

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KENDİLİK NESNESİ İHTİYAÇLARI VE ÇOCUKLUK
ÇAĞI TRAVMALARININ DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif ORHAN

İstanbul

Ocak, 2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KENDİLİK NESNESİ İHTİYAÇLARI VE ÇOCUKLUK
ÇAĞI TRAVMALARININ DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif ORHAN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa KOÇ

İstanbul
Ocak, 2025

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Mustafa KOÇ (İmza)

Üye Prof Dr. Ali Haydar ŞAR (İmza)

Üye Prof. Dr. Besra TAŞ BOLAT (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

(İmza)

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans tez çalışması olarak hazırlanan “**Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi**” isimli çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen zamanda bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yapılan her alıntıya kaynak gösterdiğim ve yararlandığım eserlerin kaynakçadan gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Elif ORHAN

(İmza)

ÖN SÖZ

Yüksek lisans ve lisans eğitim sürecimde bilgi birikimi, deneyimi ve tüm içtenliğiyle yanımda olup desteğini her zaman hissettiren tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa KOÇ başta olmak üzere yalnızca eğitimime değil kendim olma yolunda ilerlediğim gelişim sürecime de katkı sağlayan Musa BARDAK, Fatma YAŞAR EKİCİ, Mohammad Yousef ZADEH, Latife ÇİMEN KABAKLI ve diğer tüm kıymetli hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, maddi ve manevi ihtiyacım olduğunda her an destek olan, elinden gelen tüm imkanları koşulsuz bir şekilde bana sunan, bugünlere gelmem için en büyük emeği gösteren ve varlıkları ile bana güç veren sevgili annem Aynur VATANSEVER'e, sevgili babam Hayri PEKÇETİN'e, sevgili anneanneme ve dedeme tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

Yalnızca bir abla olarak değil aynı zamanda kaybolduğum zamanlardaki yol göstericim, yüksek lisansımı tamamlayana kadar geçen tüm eğitim sürecimde her daim bilgilerini ve tecrübelerini bana aktaran en sevdiğim öğretmenim, zorlandığım ve yorulduğum her an elimden tutup beni ayağa kaldıran en büyük motivasyon kaynağım olarak yanımda olan canım ablam Ecenur PEKÇETİN'e teşekkür ediyorum.

Hayatımı güzelleştiren, ihtiyaçlarımı anlayıp desteğini her an hissettiren, beni her koşulda destekleyen, elinden gelen her türlü fedakarlığı yapan, kendimi gerçekleştirme yolumda attığım her adımda koşullarımı iyileştiren, fikirlerimi önemseyip saygı duyan biricik eşim Abdullah ORHAN'a teşekkür ediyorum.

Tez yazım sürecimde ve hayatımın her döneminde desteğini esirgemeyen ve ne zaman ihtiyaç duysam yanımda olan ailemizin bir parçası Hatice AKKUZU'ya, rehberliği ve güzel kalbi ile hayatıma dokunan Kübra MAHMUT ÖNALAN'a, lisans döneminde hayatıma giren ve koşulsuz sevgisini her daim hissettiren canım Ecre Zehra KAYA'ya, yüksek lisansın bana kazandırdığı kıymetli hocalarım Mustafa Taha ŞEN'e ve Mehlika Merve YOLCU'ya çokça teşekkür ediyorum.

Elif ORHAN
İstanbul, 2025

ÖZET

KENDİLİK NESNESİ İHTİYAÇLARI VE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Elif ORHAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Ocak, 2025- 97 Sayfa

Bu araştırmada kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi ve duygu düzenleme güçlüğü'nün demografik bilgiler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini toplumun farklı kesimlerinden 18-67 yaş aralığındaki gönüllü katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi 185'i kadın (%59,3) ve 117'si erkek (%37,5) olmak üzere toplam 302 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilgilendirilmiş Onam, Demografik Bilgi Formu, “Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği”, “Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Envanteri” ve “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği” kullanılmıştır. Gerçekleştirilen ilişki analizlerinin sonucunda kendilik nesnesi ihtiyaçları, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda ise kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü'nü pozitif yönde anlamlı olarak açıkladığı saptanmıştır. Bununla birlikte demografik özelliklere göre duygu düzenleme güçlüğü'nün farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular ışığında duygu düzenleme güçlüğü'nün; cinsiyete, medeni duruma, yaşa ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyet açısından incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, medeni duruma göre incelendiğinde bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, yaşa göre incelendiğinde 18-24 yaş aralığında olan katılımcıların daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ve son olarak psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre incelendiğinde ise psikolojik destek alan katılımcıların psikolojik destek almayan katılımcılara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: kendilik nesnesi ihtiyaçları, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü



ABSTRACT

EXAMINING SELFOBJECT NEEDS AND CHILDHOOD TRAUMAS IN TERMS OF EMOTION REGULATION DIFFICULTIES

Elif ORHAN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

January, 2025- 97 Pages

In this study, it was aimed to examine selfobject needs and childhood traumas in terms of emotion dysregulation and to examine whether emotion dysregulation differs in terms of demographic information. The sample of the study consisted of voluntary participants between the ages of 18-67 from different segments of the society. The sample consisted of a total of 302 participants, 185 of whom were female (59.3%) and 117 of whom were male (37.5%). Informed Consent, Demographic Information Form, “Difficulties in Emotion Regulation Scale”, “Selfobject Needs Inventory” and “Childhood Traumas Scale” were used as data collection tools. As a result of the correlational analyses, it was found that there were significant relationships between selfobject needs, childhood traumas and difficulties in emotion regulation. As a result of regression analysis, it was found that selfobject needs and childhood traumas significantly predicted emotion dysregulation in a positive direction. In addition, in the light of the findings obtained as a result of the analysis conducted to examine whether emotion dysregulation differs according to demographic characteristics, it was seen that emotion dysregulation differs according to gender, marital status, age and receiving psychological support. When analyzed in terms of gender, it was observed that female participants had more emotion regulation difficulties than male participants, when analyzed according to marital status, it was observed that single participants had more emotion regulation difficulties than married participants, when analyzed according to age, it was observed that participants between the ages of 18-24 had more emotion regulation difficulties, and finally, when analyzed according to the status of receiving psychiatric/psychological support, it was observed that participants who received psychological support had more emotion regulation difficulties than participants who did not receive psychological support.

Keywords: selfobject needs, childhood traumas, emotion regulation difficulties

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem	2
1.1.Önem	3
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Varsayımlar	4
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
LİTERATÜR	6
2.1. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları.....	6
2.1.1. Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi.....	6
2.1.2.Kohut Modelinin Temel Kavramları.....	7
2.1.2.1.Kendilik.....	7
2.1.2.2. Kendilik Nesnesi	8
2.1.2.3 Kendilik Nesnesi İhtiyaçları.....	9
2.1.2.3.1. Aynalanma Kendilik İhtiyacı	10
2.1.2.3.2. İdealizasyon Kendilik İhtiyacı	11
2.1.2.3.3. İkizlik Kendilik İhtiyacı	12
2.1.3. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	12
2.2. Çocukluk Çağı Travmaları.....	13
2.2.1. Travmanın Tanımı.....	13
2.2.2. Çocukluk Çağı Travması.....	13
2.2.3. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmal.....	14
2.2.3.1. Fiziksel İstismar	15
2.2.3.2 Duygusal İstismar.....	16
2.2.3.3. Cinsel İstismar.....	17
2.2.3.4. Fiziksel İhmal.....	17
2.2.3.5. Duygusal İhmal	18

2.2.3.6. Aşırı Koruma ve Kontrol	18
2.2.3.7. Tıbbi İhmal.....	18
2.2.4. Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18
2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20
2.3.1. Duygunun Tanımı	20
2.3.2. Duygu Kuramları	21
2.3.2.1. James- Lange Kuramı	21
2.3.2.2. Cannon- Bard Kuramı	22
2.3.2.3. Schachter – Singer Kuramı	22
2.3.2.4. Bilişsel Duygu Değerlendirme Kuramı.....	23
2.3.2.5. Yüzsü Geri Bildirim Kuramı.....	23
2.3.2.6. Arnold-Lindsey Kuramı	24
2.3.3. Duygu Düzenlemenin Tanımı	24
2.3.4. Duygu Düzenleme Kuram ve Stratejileri.....	25
2.3.4.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	26
2.3.4.2. Kooole'a Göre Duygu Düzenleme Süreci.....	27
2.3.4.3. Gratz ve Roemer'a Göre Duygu Düzenleme Süreci	27
2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	27
2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.3.6. Çalışmanın Değişkenleri ile İlgili Araştırmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32
YÖNTEM.....	32
3.1. Çalışma Grubu	32
3.2. Veri Toplama Araçları	34
3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu.....	34
3.2.1. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ).....	34
3.2.1. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Envanteri (KİE).....	35
3.2.1. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ).....	35
3.3. İşlem ve Verilerin Analizi	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	37
BULGULAR	37
4.1. Betimsel Bulgular.....	37
Tablo 4.1: Çalışmadaki Ölçeklerin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları	37
4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 4.2.1: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 4.2.2.: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması	40
4.3. Çocukluk Çağı Travmaları, Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	41

4.4.Duygu Düzenleme G�çl�g� Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM	46
TARTIŞMA	46
5.1.Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve çocukluk �ağı Travmaları Duygu Düzenleme G�çl�g� İle İlişkili Midir?	46
5.1.Duygu Düzenleme G�çl�g� Demografik �zelliklere Göre Farklılaşmakta Mıdır?	50
ALTINCI BÖLÜM.....	55
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	77
ÖZGEÇMİŞ.....	97

TABLolar LİSTESİ

Tablo3.1:Örnekleme Grubunun Demografik Özellikleri	32
Tablo: 4.1: Çalışmadaki Ölçeklerin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları	37
Tablo 4.2.1: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.2.2: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.3: Çocukluk Çağı Travmaları, Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	42
Tablo: 4.4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	44

KISALTMALAR LİSTESİ

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

SDBF: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

SPSS: Statistical Package for Social Science

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

KİE: Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Envanteri

DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Çev.: Çeviren

Ed.: Editör

Akt.: Aktaran

Ort.: Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Duygular; insanın var oluşundan itibaren gelişim gösteren, çevresel birtakım faktörlere ve bireysel yaşantının güçlüklerine karşı geliştirilen karmaşık yapıli sistemlerdir (Keltner ve Gross, 1999). Duygular, bireylerin yaşamı içerisinde deneyimlerine karşı geliştirdikleri davranış örüntüleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olup bu deneyimlerin temelini oluşturan koşullarda stresi, olumlu veya olumsuz duygu durumlarını düzenledikleri ve kendi duygu akışlarını sağladıkları bir dizi süreç şeklinde tanımlanabilmektedir (Koole, 2009). Duygulardan bazıları güçlü ve anlaşılması zor olmakta ve bireyler bu süreçlerde olumlu ya da olumsuz duygularının yoğunluğunu arttırabilmekte, stabilize edebilmekte ya da azaltabilmektedirler(Cole, Martin ve Dennis, 2004; Gross, 1998).

Duygu düzenleme ile bireyler beceriler edinerek bunların sonucunda birtakım psikolojik sonuçlara ulaşabilirler (Koole, 2009). Ancak duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlük ile birlikte bu bireylerin psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde etkilenmekte ve çeşitli psikopatolojik problemlere yol açabilmektedir (Bradley, 2000). Alanda yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda ruh sağlığı üzerindeki etkisinin görülmesi ile duygulara verilen önem gün geçtikçe artmakta ve duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar yürütölmektedir (Kring ve Bachorowski, 1999).

Duygu düzenleme becerileri duruma uygun şekilde kullanıldığında endişe ve stres oluşturabilen durumlara gösterilen duygusal reaksiyonlar minimize ediliyorken duygu düzenlemede yaşanan güçlükler sonucunda kaygı bozuklukları ve duygudurum bozuklukları yaşanmasına yol açabileceğinden dolayı kullanılan klinik tedaviler duygusal tepkilerin kontrollü olmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Goldin, Manber, Hakimi, Canli ve Gross, 2009). Duygu düzenlemede duyguların aktif kullanımına değil aktif biçimde kullanılan duygulara dair sistematik değişiklikler sağlanmaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji arasındaki kuvvetli bir ilişki olduğü yapılan araştırmalar sonucunda elde edilmiş olup yaşanan bu durumun psikolojik problemin bir sonucu olabileceğü düşünölmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

1.1.Problem

Çocukluk çağında temel düzeydeki ihtiyaçların bakım verenler tarafından karşılanması gelişimi önemli ölçüde etkilemektedir (Potik ve Rozenberg, 2020: 274). Ebeveynlerin çocuğa koşulsuz sevgi ve ilgi göstermesi, ihtiyaç duyduğunda gerekli bakımı vermesi ve kendilik oluşumunu desteklemesi beklenmektedir (Şahin ve Taşar, 2012). Fiziksel, ruhsal ve bilişsel olarak gelişebilmesi için bakım verenlerine ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına gereksinim duyan çocuk ebeveynleri tarafından gerekli onayı alamadığında ve biricik olduğu duygusunu hissedemediğinde eksik öz değer geliştirebilmekte, sağlıklı bir benlik ortaya koyamamakta ve duygularını düzenlemekte güçlük yaşayabilmektedir (Kohut, 1984; Ünal, 2024). Bakım verenleri tarafından sevgi verilmeyen, yeterli bakım sunulmayan ve gerekli ilgi gösterilmeyen bireylerin ilerleyen gelişim dönemlerinde çeşitli alanlarda güçlük yaşama ihtimali yüksektir (Öztürk vd., 2020). Yapılan birçok klinik gözlem ve elde edilen çeşitli psikiyatrik araştırmalar ışığında çocukluk çağında yaşanan ilişkisel travmaların sonuçlarından en önemlisi; çocuğun duygu-durumlarının yoğun olması ve duygunun devam etme süresini kendi iradesi ile düzenleme konusundaki potansiyelini geliştirmede güçlük yaşamasıdır (Demirkapı, 2013) Bu durumda kendisini özdeşleştireceği kendilik nesnesi bulamayan birey ilerleyen yaşantılarında ihtiyaç duyduğu doyum sağlamadığı için çeşitli psikolojik problemler ile karşı karşıya kalabilmekte ve toplum normlarına uyum sağlamakta zorlanabilmektedir (Özakkaş, 2020). Erken çocukluk döneminde maruz kalınan bazı örseleyici yaşantıların neden olduğu etkiler beyin gelişiminin olumsuz anlamda etkilenmesi ve beyin şekillerinde farklılık görülebilmesi benzeri sonuçlar doğurabilmektedir (Örsel, 2011). Örseleyici yaşantıların sonucunda sağ beyinde oluşan patolojik dissosiyasyon kişilik bozuklukları sonucunda kendilik patolojilerini meydana getirmektedir. (Schoore, 2009: 199). Erken dönemde kendilik nesnesi ihtiyacı karşılanmadığı takdirde patolojik bir kendilik gelişebilmekte ve bundan kaynaklı olarak patolojik durum şiddetini arttırabilmektedir (Arble ve Barnett, 2017: 608). Narsistik agresyon, davranış bozuklukları, dürtüsellik ya da bağımlılık geliştirme ihtimali artan bu bireyler sağlıklı ilişkiler kurma noktasında da zorlandıklarından destek almaya ihtiyaç duyabilmektedirler (Anlı, 2005). Borderline ve narsistik patolojik kişilik bozuklukları belirtileri gösteren bireylerin psikanaliz temelinde formüle edilen ve erken çocukluk dönemindeki gelişimsel deneyimlerin kritik rolü üzerinde durulan kendilik psikolojisine göre kendilerini

sağlıklı bir şekilde regüle etme, duygularını düzenleme, toplum normlarına uyum sağlama, diğer bireyler ile yapıcı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürme potansiyellerinin desteklenmesi ve gelişim göstermesi için bakım veren kişiler ile empatik anlamda uyumlanması gerekmektedir (Anlı ve Bahadır, 2007; Gök, 2021; Masterson, 1976: s. 259).

1.1.Önem

Literatürde yer alan bilgiler ışığında çocukluk döneminde maruz kalınan travmatik yaşantılar ve karşılanmayan kendilik nesnesi ihtiyaçlarının ilerleyen gelişim dönemlerinde bireylerin durumlara yönelik hissettikleri duyguları, olaylara karşı verdiği tepkileri ve geliştirdikleri davranış örüntülerini de şekillendirdiği görülmektedir (Karal ve Atak, 2022).

Duygu düzenleme becerisinde yaşanan güçlüklerin de çeşitli psikopatolojilere yol açabileceği dolayısıyla duygu düzenleme becerisinin koruyucu ve iyileştirici bir rolü olmasından ve çocukluk çağı travmaları ile kendilik nesnesi ihtiyaçları içerisindeki en önemli kavramlardan birisi olmasından kaynaklı duygular ve bu duyguların değerlendirilmesi üzerinde durulmasının gerekliliği mevcut çalışmalar ile görülmüştür.

Duygu düzenleme güçlüğü bireyin yaşantısını sürdürebilmesi için önemli bir rol oynamasından kaynaklı yapılan araştırmaların artırılması ve daha kapsamlı araştırmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır. İlgili alanyazın içerisinde sıklıkla çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili araştırmalar yer alırken kendilik nesnesi ihtiyaçlarına ilişkin yapılan araştırmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Yürütülen bu araştırmanın kendilik nesnesi ihtiyaçları, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü değişkelerini inceleyen çok boyutlu bir araştırma olmasından kaynaklı alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde özellikle de son yıllarda duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan çalışmaların artış gösterdiği görülmüştür. Çeşitli psikolojik problemlerle birlikte de kendisini gösterebilen duygu düzenleme güçlüğüne neden olabilecek unsurların çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarının olabileceği

düşünüldüğünden bu durum göz önünde bulundurulduğunda yapılacak olan çalışmanın hayatiyeti ve güncelliği alanda bulunan ihtiyaç için önemlidir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme gücüyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Kendilik nesnesi ihtiyaçları, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme gücü arasında ilişki olup olmadığı ve demografik değişkenlerin duygu düzenleme gücünü nasıl açıkladığının araştırıldığı bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmaları duygu düzenleme gücüyle ilişkili midir?
2. Duygu düzenleme gücü;
 - a. Cinsiyete göre
 - b. Medeni duruma göre
 - c. Yaşa göre
 - d. Kardeş sayısına göre
 - e. Kardeş sıralamasına göre küçüklüğünde bakımı üstlenen kişiye göre
 - f. Eğitim durumuna göre
 - g. Ekonomik duruma göre
 - h. Geçmişte fiziksel/bedensel hastalık öyküsü bulunmasına göre
 - i. Geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsünün bulunmasına göre
 - j. Psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılım gösteren ve toplum örnekleminde seçilen katılımcıların evreni temsil ettikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmanın değişkenlerinin öz bildirim ölçüm araçları ile ölçülmesinden kaynaklı araştırmaya katılım gösteren kişilerin ölçekleri dürüst ve samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın öz bildirimine dayalı olması ve çalışma grubunun rastgele örnekleme yöntemi ile oluşturulması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu sebeple farklı veri toplama araçlarının kullanılması, katılımcı sayısının arttırılması ve çocukluğunda travmatik deneyimlere maruz kalmış ya da kendilik nesnesi ihtiyaçları karşılanmamış bireylerle gerçekleştirilecek çalışmaların literatüre sağlayacağı katkı açısından daha genellenebilir sonuçları sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca çocukluğunda kendilik nesnesi ihtiyaçları karşılanmamış veya çocukluk çağı travmalarına maruz kalmış bireylerin ilerleyen gelişim dönemlerinde duygu düzenleme becerilerin ne ölçüde farklılaştığının incelenmesinin daha sağlıklı sonuçlar vereceğinin düşünülmesinden kaynaklı çalışmada kesitsel araştırma deseninin kullanılmaması duygu düzenleme güçlüğü'nün çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçları ile ilişkisinin incelenmesindeki sınırlılıklardandır.

1.5. Tanımlar

Kendilik Nesnesi İhtiyaçları: Heinz Kohut tarafından geliştirilen Kendilik Psikolojisi Kuramı'nda yer alan aynalanma, idealleştirme, ikizlik ihtiyacı ve bunları kabullenmekten kaçınma kavramlarıdır (Kohut 2000).

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocukluk döneminde ebeveyn kaybı, şiddete maruz kalma, göç etme veya doğal afet yaşama benzeri olumsuz deneyimlerin yaşanmasıdır (Herman, 2016).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duyguları fark etme, anlama ve anlamlandırmada zorlanma sonrasında bastırılan ve kabul görmeyen duygulara yönelik istemsiz bir şekilde verilen dürtüsel tepkilerdendir (Naragon-Gainey, vd.).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları

2.1.1. Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi

Klasik psikanalizin geçtiğimiz son elli yıl içerisindeki en önemli revizyonu olarak değerlendirilen Heinz Kohut tarafından geliştirilen “Kendilik Psikolojisi” (self psychology) kavramı; günümüzde sıklıkla kullanılan psikanalitik teorilerden biri olarak karşımıza çıkmaktayken aynı zamanda gelişimsel ve klinik konsültasyon ve terapi modellerinden oluşan geniş kapsama sahip bir teori modeli niteliğindedir (Banai, Mikulincer ve Shaver, 2005; Schore, 2009).

Heinz Kohut, genellikle çocukluk çağı ile bireylerin sağlıklı bir kendilik gelişiminin arasındaki kritik role dikkat çekmekte, Freud dünyaya geliş anımızdan itibaren libidinal isteklerimiz ve bu isteklerimizin ebeveynlerimiz tarafından doyurulmasının neden önemli olduğu ve ne ölçüde doyurulduğunun kritik bir öneme sahip olduğunu savunmakta, Kernberg ise içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin önemi üzerinde durmaktadır (Özdemir, 2020). Kendilik psikolojisi kuramının psikanalitik kuramın devamı olarak görülmesinin yanı sıra epistemolojik anlamda birtakım farklılıklarla kuram içerisinde yer alan hem empati hem de içe bakış yöntemlerin bulunmasından kaynaklı klasik kuramın dışına çıkmakta fakat tamamen bağımsız bir şekilde ayrılmamakta ve reddetmemektedir (Erten, 2004; 32). İki kuram arasında önemli ölçüde benzerlikler olmasıyla aslında birbirlerini destekler nitelikte iki kuram olarak karşımıza çıksalar da Kendilik Psikolojisi Kuramı revizyonları ve yeni kavramları ile farklı bir bakış açısı sunarak Psikanalitik Kuramdan ayrılmaktadır.

Kohut’un geliştirmiş olduğu Kendilik Psikolojisi Kuramı’nın temelinde bulunan kendilik (self) kavramının iki kutbundan bir tanesinde istekler, arzular ve ihtiyaçlarının olduğu büyülenmeci/göstermeci kendilik bulunurken ikinci kutupta ise duygusal gerilimlere yönelik regülasyon ve dürtü denetimini sağlayan idealleştirilmiş ebeveyn imagosu bulunurken tam ortasında ise beceriler ve yetenekler yer almaktadır (Kesebir, 2011; Kohut, 2017). Kohut en temelde kendilik kavramına odaklanarak insanları

yalnızca kendi istek ve arzuları perspektifi üzerinde durmak yerine diğerlerinden de etkilenip geliştirdikleri kendiliğe dikkat çekmektedir.

Kendilik psikolojisi kuramında aynalanma, idealleştirme, ikizlik ihtiyacı ve bunları kabullenmekten kaçınma olarak karşımıza çıkan kavramları Kohut (2000); “kendilik nesnesi ihtiyaçları” olarak adlandırmış ve bu kavramların kendiliğin sürdürülebilmesi ile ilişkili olduğunu ve ihtiyaçların kendilik nesnesi tarafından bazı durumlarda karşılandığını bazı durumlarda ise karşılanmadığını savunmuştur. İdealleştirme gereksinimi olan bir çocuğun kendisine kıyasla daha yetenekli olan birisi ile özdeşleşme ihtiyacı duyduğu ve bunu karşılarken genellikle kendi içsel güç duygusunun yanı sıra ebeveynlerinin normalin üstünde güce sahip kişiler olduklarını yani idealleştirilmiş rol model olarak gördüklerini söyleyen Kohut (2000), bakım verene yönelik duyulan bu hayranlık duygusunun sonucunda çocuktaki kendilik duygusunun da pekişerek arttığını ve bu sayede de bilinçdışı bir mukayese ile ebeveynle kurmuş olduğu bağ yoluyla bakım verenin güçlü olmasıyla bakım verenin parçası olan çocuğun da güçlü olacağına yönelik bir düşüncesinin bulunduğunu öne sürmektedir. Çocuk, kendisini bakım verenin bir aynası gibi gördüğü ve onunla kendisini özdeşleştirerek bakım vereni algıladığı haliyle bir kendilik oluşturmaktadır (Banai, Mikulincer ve Shaver, 2005).

2.1.2.Kohut Modelinin Temel Kavramları

Kohut modelinin temel kavramlarına dair bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.1.2.1.Kendilik

Heinz Kohut’un kendilik psikolojisinin klasik psikanalizden en önemli farkı id, ego ve süperegonun yerine konulan kendiliğin (self) zamanla gelişmesiyle birlikte nesne yatırımı olarak ifade edilen büyülenmeci ve idealleştirici kutupların da bir hat ile şekillenmesi sonucunda kendilik gelişimi sağlıklı biçimde tamamlanırsa başarılı bir kendilik oluşurken bu hatlardan biri veya ikisine takılıp parçalı ve dağınık kalırsa kendilik patolojisi oluşmaktadır (Ardalı ve Erten, 1999).

Kendilik psikolojisine dair Kohut tarafından yapılan Kendiliğin Çözümlemesi (2000) isimli çalışmada kendilik kavramı egonun dizaynı, kişinin kendisini algılama şekli ve kendine yönelik imgelerinin bütünü olarak yer verilirken sonraki dönemlerde

Kendiliğin Yeniden Yapılandırılması (2017) çalışmasında ise kendilik üst örgütlenme, kişiliğin en önemli temelini oluşturan yapısı, algısı ve girişimlerinin merkezi şeklinde yer almaktadır.

Bebeğin anne ile ilk temasıyla kendiliğin oluşum süreci başlarken temas, beslenme, bakım ve sevgi gibi hem duyuşsal hem de içsel uyarımlar ile ilerleyen yaşam dönemlerinde gelişerek devamlılık sağlamakta ve dışarıdan gelen bu uyarılara karşı kendilik nesnesi tarafından verilen geri dönüşler bebeğin doğumundan itibaren mevcut kapasitesinin beslenmesi ya da önüne geçilerek engellenmesiyle bireyin gelişim dönemlerinde belirleyici ve şekillendirici bir rol oynamaktadır (Kohut, 2017).

Kendilik psikolojisinin temeli ve bebekle kurduğu ilişki sayesinde ruhsal gelişimin de yapı taşı olan kendilik kavramı doğumdan itibaren gelişmek için bir başkasına yani nesnelere ihtiyaç duymakta ve bu ihtiyacı zamanla karşılandıkça bakım verenle oluşturulan ve zamanla içselleştirilen kendilik nesnesine daha az ihtiyaç duyarak bu ihtiyacı kendi içerisinde karşılayabilmektedir (Kohut 2000).

Kendilik kavramı, bebeğin bakım verenle kurduğu ilişki çerçevesinde gelişip şekil alarak onları algılamasını sağlayan algıların ve dürtülerin merkezi olan bu nesnelere kişiliğin temelini oluşturmaktadır (Terbaş, 2004; Yurdeşen ve Gençöz 2018). Kişiliğin temelini oluşturan bu nesnelere bebeklikten itibaren bakım verenlerimizle kurduğumuz bağ ve sürdürdüğümüz ilişki ile şekillenmekte ve gelişmektedir.

2.1.2.2. Kendilik Nesnesi

20. yüzyıl itibariyle “Kendilik (Self)” kavramı ile yeni bir söylem ortaya atan Kohut’a (2017) göre; kendilik nesnesi (self object) kuramın en önemli kavramı olmasıyla dış dünyada kişinin hayatına etki edip gelişim dönemlerine göre değişiklik gösterebilen nesnelere (çocuk için bakım veren, anne veya baba, akraba olabilirken yetişkin için ise partneri, terapisti veya çocuğu olabilir) bireyin iç dünyasında ne anlam ifade ettiği ve neyi temsilen orada olduğu anlamlandırılması için önemlidir. Kendilik nesnesi kavramı; bireyin zamanla değişebilen ve şekillenen dış dünyasındaki yaşamının ilk yıllarında bakım verenini, ebeveynleri veya yetişkin bir yakını iken zamanla romantik ilişki yaşadığı kişi, danışmanı veya çocuğu gibi nesnelere iç dünyasında karşıladığı

ihtiyacı ve temsil ettiği anlamın arasında bağ kurmasını sağlayan bir araç niteliği taşımaktadır.

Çocukların kendilik nesnelere doğrudan etki eden bakım verenleri onların bebeklik döneminde kritik birtakım ihtiyaçlarını karşılarken aslında bilinçli farkındalığa sahip olmadığı bu gelişim düzeyinde sözel olmayan davranışlarla onlara kendilik nesnesini deneyimleme fırsatı sunarak kendiliği hareketlendirip kendilik yapılarının şekillenmesini sağlamaktadır (Schore, 2009). Şekillenen kendilik nesnesi ve kendilik deneyimleri karşılıklı etkileşimde olduğunda gelişimden söz edilebilmekte ve kendilik nesnesinin işlevi görülebilmektedir (Trop ve Trop, 2018).

Yaşamını devam ettirebilmek için bakım veren kişiye muhtaç olan bebek fiziksel anlamdaki yemek, bakım ve temizlik gibi ihtiyaçları ve sevgi, kabul görme, şefkat, ait hissetme ve güven duyma gibi duygusal gereksinimlerini karşılayan bireyleri “kendilik nesnelere” olarak görmekte ve kendisini bu nesnelere birer uzantısı olarak tanımlamaktadır (Özakkaş, 2015). Çocuğun bakım verenleri ile kurduğu bağ ve yaşadığı deneyimler sağlıklı bir kendilik nesnesi geliştirilebilmesi için önemli bir rol oynamaktadır (Geçtan, 2006). Sağlıklı bir kendilik nesnesi bir başka nesneye yönelik duyulan ihtiyacın ve bu ihtiyacın giderilmesindeki tutarlı ve devamlı tutumun bütünlüklü biçimde gelişim göstermesidir (Ornstein, 2008). Kendilik nesnesinin bütünlüklü ve sağlıklı gelişebilmesi için çocuğa empatik bir biçimde yaklaşılması ve bakım veren ile çocuk arasındaki kopukluğun önüne geçilerek ihtiyaçlarının dengeli ve yeterli şekilde karşılanmasıyla çocuğun dağılma kaygısı veya ilerleyen yaşantısında yaşayabileceği önemli birtakım problemlerin önüne geçmektedir (Yurduşen, 2015).

2.1.2.3 Kendilik Nesnesi İhtiyaçları

Birey yaşantısı boyunca kendilik nesnesine ihtiyaç duymakta ve bunu karşılamının yollarını aramaktadır. Çocukluk döneminde daha çok temel düzeydeki ihtiyaçlardan söz edilirken yetişkinlikte ise genellikle sevgi alışverişi, bağ kurma veya derin ilişkiler kurma gibi daha karmaşık ve spesifik ihtiyaçlar görülmektedir (Banai ve Shaver, 2005). Kohut’a (1984) göre ilerleyen gelişim dönemlerinde bireyler kendilik nesnesi ihtiyaçlarını karşılama isteğinden dolayı kurmuş olduğu iş arkadaşlıklarında, romantik ilişkilerinde ya da yakın arkadaşlıklarında kendilik nesnesi ihtiyaçlarının karşılandığı ilişkilere yakınlaşmasına sebep olacağı gibi ilk çocukluk yıllarında karşılanması

gereken kendilik nesnesi ihtiyaçlarının travmatik biçimde sona ermesi veya tutarlı olmayan biçimde karşılanmasının neden olduğu kendilik bozuklukları sonucunda birey kendilikte hissettiği eksiklik sonucunda yakın ilişki kurabilme ve sürdürebilme yetisinde problemler yaşayabilecek ve yaşantısının sonunda kadar duygusal tatmine yönelik arayışta olabilecektir.

Sağlıklı bir kendiliğin gelişebilmesinde ilk çocukluk yıllarında kendilik nesnesinin yeterli ve tutarlı şekilde karşılanması gerekirken; bebeklikte annenin fiziksel teması, sesi ve gözle görülebilmesine yönelik ihtiyaçları takip eden ilerleyen yaşlarda çocuğun bakım vereninin fiziksel yokluğuna karşı dayanıklılık gücünde artış görülürken ergenlikte bu ihtiyaçların karşılanması için arkadaşlara yöneldiği görülmesiyle birlikte yetişkinlik döneminde de romantik ilişki kurulan bireyle bu ihtiyaçlar giderilmektedir (Fındık, 2024; Kohut ve Wolf, 1978).

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bakım vereni tarafından hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçların tutarlı ve dengeli biçimde karşılanması ve örseleyici çocukluk yaşantılarının deneyimlenmemesi ile geliştirilen sağlıklı bir kendilik ile ilerleyen yaş dönemlerinde bireyin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilmesi beklenmektedir. Kendilik nesnesi yaşantıları; idealizasyon, aynalanma ve ikizlik olmak üzere üç şekilde deneyimlenmektedir (Mitchell and Black, 2014).

2.1.2.3.1. Aynalanma Kendilik İhtiyacı

Aynalanma kendilik ihtiyacı; yaşamın ilk yıllarında çocuğun içgüdüleriyle hissettiği, kusursuz ve biricik olma isteğini onaylayarak buna karşılık verip ihtiyacını gideren kişiler olarak ifade edilmiş olmakla birlikte çocukların bu kişilerden gayretlerinin ve kendilerine göre elde ettikleri başarılarının diğerlerince görülmesini ve görülen bu başarılar sonrasında övünç duygusu ile karşılık görme ihtiyaçları olarak tanımlanmaktadır (Kohut ve Wolf, 1978). “Annenin gözündeki parıltıyı yakalamak isteyen çocuğun arzusu” deyişiyle çocuğun gözünden onu aynalayan ve aynalanma ihtiyacını karşılayan bakım vereni tarafından onaylanan ve biricik olduğunu hisseden çocukta benlik saygısıyla birlikte öz değer gelişimi görülürken karşılanmayan aynalanma ihtiyacı sonucunda bireyde eksik öz değer, utanç duygusunda abartı ve narsistik agresyon oluşabilir (Anlı, 2005).

Bireyin sahip olduğu beceri ve başarıları için görmeyi beklediği takdiri içeren aynalanma ihtiyacı erken çocukluk döneminde kendilerine yönelik hayranlık duygusu gösteren, başarılarına olumlu geri bildirimler veren ve gelişimsel ilerleyişlerine alkış tutan ebeveyn ile kendilik nesnesinin ihtiyaçları karşılanır, diğerlerinden değerlendirmeler alınır, kişisel özellikler ve başarılarından gurur duyularak sağlıklı bir şekilde “büyükleme” duygusu oluşur (Kohut, 2000).

2.1.2.3.2. İdealizasyon Kendilik İhtiyacı

İdealizasyon kendilik ihtiyacı; güçlü, kusursuz ve tüm açılardan hayranlığını uyandıran birisiyle özdeşleşmesidir (Kohut ve Wolf, 1978). Yaşamın ilk yıllarında bebek mükemmel olmaya dair hissettiği ihtiyacı bakım verenine yansıtarak bu kişiyi idealize eder ve idealizasyon ihtiyacını karşıladığında idealize ettiği bu kişinin psikolojik sağlamlık gibi birçok konuda yeterli olan bir yetişkin olmasıyla bebeğin kendisini daha da güvende hissetmesini mümkün kılarak kendini yetersiz ve güçsüz hissetmesine rağmen sağlıklı bir kendilik nesnesi oluşturmasını sağlayacaktır (Gök, 2021).

Sakinliği ve rahatlığı sağlayacağına inanılan birisiyle yakın ilişkiler kurmak idealleştirme ihtiyacına sahip olan bireyin fiziksel bir acı hissettiğinde ebeveyninin yanına koşması ve tıbbi anlamda iyileştirici bir güç olmamasına karşın acısının kaybolması dış nesnenin içsel işlevinden kaynaklanmaktadır (Acay, 2021). Kendilik nesnesine ihtiyaç duyan birey için bazı durumlarda duygusal veya fiziksel ihtiyaçtan çok daha fazlasının gerekli olmasına rağmen bireydeki anlamından kaynaklı bazı durumlarda nesnelere iyileştirici bir güç yerine de geçebilmektedir.

Çocuğun yaşam dönemleri içerisinde değişerek zamanla olgunlaşan idealizasyon ihtiyacının hayatın ilk yıllarında kusursuzu arayan bebeğin bakım verenlerini içsel anlamda idealleştirmesi ve yüceleştirerek birleşme isteği duyması sonucunda bakım veren tarafından karşılanmasıyla gelişim süreçleri sağlıklı biçimde gelişerek ilerlemekte ve bakım vereninden aldığı güven duygusunu içselleştirip yaşamın ilerleyen yıllarında idealleştiren birey kendilik nesnesinin olmaması durumunda da stresli anlarda kendisini sakinleştirebilecek motivasyonu içinde bulabilecektir (Wolfe 2001; Fındık, 2024).

2.1.2.3.3. İkizlik Kendilik İhtiyacı

Aynalanma ve idealizasyon kendilik ihtiyacına ek olarak yakın zamanda üçüncü kendilik ihtiyacı olarak ortaya konan ve iki kutbu olan ikizlik kendilik ihtiyacı; bireylerin kendilerini yalnız ve izole hissetmelerine karşın diğer kişi ile benzeşim kurabilmeyi, bir gruba ait hissedebilmeyi ve birliktelik duygusu benzeri duyguları hissedebilmeyi deneyimlemeleridir (Arble ve Barnett, 2017). Kohut'a (1984) göre; bireyin hayatında bulunan ve etkileşimde olduğu diğerleri, ortak grupları ve yakınlık düzeyleri ile birlikte olma isteğini oluşturan ikizlik ihtiyacı yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile karşılanan kendilik nesnelere iken bireyin gelişmesi ile birlikte bir süre sonra hayatında önemli rol oynayan diğer insanlara ve nesnelere yerini bırakmaktadır (Kohut, 1984). Diğerleri ile aynı duyguları paylaşma ve ilişkide olma ihtiyacını kapsayan ikizlik nesnesi ihtiyacı; büyük gruplara yakın ve ait hissetmeyle bağ kurma becerisini arttırarak normların kabulünü ve empati becerilerini desteklemektedir (Kohut 2000).

Çocukluk döneminde bakım verenler ile sağlıklı bir şekilde karşılanan ikizlik kendilik nesnesi ihtiyaçları değişim gösterip geliştikçe yetişkinlik dönemlerinde bireyin gruba ait hissedebilmesi, uyum gösterebilmesi, toplum normlarını kabul edebilmesini sağlayarak benzeşim kurabilme ve bağ geliştirebilme becerilerini desteklemektedir. Bu beceriler sayesinde birey yetişkinlik dönemlerindeki romantik ilişkiler, sosyal arkadaşlıklar, iş arkadaşlıkları benzeri ilişkilerde sağlıklı ilişki kurabilmekte ve kurulan ilişkiyi sürdürebilmekte, günlük hayat içerisinde bulunulan çeşitli ortamlara uygun davranabilmektedir (Arble ve Barnett, 2017).

2.1.3. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Smith (2007) yaptığı araştırmada bireylerin çocukluk dönemlerinde onlara bakım veren bireylerle kurmuş oldukları bağların yetişkinlik dönemlerindeki insanlarla kurduğu bağ ile ilişkisine bakılmış ve annenin ilgi düzeyinin kurdukları romantik ilişkilerde idealizasyon ve ikizlik ihtiyaçlarından kaçınma ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Alpsoy'un (2023) araştırmasında psikolojik gereksinimlerin karşılanması ile güvenli bağlanmanın arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanırken aynı zamanda

kaçınan bağlanma ile kaçınma ihtiyacı arasında da pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Yurduşen ve Gençöz (2018) tarafından yürütülen çalışmada idealizasyon/ikizlikten kaçınma ihtiyacı ve idealizasyona yaklaşma ihtiyacının algılanan anne ve babanın ebeveynlik stilleri arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır.

Piotrowski (2018) kadınların, çocukluk çağında karşılanmayan kendilik nesnesi ihtiyaçlarının kurulan arkadaşlık ilişkileri ile karşılamaya çalıştıklarını hem bütünlüklü hem de sağlıklı kendilik için bu ilişkilerinde kendilik nesnelerinin tüm boyutları ile etkileşimli biçimde kullandıklarını saptamıştır.

2.2. Çocukluk Çağı Travmaları

2.2.1. Travmanın Tanımı

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre; travma, kişinin uzun süre olumsuz etki altında kalacak bir olay/durum yaşaması olarak açıklanırken travmatik olay ya da durumların insan davranışlarından (taciz, trafik kazası, savaş vb.) kaynaklanacağı gibi doğa (deprem, sel vb.) kaynaklı olabileceği de belirtilmiştir. Travma çoğunlukla insanların hem bedenlerini hem de psikolojilerini farklı şekilde etkileyen, zedeleyen ve sarsan olaylar bütünüdür (Özen, 2017)

2.2.2. Çocukluk Çağı Travması

İnsan hayatının tüm aşamaları göz önünde bulundurulduğunda içlerinde en temel ve başlangıç aşaması olarak gördüğümüz çocukluk döneminin; davranışsal, duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel alanların tümünü direkt etkilerken aynı zamanda bu dönemde büyük ölçüde şekillenen kişiliğin temellerinin de sağlıklı olması ve toplum normlarına uyumlu olabilmesinin çocukluktaki yaşantılar ile doğrudan ilişkisinin olduğu bilinmektedir (Coşkunsu, 2024).

Çocukluk döneminin çeşitli nedenlerle sağlıklı ve güvenli geçmemesiyle birlikte süreç içerisinde yaşanabilecek birtakım olumsuz deneyimler olabilmekte ve travma olarak adlandırılan bu deneyimler; doğal afetler, kazalar ya da bazı suçlara verilen şok veya inkâr benzeri uzun vadeli tepkileri ve öngörülemeyen bazı duyguları, gergin ilişkileri,

somatik tepkileri ve zaman zaman geçmişe dönüşleri de beraberinde getirmektedir (APA, 2013)

Herman'a (2016) göre 18 yaşından küçük çocukların cinsel, fiziksel ya da duygusal anlamda istismar veya ihmal yaşamasının yanı sıra ebeveynlerinden birinin veya her ikisinin kaybı, herhangi bir nedenden ötürü bakım verenden ayrı kalması, yaşadığı yerden başka bir yere göç etmek durumunda kalması, herhangi bir şiddet durumuna şahit olması, kaza geçirmesi veya doğal afet yaşaması çocukluk çağı travması olarak adlandırılmaktadır.

Çocukluk döneminde yaşanan ve genellikle ebeveynlerden bir veya ikisinin de kaybedilmesi, şiddet görülmesi, göç yaşama ya da doğal afete maruz kalma çocukluk çağı travmalarının temelini oluşturmaktadır (Herman, 2016). Yinelenebilir olan ve sıklıkla çocuğa yakın kişiler tarafından maruz bırakılan çocukluk çağı travmalarının ilerleyen dönemlerde uzun süreli etkileri olacağından dolayı tedavisi zordur (Yılmaz vd., 2003). Bireylerin çocukluk döneminde deneyimledikleri olumsuzluklar kişiliği, normlara uyumu ve hayatının ilerleyen dönemlerinde beklenen gelişimsel özelliklerin yerine getirilmesini önemli ölçüde etkilemektedir. Gelişimsel özellikler için belli bazı kritik dönemler olduğundan bu dönemler içerisinde gelişimin gösterilmemesi ile yetişkinlik döneminde birtakım psikolojik problemler yaşanmasına neden olabilmektedir (Karal ve Atak, 2022).

2.2.3. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmali

Çocukluk çağı travmaları değerlendirilirken toplum ve aile gibi birden fazla etkenin rol oynadığı ihmal ve istismar olmak üzere iki alt başlıkta ele alınan boyutların sürecin en başında meydana geliş nedenlerinin belirlenmesi ve bununla ilgili değerlendirme yapılması önleme çalışmalarının planlanması ve önlenmesi adına kritik bir öneme sahiptir (Aktay, 2020; Sevim, 2023; Yıkıcı, 2024).

Çocukluk çağı travmaları içerisinde ihmal genellikle çocuğun en temel barınma, giyinme, yemek yeme, duygusal destek ve eğitim gibi ihtiyaçlarının bakım veren kişi tarafından karşılanmaması ve göz ardı edilmesi olarak açıklanırken istismar ise ebeveyn ya da faklı bir yetişkin tarafından fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda olumsuz etkiler bırakan davranışlar olarak nitelendirilmektedir (Koçtürk, 2022).

Çocukluk çağı travmalarında ihmali ve istismarı en temel şekilde ayıran özellik şüphesiz; ihmalin pasif bir eylem olmasına karşın istismarın aktif olmasıdır (Aral ve Gürsoy, 2001).

2.2.3.1. Fiziksel İstismar

Çocukluğun erken dönemlerinde bireyin; bakım veren kişi tarafından fiziksel beden bütünlüğüne kasıtlı bir şekilde zarar verilmesi veya bakım veren dışındaki kişiler tarafından zarar görmesine engel olunmaması fiziksel istismar olarak adlandırılmaktadır (Acehan vd., 2013). Bununla birlikte fiziksel istismar en yaygın biçimde görülen istismar biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Tıraşçı ve Gören, 2007)

Fiziksel istismar; çocukluk çağı travmaları arasında en somut şekilde görülen istismar türü olmasıyla beraber birçok kültürde istismar adı altında görülmemesi ve bundan kaynaklı çocuğun beden bütünlüğüne yönelik verilen zararın yanı sıra hem gelişimine katkıda bulunduğu hem de terbiye alabilmesine yarar sağladığına inanılarak fiziksel istismarın bir gereklilik olarak algılanmasından tespitinde de güçlükler yaşanabilmektedir (Topbaş, 2004).

Ülkemizde farklı alanlarda yapılan birçok araştırma çocuğun bakım verenleri veya ebeveynleri dışında çevresinde bulunan yetişkinlerden; her türlü zarar verme amaçlı eylem, tokat atmak, boğarak nefes almasını engellemek, derisini sıkıştırmak, vücudunu zarar verici bir şekilde ısırarak, bedenindeki herhangi bir yere vurmak, bir cisim kullanarak zarar vermek, içerisinde yaşadığı haneden zorla çıkarmak, yeteri kadar besini kasıtlı olarak vermemek, kısıtlayıcı biçimde bir yere kapatmak gibi birçok ahlak eğitimi adı altında çocuğa verilen cezalar fiziksel istismarda bulunan bireylerin kişisel haklarını ve sorumluluklarını kötü bir amaçla kullandığını göstermektedir (Bilir ve ark., 1991).

Çocukların kurallara karşı gelmeleri, akademik performanslarının yeterince yüksek olmaması, sıklıkla ağlamaları ve özellikle de davranış problemlerine sahip olmaları bakım veren ebeveynleri tarafından fiziksel istismara maruz kalma oranını yükseltmektedir (Güler, 2002). Uğranılan fiziksel istismar sonrasında duygusal anlamda yaşanan acı duygusu bu acıyı yaşayan kişilerce aktarılmış olup en

nihayetinde birbirleri ile bağlantılı olan diğer istismar ve ihmal türlerini de etkileyebilmektedir (Tanaka ve ark., 2011).

Fiziksel istismara maruz kalmış olan çocuklarda bedensel anlamda kalıcı deformasyonların görülebilmesiyle birlikte bazı davranış bozuklukları, saldırganca tavırlar, depresif ruh hali, düşük akademik performans ve bilişsel yetilerde önemli ölçüde azalma görülebilmektedir (Christian ve ark., 2015).

2.2.3.2 Duygusal İstismar

Erken çocukluk dönemindeki bireylerin duygusal anlamda incitilmesi ve duygusal istismar uygulanması olarak tanımlanan duygusal istismar; hakaret etmek, bireyi reddetmek, alay etmek ve korkutmak gibi duygusal anlamda zarar verici davranışları içerdiği gibi ayrıca cinsel istismar ve fiziksel istismara kıyasla daha yaygın biçimde görülmekle birlikte bu iki istismar türüne de eşlik edebilmektedir (Koç vd., 2012; Özgen, 2017). Hatta bazı durumlarda diğer istismar türleri sonlansa bile duygusal istismarın etkileri; uyum bozuklukları, saldırganca davranışlarda bulunma, aşırı sinirlilik, kendi ailesine ait hissedememe veya yoğun değersizlik duygusu olarak da görülebilmektedir (Kara vd., 2004).

Polat'a (2007) göre duygusal istismar; aşağıda yer alan 6 başlık altında kategorize edilmiştir:

- 1) Çocuğu yok sayarak görmezden gelip kendisini önemsiz hissetmesine sebep olma
- 2) Çeşitli tehditlerle çocuğu dehşete düşürme veya terk etme
- 3) Çocuğu sosyal ihtiyaçlarından ve akranlarından soyutlayarak izole etme
- 4) Uygun olmayan birtakım davranışlara ve suça yönlendirerek çocuğu sömürüp yozlaştırma
- 5) Çocuğun duygusal birtakım ihtiyaçlarının yok sayarak duygusal yanıtları tamamen reddetme
- 6) Sağlık, eğitim ya da tedavi gibi ihtiyaçlarının ihmal etme

Duygusal ihtiyaçlarına yerinde, zamanında ve yeteri kadar cevap verilmeyen çocukların akranları ile uyumunda sosyal ortamlarında da problem yaşamaları ile

birlikte değersizlik duygusu, depresyon belirtileri, intihar eğilimi, güvensizlik duyma, bağımlı olmaya yatkınlık ya da sağlam olmayan bir benlik algısından kaynaklı “gömülü kalmış yaralar” şeklinde de ifade edilen birtakım problemler yaşadıkları görülmektedir (Uğurlu ve Gülsen, 2014).

2.2.3.3. Cinsel İstismar

Çocukluk çağında bedensel gelişimini henüz tamamlamamış çocuk ya da ergen bireyin bir başka yetişkin tarafından kişisel cinsel istek ve arzularının karşılanması amacı ile üzerinde fiziksel güç kullanılması, tehdit edilmesi ya da farklı biçimlerde kandırılması olarak tanımlanabilmektedir (Yıkıcı, 2024).

Cinsel istismar sonrasında; yaşanan olaydan çocuğun etkilenme düzeyine bağlı olarak birtakım sağlık problemlerinin meydana gelebileceği, fizyolojik yapısında deformasyon oluşabileceği ve sonraki gelişim dönemlerinde de bunun benzeri etkilerinin görülebileceği bilinmektedir (Keskin ve Çam, 2005)

Polat'a (2001) göre cinsel istismar kendi içinde 6 gruba ayrılmaktadır:

- 1) Cinsel bazı içerikler hakkında konuşulan ya da konuşulmaya mecbur bırakılan, röntgenciliğin veya teşhirciliğin yapıldığı temasın olmadığı cinsel istismar
- 2) İstismarı gerçekleştiren bireyin mağdur olan bireye temas etmesi ya da kendisine temas etmesine mecbur bırakılmasıyla gerçekleşen cinsel dokunmalar
- 3) Oral-genital seks
- 4) Cinsel birlikteliğin olmadığı yalnızca sürtünme ile yapılan interfemoral istismar
- 5) Genital, anal, oral ya da objelerle veya parmak yoluyla gerçekleştirilen cinsel penetrasyon
- 6) Çocuk fuhuşunu veya çocuk pornografisini kapsayan cinsel sömürü

2.2.3.4. Fiziksel İhmal

Çocukluk çağındaki bireyin bakımını sağlayan yetişkinler tarafından fiziksel ve öz bakım ihtiyaçlarının karşılanmaması fiziksel ihmalin en belirgin göstergesidir (Turhan vd., 2006). Çocuğun yeterli ve dengeli besine ulaşamaması ve aç kalması, koşullara uygun kıyafet giydirilmemesi, en temel temizlik ve tuvalet ihtiyaçları benzeri ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla fiziksel ihmal oluşmaktadır (Yaşar, 2015). Risk

barındıran elektrik kabloları, korkuluksuz balkon veya teraslar gibi ortamlarda bulunması da fiziksel ihmal içerisindedir (Şahin, 2014).

2.2.3.5. Duygusal İhmal

Bakım verenleri tarafından çocuğa yeterli sevginin ve ihtiyacı olan destek verilmemesi, psikolojik yönden olumsuz etkileyebilecek aile içi problemlere tanıklık etmesi duygusal ihmaldir (Kaplan vd., 1999). Duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi, çocuğu bir birey gibi görüp kabul ederek onun bireyselliği ve sınırlarına saygı duymamak, ihtiyaç duyduğu duygusal geri bildirimleri vermemek ve çocuğun duygularına gereken önemi göstermemek duygusal istismar olarak nitelendirilmektedir (Glaser, 2002).

2.2.3.6. Aşırı Koruma ve Kontrol

Çocukların faaliyet ya da davranışlarına aşırı derecede müdahil olunması, bağımsızlığının önemsenmemesi ve bireysel anlamda çevreyi keşfetmesine engel olunmasıyla kendini gösteren aşırı koruma ve kontrol sıklıkla çocukların öz-yeterliliklerinde ciddi oranda azalma ve tehditler karşısında herhangi bir tepki vermeyip savunmasız kalma davranışlarının artışı ile sonuçlanmaktadır (Şar vd., 2020)

2.2.3.7. Tıbbi İhmal

Çocukluk dönemindeki bireye bakım veren ebeveynleri tarafından herhangi bir maddi yetersizlik kaynaklı olmaksızın ihtiyaç duyulduğunda herhangi bir sağlık kurum veya kuruluşundan yardım alınmaması bu ihmali somut bir şekilde görülebilir kılmaktadır (Baysal, 2007). Annenin hamileliğini bilmesine rağmen sigara veya alkol benzeri maddeleri kullanması da dolaylı bir şekilde tıbbi ihmal olarak görülebilmektedir (Beyazova, 2014).

2.2.4. Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Güler ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmada çocukluk çağı travmalarından duygusal istismarın yaşanma oranı %93, aile içi fiziksel istismar oranı ise %87 olarak bulgulanmıştır.

Yanık ve Özmen (2002) psikiyatri kliniğine başvuruda bulunan 150 kadından oluşan örneklem grubu ile yaptığı araştırma sonucunda kadınların %22'sinin cinsel istismara uğradığı, %19'unun duygusal istismar gördüğü, %16'sına fiziksel istismar uygulandığı, %25'inin duygusal ihmale maruz kaldığı ve son olarak %18'inin fiziksel ihmal yaşadığı sonucu elde edilmiştir.

Kara ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda fiziksel ve psikolojik istismarın %77'sinin aile içinde, %11'inin yakın çevre tarafından, %5'inin bakımını üstlenen kişiler dışındakilerden ve %2'sinin de çocuğa bakım veren fakat aileden olmayan bireyler tarafından uygulandığı saptanmıştır.

Dereboy ve arkadaşları (2018) tarafından çocukluk çağı travmalarının kimlik karmaşası, duygu düzenleme güçlüğü ve diğer psikopatolojilerle olan ilişkisinin incelenmesi adına yürütülen çalışmada çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde ve bireyin kimlik oluşturma sürecinde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Güler ve arkadaşları (2002) tarafından annelerin çocuklarına uyguladıkları fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve duygusal istismarın incelenmesi için yürütülen çalışma sonucunda anneler tarafından çocuklara %87 fiziksel ihmal ve istismar uygulanırken %93 duygusal istismar ve ihmal uygulandığı bulgulanmıştır.

Whisman (2006) çocukluk çağı travmaları olan bireylerin yaptıkları evliliklerin travmadan ne düzeyde etkilendiğinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada çocukluk çağı travmaları olan kişilerin travmatik çocukluk deneyimi olmayanlara kıyasla evliliklerinin boşanmalar ile sonuçlanma ihtimalinin daha yüksek olduğu ve çocukluk döneminde cinsel tacize ya da tecavüze uğramış olan kişilerin evlilikten aldıkları doyumlarının diğer kişilere kıyasla çok daha az olduğu görülmüştür.

Schild ve Dalenberg (2015) yapmış oldukları çalışmada çocukluk çağı travmalarının beyin aktivitelerinde getirdiği bozulmalar ile birlikte anomalilere ve hatta fiziksel bütünlüğün zedelenmesi ile ya da ölümlerle sonuçlanabilecek durumlara kadar götürebileceği ayrıca panik atak, anksiyete, bağlanma problemleri veya depresif belirtiler benzeri çeşitli psikolojik problemlerin anlamlı düzeyde eşlik edebileceği görülmüştür. Terr (2003) tarafından yürütülen çalışmada da benzer şekilde çocukluk

çağı travmalarının davranım, duygudurum ve panik bozuklukları, OKKB veya DEHB gibi psikolojik problemlere neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yelörgü (2021) çocukluk çağı travmaları, psikolojik iyi oluş ve cinsel doyumun anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaştığı araştırmasında cinsel doyumun kadınlarda genelde duygusal ihmal erkeklerde ise fiziksel ve duygusal ihmal ile cinsel istismarı önemli ölçüde yordadığını görülmüştür.

2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu, duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarını birbirinden bağımsız ve ayrı ayrı olacak biçimde tanımlamak zorlayıcı olabilse de kavramların daha açık ve net bir biçimde anlaşılabilmesi adına tek tek tanımlama yapılması gerekli görülmüştür.

2.3.1. Duygunun Tanımı

Zaman ve kültür gibi değişkenler içerisinde duygu kavramına yönelik farklı tanımlamalar yapılmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre duygu; bireyin önem verdiği bir olay ya da konu ile baş etme çabasının davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik birtakım hususları barındıran oldukça karmaşık bir tepkidir.

Bedensel birtakım değişiklikleri, yönlendirilmeyi ve duygulanımı içerisinde barındıran kendi içinde karmaşık bir yapıya sahip olan fenomendir (Mulligan ve Scherer, 2012). Zimbardo ve Gerrig'e (2012) göre fiziksel reaksiyon, bilişsel bir süreç ve önem verilen kritik durumlara karşı gösterilen davranışların tümünün etki ettiği psikolojik ve fiziksel değişiklikler olarak tanımlanan duygu kavramı Turan' a (2019) göre olay ya da düşünceler etrafında aniden gelişen ve bazen olumlu bazen de olumsuz olabilen tepkilerin tümünü kapsamaktadır.

Duygu kavramı; bireyin aldığı kararlarda, verdiği tepkilerde ve diğerleri ile kurmuş olduğu ilişkilerde yapı taşı olarak rol almakta ve olay, durum ve birey arasındaki etkileşimli süreci yönetmektedir (Duy ve Yıldız, 2014). Ruhsal ve psikolojik durumların aktarılması ve ifade edilmesi en zor deneyimler olarak nitelendirilen duygular; insanların yaşantıları içerisinde en kritik zamanlarda ortaya çıkarak kendiliğinden tetiklenmekte ve yaşadığı yeni durumlara adapte olabilmesi için yaptığı

kişisel değerlendirme sonucunda edindiği fizyolojik, bilişsel ve davranışsal eğilimlerin tümüdür (Gross, 2002).

Bireylerin dünyayı algılayış biçimlerine göre deneyimlerinin fizyoloji, psikoloji ve davranış çerçevesinden bakıldığında vermiş oldukları tepkilerin aşamaları olarak tanımlanan duygunun dışsal ve içsel süreçlere yönelik mesajları da barındıran önemli sinyallerin kaynağı olmakta ve bu sinyallerin regüle edilmesi sayesinde dışsal gereksinimlerin karşılanmasında önemli bir aracı rolü bulunmaktadır (Jarymowicz ve Imbir, 2015). Dünyayı pozitif ya da negatif bir biçimde algılamaya ve anlamlandırmaya yarayan duyguların varoluşsal bazı ayarlayıcı rolleri ve motive edici yanları bulunmaktadır (Mordka, 2016). Karakaş' a (2017) göre, bireyin dışarı yansıtmadığı içsel deneyimlerinden oluşan hislerin davranışlara dökülmesi ile duygular ortaya çıkar.

Duyguyu tanımlarken kullandığımız his, duygu durum ve duygulanım benzeri kavramlar bazı kavram karmaşalarına da yol açabileceğinden bu kavramların doğru şekilde anlaşılması da önemlidir. Yaşantılar ve yaşantılar sonrası değerlendirmeler kişiye özgü olduğundan his herkeste farklı şekilde ortaya çıkmakta (Shouse, 2005), duygulanım ise bir duygu ifadesi olarak bir anda ortaya çıkarken duygu-durum ise daha uzun ve kapsamlıdır (Russell, 2003: 145-172).

2.3.2. Duygu Kuramları

2.3.2.1. James- Lange Kuramı

Duygularımızın ortaya çıkışında biyolojik faktörlerin etkili olduğunu savunan bu kurama göre dışarıdan gelen uyarıcı vücut içerisinde bir hareketlendirme başlatmakta ve fiziksel anlamda vücudu uyararak beyni devreye sokması ile beynin fiziksel değişikliğe dair değerlendirme yapması sonucunda duygu yorumlanarak ortaya konulmaktadır (Barnes, 2017: 238; Gazzaniga, vd., 2016: 410-411). William James ve Carl Lange tarafından ortaya konan bu kuram karmaşık duyuşsal sistemlerin yorumlanabilmesinde basit yapısından kaynaklı yetersiz kalmakta ve alanyazın için yalnızca bilgi sağlaması dışında diğer duygu kuramları içerisinde en az değer gören kuramdır (Barnes, 2017: 238-239).

Kurama göre duyguları belirleyen bedensel değişikliklerin her farklı duyguda farklılaşması gerekmesine karşın birden fazla duygunun aynı bedensel tepki ile sonuçlanabileceği ve bireyin aynı duyguya zaman içerisinde farklı bedensel tepki gösterebileceği gibi farklı bireylerin aynı duyguya iki farklı bedensel tepki gösterebileceğinden dolayı duyguları açıklama konusunda yetersiz kaldığı görülmektedir (Cüceloğlu, 2000, s.266-267).

2.3.2.2.Cannon- Bard Kuramı

Walter Cannon ve Philip Bard tarafından ortaya konan kuram duyguların bedensel değişiklik meydana gelmeden de yaşanabileceği görüşünü ortaya koyarak James-Lange kuramını reddederek beyne ya da vücuda duygunun iletilmesinden sonra duygu üretilmesiyle sebep-sonuca dayalı bir ilişkinin olmadığını çünkü zaten otonom sinir sistemine kıyasla beynin çalışma hızının çok daha fazla olduğunu savunmaktadır (Barnes, 2017: 239). Bu kurama göre bir nedene bağlı gelişen bir sonuç yerine birlikte hareket eden sempatik sinir sistemiyle fiziksel bir uyarılmaya eşlik eden korteks ile duygu deneyimi yaşanmakta ve fizyolojik değişimlerden etkilenen duyguların beynimizin bilgilerin işlemeyle de etkilenebileceğini savunarak James-Lange kuramına hem eleştiri getirmiş hem de kuram üzerinde tamamlayıcı bir rol oynamıştır (Gazzaniga vd., 2016: 411). Fizyolojik değişikliklere neden olarak sinir sisteminin uyarılması ve beynimizin kortekse gönderdiği sinyaller aracılığı ile duyguların anlamlandırılmasını sağlaması nedeniyle kuram temelini hipotalamusa dayandırmaktadır (Cüceloğlu, 2000, s. 267). Duygular ve davranışlar etkileşim içerisinde olsa dahi direkt birbirlerini etkilememekte, gördüklerimiz ve bunlara yüklediklerimiz duygularımız üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir (Alemdar, 2014).

2.3.2.3. Schachter – Singer Kuramı

Stanley Schachter ve Jerome Singer tarafından geliştirilen bu kuram; James-Lange kuramına göre her bir duygunun bir bedensel karşılığının olmasının mümkün olmadığı ve Cannon-Bard kuramına göre ise hissedilen her bir duyguya karşılık bir otonomik modelin olamayacağını savunan bu modele göre duygularımız biyolojik tepkilerimize getirdiğimiz bilişsel yorumlarımız olduğundan “İki Faktörlü Duygu Kuramı” olarak da bilinen bu kuram “Bilişsel Duygu Değerlendirme Teorisi”nin de temelini

oluşturmaktadır (Barnes, 2017: 240; Gazzaniga, vd., 2016: 411; Zimbardo ve Gerrig, 2012: 375). Schachter- Singer kuramına göre duygularımızı anlamamızda ve ifade etmemizde ihtiyacımız olan sınırları geçmiş yaşantılarımız çizerken duygularımızı ortaya çıkaran faktörler ise bedensel tepkilerimiz ve bilişsel yorumlarımızdır (Barnes, 2017: 240).

Alemdar'a (2014) göre, dürtüleri harekete geçiren bilişsel süreçler sonucunda oluşan duyguların temelinde algılama ve algılanan durumları yorumlama bulunmaktadır. Bu kurama göre algılama ile birlikte başlayan bilişsel süreçler sonucunda yapılan yorumlamaların gösterdiği değişikliğin nedeni bireylerin duygusal tecrübelerindeki farklılıklardır. Bundan dolayı olayların veya durumların her birey tarafından farklı algılanması ve algılananların yorumlanması ile duygusal tepkilerde değişiklik görülmektedir.

2.3.2.4. Bilişsel Duygu Değerlendirme Kuramı

Bilişsel Duygu Değerlendirme Kuramı'nın en önemli savunucularından biri olan Richard Lazarus'a (1984) göre sadece iç organlarda ya da beyinde yaşanan tepkilerle açıklanmaya çalışılan psikolojik ve fizyolojik faktörlerin birbirinden ayrı değerlendirildiği yaklaşımların duyguların açıklanmasında anlaşılacak kadar komplike bir yapıda olduğundan dolayı bireyin içerisinde bulunduğu çevre ile olan etkileşiminin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir (akt. Çobanoğlu, 2021). Zimbardo ve Gerrig'e (2012) göre, duygusal yorumlamaların birçoğu bilinçli bir şekilde oluşmamaktadır.

2.3.2.5. Yüzsü Geri Bildirim Kuramı

Yüzsü Geri Bildirim Kuramı; duyguların gösterilme biçimi, duygulara verilen fizyolojik tepkiler ve meydana gelen değişikliklerin kaynağının araştırılmasından ziyade duyguların insan yaşamına etkisi ve katkısı üzerinde durulmaktadır (Güvey, 2019). Bu kurama göre; duyguların tıpkı insanların davranışları gibi geçmişten bugüne kadar buldukları çevreye göre değişiklik göstermesinden dolayı bu süreçte bazı duygular tamamen ortadan kalkarken bazıları ise insanların hayatta kalmasını sağlayan duygular olduğundan canlı varlıklar olarak değerlendirilmektedir (Keleş ve Tuna, 2018). Kızgınlık ve öfke benzeri duygular tehditlere karşı koruma oluşturmayı, haz ve mutluluk benzeri duygular ise benzer hisleri barındıran bireylerin bağ kurabilmesini

ve insan soyunun devamlılığı için en önemlisi de romantik ilişki kurabileceği bireyleri seçebilmesini ve son olarak da keder ve hüznün benzeri duygular ise bireyin hayatındaki sosyal desteklerinin oluşmasını sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2000, s.269).

2.3.2.6. Arnold-Lindsey Kuramı

Arnold ve Lindsey tarafından Cannon-Bard kuramına eleştiri olarak ortaya konan ve “Aktivasyon Kuramı” olarak da bilinen bu kurama göre insanların duygusal tepkileri kendilerini içermekte ve bir süre sonra bu duygular da duygusal tepkilere yol açabilmektedir (Mumcuoğlu, 2002). Örneğin mutluluk duygusunu yaşayan birey kendi içinde bu mutluluğu hissederek bu duyguyu dışarı yansıtmayı isteyebilir. Bu kuram eleştirdiği kuram göz önünde bulundurulduğunda daha gerçekçi bir yapıya sahip ve daha az yoruma açık olduğu görülmektedir (Eröz, 2011).

2.3.3. Duygu Düzenlemenin Tanımı

İnsanların kişisel deneyimler ve bireysel farklılıklar nedeniyle farklı durumlara ve olaylara farklı duygusal tepkiler vermesi sonucunda baş etme yollarının veya odaklanılan yönlerin değişmesiyle de duygusal tepkiler değişiklik gösterebilmekte ve bu duygusal değişiklikler beraberinde duyguların düzenlenmesi gereksinimini de getirmektedir. Sahip olunan farklı duyguların dışarıya uyum sağlama şekli ve düzenlenmesiyle duygu düzenleme kavramı karşımıza çıkmaktadır (Gross ve Muñoz, 1995). Duygu düzenleme; anlık gelişen ve değişen yoğun biçimde devam eden duygusal tepkilerin takip edilmesi, amaca yönelik analiz edilmesi ve son olarak da revize edilme sürecini kapsamaktadır (Thompson, 1994). Oldukça karmaşık bir yapıya sahip olan duygu düzenleme; bireyin duygularının farkında olması, anlaması ve anlamlandırması, kabul edilmesi, dürtüsel birtakım fiziksel tepkilerin kontrol edilmesi, rahatsız eden ve uyumu bozan duygulara yönelik duygu düzenleme tekniklerinin duruma uygun biçimde kullanılmasıdır (Gratz ve Roemer, 2004).

İnsan hayatı boyunca olaylar ve durumlar karşısında yönetilme gereksinimi olan güçlü pek çok duygu yaşamaktadırlar. Günlük hayatı ve kişisel deneyimleri şekillendiren bu duyguların bazıları olumlu bazıları olumsuz olabilmektedir. Duygusal deneyimlerle başa çıkma ve duyguları düzenleme sosyal normlara uyum için önemli olduğundan sosyal uyumu sağlayabilmek adına bireylerin; karşısındakinin duygularını, sahip olduğu bu duyguları nasıl edindiklerini ve aktarma şekillerini anlayabilmesi için duygu

düzenlenmesi, bedensel tepkiler, jest ve mimikler, başkaları ile kurulan ilişkiler, kişisel amaçlar ve bilişsel yorumlamalar benzeri birçok sistemi yönetmeyi gerektirmektedir (Thompson, 1994).

Thompson'a (1994) göre hedeflenen doğrultuda duygusal tepkilerin gözlemlenmesi, analiz edilmesi ve revize edilmesini sağlayan içsel ve dışsal süreçlerin bütünü olan duygu düzenleme, Gross'a (1998) göre uyarıcının algılanması ile dikkatin ona yönlendirilmesi ve değerlendirilmesi ile duygusal tepkinin oluşma süreci olarak tanımlanırken, Cole ve arkadaşlarına (2004) göre yaşantı içerisinde esnek ve geniş değerlendirmelerle duygulara karşılık verilmesi ve kendiliğinden gelişen tepkilerin durdurulabilmesi ve kontrol altına alınabilmesi olarak tanımlamıştır. Literatür incelendiğinde birçok araştırmacının tanımları ve araştırmaları ile duygu düzenleme kavramının tanımına katkı sağlanmıştır (Walden ve Smith, 1997; Spinrad, vd., 2004).

Duygu düzenleme sürecinde bireyler; kendisinin ve çevresinin duygusal tepkilerini gözlemleyerek analiz eder ve gereken durumlarda duygularını ifade ediş stratejilerinin yoğunluğunu ve şeklini değiştirerek kendisine uygun düzenlemeyi içsel ve dışsal süreçlerle gerçekleştirir (Duy ve Yıldız, 2016). Duygu düzenlenmesinin süreç gerektirmesiyle birlikte her bir duygu kendi içerisinde düzenleyici bir rol oynamaktadır (Cole vd., 2004).

Hedeflenen amaca ulaşmak için duygusal tepkilerin tümünün gözlemlenmesi, değerlendirilerek değişiklik yapılması olarak tanımlanan duygu düzenleme sosyal uyum ve kişisel amaçları sağlamak için duygunun psikolojik ve fiziksel etkilerinin başlaması ile durdurma, görmezden gelme ya da devam ettirme süreci olarak insan hayatına etki ederek çevrenin beklentilerine uygun biçimde duygusal tepkilerin tekrardan düzenleme becerisi bireylerin uyum sağlama yeteneği üzerinde etkili rol oynamaktadır (Thompson, 1994).

2.3.4. Duygu Düzenleme Kuram ve Stratejileri

Duyguların nasıl deneyimlendiğinin ifade edilmesi amacıyla kullanılan duygu düzenleme kavramı karmaşık teknikleri ve süreçleri içermektedir (Gross, 1999).

2.3.4.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Duygu düzenleme kuram ve stratejileri arasında en çok kabul gören Duygu Düzenleme Süreç Modeli, Gross (2002) tarafından ortaya konmuştur. Modele göre süreç sonucunda meydana gelen ve bu sürecin tüm aşamalarında revizyonlar yaşanan duygusal tepkileri ortaya koyan bireyler duygu düzenlemeyi kullanırken sürecin hangi aşamasında olduklarına göre öncül odaklı duygu düzenleme ve tepki odaklı duygu düzenlemeyi kullanmaktadır (Gross, 2002).

1.  nc l Odaklı Duygu Düzenleme Stratejisi: Olaya yönelik duygusal tepki geliştirmeden önce bireyin yaşanan olaya dair duygusal ilgisinin düzeyini kendisine göre yeniden yapılandırması ile gerçekleşmektedir (Gross, 2002). Örneğın yeni bir ortama girdiğinde kaygılanan birey bunun endişe duyması gereken bir durum olarak değil yeni insanlar ile tanışacağı için heyecan duyacağı bir durum olarak değerlendirir.
2. Tepki Odaklı Duygu Düzenleme Stratejisi: Olay sonrasında gelişen duyguyu engellemeye ya da dönüştürmeye çalışarak yeniden düzenlemesi ile gerçekleşmektedir (Gross, 2002). Örneğın önemli bir sınava girecek olan birey stresini ve kaygısını dışarıya yansıtmaz ve kendinden emin bir tavır sergiler.

Gross'a (1998) göre, duygu düzenlemenin beş aşaması şunlardır:

1. Durum Seçimi: Duygu düzenleme sürecinde olan bireyin bazı kişilere, konumlara ya da çeşitli diğer faktörlere daha fazla yakınlaşması ya da onlardan kaçınmasıdır. Örneğın bireyin randevusuna az bir zaman kalmasına rağmen hazırlık yapmak yerine televizyon izlemeyi tercih etmesi verilebilir.
2. Durum Değişimi: Durum seçimini gerçekleştiren bireyin verdiği duygusal tepkinin değiştirilmesidir. Televizyon izlerken bireyin randevusunun olduğu kişinin aramasına yanıt vermemesi örnek verilebilir.
3. Dikkat Odağı: Durum değişimi sonrasında durumun çeşitli yönlerinden birisinin seçilerek odağın ona y neltilmesidir. Trafikte kalan bireyin radyoda alan şarkıya odaklanarak şarkıyı söylemesi örnek verilebilir.
4. Bilişsel Değişim: Dikkat odağının seçilmesinin ardından odaklanılan y n n nitelikleri arasında seçim yapılmasıdır.
5. Tepki Düzenleme: Son aşama olan tepki düzenleme aşamasında duygunun aktarılma şekli veya durumun meydana getirdiği sonuca yönelik gösterilen

tepkinin değiştirilmesidir. Sınavı kötü geçen bireyin sınav sonrasında üzüntüsünü ve hayal kırıklığını gizlemesi örnek verilebilir.

2.3.4.2. Koole'a Göre Duygu Düzenleme Süreci

Kool'e (2009) göre duygu düzenleme; bireyin olay ya da duruma yönelik dikkatinin sonucunda ortaya koyduğu bilişsel, davranışsal ve fiziksel tepkileri tekrardan düzenleme gayretidir. Duyguların yönetilmesinde kullanılan somut yaklaşıma sahip duygu düzenleme teknikleri bireyin bastırıldığı duyguları nasıl yöneteceğini ortaya koymaktadır (Koole, 2009).

Koole'a (2009) göre, duygu düzenleme teknikleri şunlardır:

1. İhtiyaç Yönelimli: Duyguların gereksinimlere göre düzenlenmesidir.
2. Amaç Yönelimli: Duyguların hedeflere yönelik düzenlenmesidir.
3. Kişi Yönelimli: Duyguların kişiliği oluşturan öğeleri içine alacak şekilde ihtiyaçların ve geri kalan diğer özelliklerin düzenlenmesidir.

2.3.4.3. Gratz ve Roemer'a Göre Duygu Düzenleme Süreci

Gratz ve Roemer'a (2004) göre, insanların duygularını fark edip sonrasında yaşadıkları durumları anlamaları duygu düzenleme sürecinin temelidir. Duygu farkındalığı sonrasında duyguya yönelik düzenlemeyle birlikte duygunun yeniden yapılanması yerine duygunun şiddeti ve süresinin azaltılması amaçlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Roemer'a (2004) göre, duygu düzenleme adımları şunlardır:

1. Duygu farkındalığı ve anlamlandırılması
2. Birey tarafından duyguların kabulü
3. Bastırılan duygulara yönelik dürtülerin ve tepkilerin yönetilmesi
4. Duygu düzenleme tekniklerinin aktif kullanılması

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gratz ve Roemer'e göre (2004), duygu düzenleme süreçlerinden herhangi bir adımının ya da hiçbirisinin birey tarafından gerçekleşmemesi durumunda duygu düzenleme

güçlüğü yaşanabilecektir. Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko'ya (2017) göre, duygu farkındalığı ve duyguların anlaşılması ile bastırılan ve kabul görmeyen bazı duygulara yönelik istemsiz şekilde gelişen dürtüler ve davranışları yönetme becerisinde zorluk yaşama ile birlikte beraberinde getirdiği psikolojik birtakım problemler olarak tanımlanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğünün nedenleri ise; duygusal gelişimde birtakım görevlerin (olumsuz duygularla baş edebilme, durumlara karşı gelişen hayal kırıklığının tolere edebilme, insanlara yönelik ilgi ve hoşlanıtı, zarar görebileceği durumlardan kaçınma, sosyal ilişkiler kurabilme vs.) gerçekleştirilmemesi ve gelişimin tam anlamıyla tamamlanmamasıdır (Cole, vd., 2004).

Duygu düzenleme; yaşam boyunca edinilen deneyimlerin ve duyguların aktarılabilme becerisi olduğundan bireyin duygularını fark etmemesi, anlam verememesi, kabul edememesi ve yönetememesi durumlarında yaşanan duygu düzenleme güçlüğü sonucunda birey duyguları ile yaşadığı olaylar arasında bağlantı kurmakta zorlanarak olumsuz duyguların yoğunluğu ile dürtü ve davranışlarını kontrol edemeyeceğini düşünmeye başlar (Rutherford vd., 2015; Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemenin iki basamağından ilki olan yetersiz düzenlemede bireyler birtakım saldırgan davranışlarla amaçladıkları durumlara yönelik duygularını düzenleme ve dürtülerini kontrol etme noktasında zorlanmaktayken ikinci basamağı olan aşırı düzenlemede ise duyguların bastırılmasıyla bireylerin duygularını aktarmaktan kaçınmaları sonucunda kaygı ve depresyon geliştirebilmektedirler (Cole, vd.,2004).

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Cohen (1997) tarafından duyguların deneyimlenmesi ve aktarılmasının etkisine yönelik yürütölen çalışma sonucunda gruptaki uyumsuz duygularda meydana gelen farklılaşmanın oturularda çalışılabilecek en önemli alanlardan birisi olduğunu ve grup içerisinde boşluk, öfke, umutsuzluk benzeri sert ve uyuma engel oluşturan duyguları olan katılımcılara destek olunabilmesi için oldukça uygun bir öğrenme ortamı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Burns ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan duygu düzenleme güçlüğü'nün çocukluk çağı örseleyici yaşantılara maruz kalma ve TSSB ile ilişkisinin incelendiği araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağı örseleyici yaşantılarının genellikle de fiziksel ve duygusal istismarın TSSB ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Karagöz (2010) tarafından yapılan çalışmada alkol ya da madde bağımlılığı bulunan örneklem grubunun duygu düzenleme güçlükleri ile çocukluk döneminde yaşadıkları ihmal ve istismar faktörleri açısından incelenmesi sonucunda bu bireylerin çocukluk dönemi örseleyici yaşantılarının olduğu ve olumsuz duygulanım sırasında dürtü ve davranışlarını yönetmekte zorlandıkları görülmüştür.

Bilim (2012) yaptığı araştırma sonucunda; çocukluk dönemindeki travmatik deneyimlerin bireyin yetişkinlik dönemlerinde psikolojik problemlerinin gelişiminde duygu düzenleme güçlüğü'nün ve engelleyici kişilerarası tarzın aracı rolünün olduğu saptamıştır.

Ashkanasy ve Dasborough (2003) tarafından yürütülen çalışmada duygularra duyulan ilgi yoğunluğunun performansa etkisi incelenmiş olup duygusal zekaya dair sahip olunan ilgi ve bilginin grup ve bireysel performansı etkilediği gibi duyguların öğrenilmesinin de takım performansını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz (2016) duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yürüttüğü araştırma sonucunda bireylerin duygu düzenleme güçlüğü toplam alt puanı ve alt boyutlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Ünlü-Kaynakçı (2017) duygu düzenleme güçlüğü'nün bilinçli farkındalık, yeniden değerlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme, merkezsizleştirme ve psikolojik problemler üzerindeki aracı etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün içsel deneyimlere tepkisizlik, tanımlama, merkezsizleştirme, içsel deneyimleri yargılamama, farkındalıkla davranma ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.6. Çalışmanın Değişkenleri ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çocukluk çağı travmaları, kendilik nesnesi ihtiyaçları ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili alanyazında yapılmış çalışmalara dair bilgiler verilecektir.

Özdemir (2020) tarafından yürütülen araştırma sonucunda çocukluk dönemi yaşantılarının ve çocuğun duyguları üzerinde olumsuz anlamda etki bırakan örseleyici deneyimlerin aslında kendilik psikolojisinin temelini oluşturduğunu ve burada travmatik deneyimlerin nasıl ve neden kaynaklı olduğu yerine çocuk üzerindeki etkisinin üzerinde durulmaktadır.

Yapılan araştırmalarda kendilik nesnelere ile kurulan ilişkide ergen bireylerin ebeveynlerinin onlar için kendilik nesnesi görevi üstlenmesiyle birlikte bireyin yaşantısına akranlarından daha etkili oldukları ve bundan dolayı kendilik nesnesinin yeterli ve uygun şekilde bireye verilmemesi ile ketleyici bir rol oynaması sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve depresyon problemlerinin görülebileceği saptanmıştır (Morris vd., 2007; Sheeber vd., 2012; Yap vd., 2008).

Literatür incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgularanan araştırmalar görülmüştür (Ahi, vd., 2021; Bozacı, 2022; Dereboy vd., 2018; Küçük, 2019; Ünal, 2021; Yarar, 2023).

Çocukluk çağı örseleyici yaşantılarına maruziyet yaşayan bireylerin diğer bireyler ile olan etkileşimlerinde uygun biçimde duygusal geri dönüşler sunmadığı yapılan araştırmalar ile görülmüştür (Wolfe vd., 2001). Shipman ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda bu deneyimleri yaşamamış olan bireylere kıyasla duygu düzenlemede daha çok güçlük yaşamakta ve özellikle çocukluk döneminde fiziksel tacize uğramış olan çocukların işlevsiz duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu görülmüştür.

İygün (2018) araştırmasında çocukluk döneminde travmatik deneyimlere maruz kalan bireylerin yetişkinlik dönemlerinde duygu düzenleme becerilerinin olumsuz etkilendiğini ve başkalarını ve kendini suçlama benzeri davranışların da artış gösterdiği sonucu elde edilmiştir.

Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda çocukluk döneminde örseleyici yaşantılara maruz kalmış bireylerin yetişkinlik dönemlerinde duygu düzenleme ile ilgili yoğun bir güçlük yaşadıkları görülmüştür (Burns vd., 2010; Laghaei vd., 2023; Özadmaca, 2023).

Çocukluk döneminde deneyimlenen travmatik öykülerin duygu düzenleme güçlüğüne neden olduğu yapılan araştırmalarda elde edilmiştir (Shields vd., 2001; Stevens vd., 2013). Bu bireylerin duygularını anlama ve işleme, duyguların düzenlenmesi ve uygun tepkinin verilmesi benzeri konularda sorunlar yaşadıkları görülmüştür (McLaughlin vd., 2020). Wolfe ve arkadaşları (2001) ise çocukluk döneminde istismara uğramış olan bireyler ile yaptıkları araştırmada bu bireylerin diğerleri ile olan ilişkisinde duruma uygun ve beklenen duygusal tepkileri göstermekte zorlandıkları saptanmıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin en önemli temellerinden birisinin bakım veren kişi olduğu yapılan araştırmalardaki travmatik deneyimlerin sonucunda duygu düzenleme becerilerinde olumsuz etkilerle görülmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010). Çocuğa bakım veren kişi tarafından ihmal ve istismar edilen çocukların sağlıklı bir şekilde ebeveyn-çocuk ilişkisini kuramamalarından kaynaklı olarak duygularının işlenmesi ve düzenlenmesinde zorlandıkları yapılan araştırmalar sonucunda görülmüştür (Cross vd., 2017). Ayrıca yetişkinlik dönemlerinde de duyguların anlamlandırılması ve aktarılmasında güçlük yaşayabilecekleri de farklı bir araştırmada bulgulanmıştır (Kahya ve Munguldar, 2022).

Literatür taraması yapıldığında ilgili araştırmalar sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği birçok çalışmaya rastlanmıştır. Fakat duygu düzenleme güçlüğü ile kendilik nesnesi ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Bu tez çalışmasında kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çocukluk çağı travmalarının ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarının ayrı ayrı duygu düzenleme güçlüğü açısından pozitif yöndeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda değişkenlerin birlikte incelendiği bu çalışmanın alanyazına katkı sunacağı ve ileride duygu düzenleme güçlüğüne dair yapılan araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmaya katılım sağlayan katılımcılara yönelik genel bilgiler, sosyo-demografik özellikleri ve çalışmada yer alan veri toplama araçlarının tanımları bulunmaktadır. Çalışmanın gerçekleştirilmesinde kullanılan işlem ve yöntem ile birlikte veri analizinin yapılmasına dair detaylı bilgilere bu bölüm içerisinde yer verilmiştir. Araştırmada İlişkisel Tarama Modeli kullanılmıştır (Karasar, 1991).

3.1. Çalışma Grubu

Araştırma örnekleme ulaşılabilirlik ilkesi doğrultusunda Rastgele Örnekleme tekniği ile internet üzerinde hazırlanmış bir anketin katılımcılar tarafından doldurulmasıyla ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklemini toplumun farklı kesimlerinden 18-67 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 3.1.: Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri

Değişkenler		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	185	59,3
	Erkek	117	37,5
Medeni Durum	Bekâr	214	70,9
	Evli	88	29,1
Yaş Grubu	(18-24)	115	38,1
	(25-34)	130	43,0
	(35-44)	37	12,3
	(45+)	20	6,6
Kardeş Sayısı (Kendisi Dahil)	1	10	3,2
	2	102	32,7
	3	84	26,9
	4 ve üstü	106	34,0

Kardeş Sıralaması	Tek çocuk	10	3,2
	İlk çocuk	104	33,3
	İkinci çocuk	58	18,6
	Ortanca çocuk	66	21,2
	Son çocuk	64	20,5
Küçüklüğünde Bakımını Üstlenen Kişi	Anne	246	78,8
	Baba	13	4,2
	Anneanne/babanne- dede	17	5,4
	Kardeşler	5	1,6
	Diğer	21	6,7
Eğitim Durumu	İlköğretim	4	1,3
	Lise	69	22,1
	Üniversite	189	60,6
	Lisansüstü	40	12,8
Ekonomik Durumu	Düşük	38	12,2
	Orta	242	77,6
	Yüksek	22	7,1
Geçmişte Fiziksel/Bedensel Hastalık Öyküsü Bulunma	Evet	62	19,9
	Hayır	240	76,9
Geçmişte Psikolojik/ Psikiyatrik Yardım Öyküsü	Evet	87	27,9
	Hayır	215	68,9
Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu	Evet	46	14,7
	Hayır	256	82,1

Araştırmanın örneklemini 185'i kadın (%59,3) ve 117'si erkek (%37,5) olmak üzere toplam 302 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların medeni durum bilgileri incelendiğinde %70,9'u (n=214) bekâr, %29,1'i (n=88) evli olduğu görülmüştür. Yaş gruplarına göre 18-24 (n = 115), 25-34 (n = 130), 35-44 (n = 37) ve 45+ (n =20) olmak üzere dört gruba ayrılan katılımcıların yaşları 18 ile 67 (Ort.=28,66, S=8,85) arasında değişmektedir. Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde kendisiyle birlikte %3,2'si (n=10) 1 çocuk, %32,7'si (n=102) 2 çocuk, %26,9'u (n=84) 3 çocuk ve son olarak %34,0'ı (n=106) 4 ve üstüdür. Katılımcıların kardeş sıralaması incelendiğinde %3,2'si (n=10) tek çocuk, %33,3'ü (n=104) ilk çocuk, %18,6'sı (n=58) ikinci çocuk, %21,2'si (n=66) ortanca çocuk ve %20,5'i (n=64) son çocuktur. Katılımcıların küçüklüğünde bakımını üstlenen kişiler incelendiğinde %78,8'i (n=246) anne, %4,2'si

(n=13) baba, %5,4'ü (n=17) anneanne/babaanne-dede, %1,6'sı (n=5) kardeşler ve %6,7'si (n=21) diğer kişilerdir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde; %1,3'ü (n=4) ilköğretim, %22,1'i (n=69) lise ve %60,6'sı (n=189) üniversite ve %12,8'i (n=40) lisansüstü mezundur. Katılımcıların ekonomik durumu incelendiğinde %12,2'si (n=38) düşük, %77,6'sı (n=242) orta ve %7,1'i (n=22) yüksektir. Katılımcıların geçmişte fiziksel/bedensel hastalık öyküsünün bulunma durumu incelendiğinde %19,9'u (n=62) geçmişte fiziksel/bedensel hastalık öyküsü bulunduğunu ve %76,9'u (n=240) geçmişte fiziksel/bedensel hastalık öyküsünün bulunmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsünün bulunma durumu incelendiğinde %27,9'u (n=87) geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsünün bulunduğunu ve %68,9'u (n=215) geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsünün bulunmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların psikiyatrik ilaç kullanma durumu incelendiğinde %14,7'si (n=46) psikiyatrik ilaç kullanma durumunun olduğunu ve %82,1'i (n=256) psikiyatrik ilaç kullanma durumunun olmadığını ifade etmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; Demografik Bilgi Formu, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kendiliknesnesi İhtiyaçları Envanteri (KİE), Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) kullanılarak toplanmıştır.

3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam ile katılımcılara çalışmanın amacı ve konusuna dair bilgi verilmiştir. Araştırmanın katılımcılarından yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, kardeş sayısı, kardeş sıralaması, bakım veren kişi, fiziksel/bedensel hastalık geçirip geçirmeme durumu, geçmişte psikiyatrik/psikolojik yardım öyküsü bulunma ve psikiyatrik ilaç kullanmaya dair veri toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu ise Bilgilendirilmiş Onam'dan sonra yer almıştır.

3.2.1. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ), Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiş olup ölçek Şar ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 28 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi derecelendirme ile puanlanan ölçeğin beş alt

boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; fiziksel, cinsel ve duygusal istismar ile duygusal ve fiziksel ihmaldir. Bununla birlikte ölçek içerisinde travma inkarını ölçmeyi sağlayan üç maddelik minimizasyon alt ölçeği de bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak bulgulanmıştır (Şar vd., 2012).

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonrasında özdeğeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın %54.10'unu açıklayan beş faktörlü bir yapıya ulaşılmış. İnkâr alt boyutu kullanılmamıştır.

3.2.1. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Envanteri (KİE)

Banai ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve yaklaşma veya kaçınmaya ilişkin ihtiyacı belirleme amacıyla kullanılan envanter Yurduşen ve Gençöz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 38 maddeden oluşan ve 7'li likert tipi derecelendirme ile puanlanan envanterin orijinalinde 5 alt boyut olmasına rağmen uyarlaması yapıldığında; “aynalanma/idealizasyon/ikizlik ihtiyacına yaklaşma”, “aynalanmadan kaçınma” ve “idealizasyon/ikizlik ihtiyacından kaçınma” olmak üzere 3 alt boyut tespit edilmiştir. Alt boyutlar için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla; .84, .65 ve .79 olarak tespit edilirken her bir alt boyuttan alınan puan ise kendilik nesnesi ihtiyaçlarına ne düzeyde gereksinim duyulduğu ve bu gereksinimden kaçınma ihtiyacının düzeyini belirtmektedir (Yurduşen ve Gençöz, 2018).

3.2.1. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duyguların düzenlenmesinde yaşanan zorlukların değerlendirilmesi için geliştirilen Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)'nin Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. 36 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi derecelendirme ile puanlanan ölçeğin; kabul, amaç, dürtü, farkındalık, strateji ve netlik olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Türkçe uyarlaması yapılan bu ölçeğin iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için .75 ile .90 arasında değişiklik gösterirken toplam iç tutarlık katsayısı .94 olarak saptanmıştır (Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.3. İşlem ve Verilerin Analizi

Çalışma toplamda 302 kişiyle yürütülmüştür. Verilerin betimsel istatistikleri ve normal dağılım kontrolleri yapılmış olup normal dağılım gösteren çalışma

değişkenlerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t-Testi kullanılırken normal dağılım göstermeyenlerin karşılaştırılmasında Man Whitney U Analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte değişkenlerin yaş gruplarına göre karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Kendilik nesnesi ihtiyaçları, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Duygu düzenleme gücü toplam puanlarının sosyo-demografik özellikleri ne düzeyde ve hangi yönde yordadığını belirlemek için de Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada cevap aranan alt problemlere ilişkin elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgular yer almaktadır.

4.1. Betimsel Bulgular

Tablo 4.1: Çalışmadaki Ölçeklerin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları

	Değişkenler	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
ÇÇT	Duygusal İstismar	8,02	3,81	1,57	2,49
	Fiziksel İstismar	6,50	3,17	2,67	6,94
	Fiziksel İhmal	8,09	3,85	1,51	2,24
	Duygusal İhmal	10,82	4,54	,66	-,01
	Cinsel İstismar	6,52	3,49	2,71	7,06
	Aşırı Koruma Kontrol	10,26	4,38	,95	,68
	İnkâr	10,66	2,94	-,31	-,65
	ÇÇT Toplam	50,20	17,60	1,42	2,76
KİE	Ayna/ideal/ikiz yaklaşma	84,96	19,41	-,37	,38
	İdeal/ikiz uzaklaşma	28,47	11,04	,70	,63
	Aynalanmadan kaçınma	23,26	7,18	,33	,02
	KİE Toplam	136,70	25,40	,02	2,80
DDG	Netlik	12,60	4,38	,29	-,38
	Farkındalık	13,63	4,68	,64	,49
	Dürtü	15,33,	5,45	,21	-,40
	Kabul Etmeme	14,14	5,77	,54	-,31
	Strateji	20,31	6,90	,25	-,51
	Hedefler	15,88	4,42	-,12	-,10
	DDG Toplam	91,89	23,78	,06	-,22

ÇÇT; Çocukluk Çağı Travmaları, KİE; Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Envanteri., DDG; Duygu Düzenleme Güçlüğü

Araştırma kapsamında ÇÇT, KİE ve DDG ölçeklerinin ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit edebilmek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Ve dağılımlarının değerlendirilirken -3 ile +3 arasında bir dağılım değerine sahip olan değişkenlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Jondeau ve Rockinger, 2003). Tablo 4.1.'de verildiği gibi basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplandığında Çocukluk Çağı Travmaları fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutları dışında ÇÇT, KİE ve DDG normal dağılım kriterlerini karşılamış olduğu görülmüştür.

4.2.Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.2.1: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

<i>t-testi</i>	Duygu Düzenleme Güçlüğü			
		<i>N</i>	<i>Ort. ± Ss.</i>	<i>t</i>
Cinsiyet	Kadın	185	94.04±25.08	1.98*
	Erkek	117	88.50±21.23	
Medeni Durum	Bekar	214	94.20±23.56	2.65*
	Evli	88	86.31±23.51	
Geçmişte Fiziksel/Bedensel Hastalık Öyküsü Bulunma	Evet	62	93.08±18.68	.52
	Hayır	240	91.59±24.96	
Geçmişte Psikolojik/ Psikiyatrik Yardım Öyküsü	Evet	87	98.34±24.03	3.04*
	Hayır	215	89.29±23.23	
Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu	Evet	46	95.21±22.65	1.03
	Hayır	256	91.30±23.97	

p* < ,05; *p* < ,001

DDG'den elde edilen puanlar cinsiyete, medeni duruma, geçmişte fiziksel/bedensel hastalık öyküsü bulunmaya, geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsü bulunmaya ve psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre karşılaştırılması için bağımsız

gruplar t-testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizin sonuçlarına göre kadınların DDG puan ortalamalarının ($t = 1.98, p < .05$) erkeklerin ortalama puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Bekar kişilerin DDG puan ortalamalarının ($t = 2.65, p < .05$) erkeklerin evli olanların ortalama puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsü bulunan kişilerin DDG puan ortalamalarının ($t = 3.04, p < .05$) bulunmayanların ortalama puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir (Tablo 4.2.1.).



Tablo 4.2.2.: Duygu Dzenleme Gçlüğü Ortalama Puanlarının Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması

ANOVA	Duygu Dzenleme Gçlüğü				
	Ort.±ss	Ort.±ss	F	p	Fark
Ekonomik durumu	Düşük	94.26±22.27	.246	.78	
	Orta	91.67±24.19			
	Yüksek	90.32±23.78			
Yaş grubu	(1)18-24	98,05±24,04	7,068**	.00	1>3,1>4
	(2)25-34	91,28±23,17			
	(3)35-44	81,49±22,49			
	(4)45+	79,85±17,18			
Eğitim durumu	İlköğretim	98.50±18.95	1.81	.15	
	Lise	86.58±24.19			
	Üniversite	94.01±24.39			
	Lisansüstü	91.89±23.78			
Değişkenler Kardeş sayısı	1	96.10±33.24	.48	.70	
	2	90.78±22.93			
	3	93.71±24.03			
	4 ve üstü	91.90±23.78			
Kardeş sıralaması (kendisi dahil)	Tek	99.00±30.20	1.43	.22	
	İlk	92.90±21.46			
	İkinci	92.64±24.20			
	Ortanca	94.27±22.49			
Küçüklüğünde bakımını üstlenen kişi	Son	86.89±23.78	.62	.71	
	Anne	91.17±24.29			
	Baba	97.69±18.82			
	Anneanne/ Babaanne- Dede	100.35±25.15			
	Kardeşler	91.00±13.66			
	Diğer	88.67±21.99			

DDG'den elde edilen puanların ekonomik duruma, yaş grubuna, eğitim durumuna, kardeş sayısına, kardeş sıralamasına ve küçüklüğünde bakımını üstlenen kişiye göre farklılaşıp farklılaşmadıklarının tespiti için tek yönlü ANOVA analizi (Tukey) ve Post Hoc analizi yapılmıştır. DDG alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği ve homojen olarak dağıldıkları görülmüştür. Gerçekleştirilen analizin sonuçlarına göre DDG'den alınan puanların yaş grubu hariç diğer çalışma değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Katılımcılar yaş gruplarına göre 18-24 yaş arası (n = 115), 25-34 yaş arası (n = 130), 35-44 yaş arası (n = 130), ve 45+ (n = 130) olmak üzere 4

gruba ayrılmıştır. İlk grup olan 18-24 yaş arası grubun DDG ortalama puanları ($F_{3,298}=7,068$; $p<,001$) 25-34 yaş arası ve 35-44 yaş arası grubun ortalama puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir (Tablo 4.2.2).

4.3.Çocukluk Çağı Travmaları, Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular



Tablo 4.3: Çocukluk Çağı Travmaları, Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
ÇÇT	1.Duygusal İhmal																			
	2. Duygusal İstismar	,64**																		
	3. Fiziksel İhmal	,62**	,59**																	
	4. Fiziksel İstismar*	,43**	,56**	,41**																
	5.Cinsel İstismar*	,38**	,46**	,34**	,31**															
	6.Koruma	,56**	,65**	,31**	,46**	,33**														
	7. ÇÇT Toplam	,82**	,86**	,70**	,60**	,53**	,75**													
KİE	8.Ayna/ideal/ikiz yaklaşma	,03	,13*	-,13*	,02	,01	,18**	,05												
	9. İdeal/ikiz uzaklaşma	,26**	,21**	,19**	,14*	,12**	,19*	,25**	,23**											
	10. Aynalanmadan kaçınma	-,15**	-,13*	-,08	-,04	-,15*	-,11*	-,15*	-,12**	,18,**										
	11.KİE Toplam	,10	,15**	-,04	,08	,03	,19**	,11	,83**	,66**	,27**									
DDG	12. Netlik	,31**	,17**	,16**	,09	,16**	,17*	,22**	,13*	,31**	-,22**	,17*								
	13.Farkındalık	,30**	,09	,36**	,17**	,13*	,11*	,25**	-,22**	,20**	-,28**	-,16**	,53**							
	14.Dürtü	,21**	,25**	,05	,19**	,08	,29*	,23**	,32*	,41**	-,06	,40**	,50**	-,31**						
	15.Kabul Etmeme	,23**	,26**	,06	,18**	,06	,00	,26**	,22**	,34**	,38**	-,12*	,39**	,39**	,22**					
	16.Strateji	,29**	,35**	,07	,21**	,20**	,31**	,29**	,38**	,43**	-,15**	,44**	,49**	,23**	,77**	,66**				
	17 Hedefler	,15**	,18**	-,06	,05	,02	,20**	,11	,38**	,21**	-,11	,35**	,40**	,09	,63**	,42**	,67**			
	18. DDG Toplam	,33**	,30**	,14**	,21**	,16**	,31**	,30**	,32**	,44**	-,20*	,38**	,72**	,50**	,86**	,76**	,89**	,72**		

* $p < ,05$; ** $p < ,001$ *Spearman korelasyon analiziyle değerlendirilen alt boyutlar

ÇÇT, KİE ve DDG ölçekleri puanları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile hesaplanmıştır (Tablo 4.3.). ÇÇT alt boyutlarından olan fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutları normal dağılım göstermedikleri için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizin sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlükleri ile çocukluk çağı travmaları ($r = ,32$ $p < ,001$) ve kendilik nesnesi ihtiyaçları ($r = ,72$ $p < ,001$) arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra ÇÇT, KİE ve DDG alt ölçekleri arasındaki ilişkide hesaplanmış ve aşağıdaki tabloda her birine yer verilmiştir (Tablo 4.3.).

4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Duygu Düzenleme Güçlüğü							
Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>sh</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	ΔR^2
Sabit (a)	29,31	7,24		4,05**			
Çocukluk Çağı Travmaları	,33	,04	,35	6,76**	,14	40,15	,35
Kendilik Nesnesi İhtiyaçları	,36	,07	,26	5,10**	,21		

* $p < ,05$; ** $p < ,001$

ÇÇT ve KİE puanlarının DDG puanlarını yordayıp yordamadığını bulabilmek ve sonrasında yordama gücünü hesaplayabilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde yordanan değişken olarak duygu düzenleme güçlükleri, yordayıcı değişkenler olarak çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ulaşılan regresyon analizi modeline aşağıdaki tabloda yer verilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü için kurulan regresyon modelde, çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarından alınan puanların

duygu dzenleme gçlğü puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktadır ($F_{3,298} = 40,15$; $p < ,001$). Regresyon modeline göre; çocukluk çağı travmaları pozitif yönde %14 ($\beta = ,35$; $t = 6,76$; $p < ,001$), kendilik nesnesi ihtiyaçları pozitif yönde %21 ($\beta = ,26$; $t = 5,10$; $p < ,001$) olmak üzere duygu dzenleme gçlüklerine ait varyansın %35'ini birlikte açıklamaktadırlar (Tablo 4.4.).



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile arasındaki ilişkinin incelenmesi ve duygu düzenleme güçlüğüünün demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacından ve araştırma sorularından yola çıkılarak yapılan veri analizi araştırmanın bulgular kısmında bulunurken bulguların literatür ışığında değerlendirilmesi tartışma kısmında yer almaktadır. Son olarak ise elde edilen bulgular çerçevesinde değerlendirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1.Kendilik Nesnesi İhtiyaçları ve Çocukluk Çağı Travmaları Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkili Midir?

Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve benlik kavramları gelişimsel kavramlar olduğundan dolayı bir tanesinde yaşanabilecek herhangi bir olumsuz durum bir diğerini de etkileyebilmektedir (Tekiner, 2022). Bireyin hayatında birçok beceriyi edindiği ve gelişim gösterdiği kritik dönem olan çocukluk döneminde deneyimlenen travmatik yaşantılarla bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim alanları farklı düzeylerde olumsuz anlamda etkilenmektedir (Yelboğa, 2019). Duygu düzenleme becerisi ve benlik oluşturulması gibi birçok yetinin bebeklik döneminden itibaren kazanılmaya başlanması ve gelişim göstermesi beklenirken olumsuz deneyimlerin bu becerilerin önünde engelleyici bir faktör olduğu yapılan birçok araştırmada görülmüştür (Bradbury,2012; Braver, 1992; Briere, 1988; Ferguson, 1997). Duygu düzenleme becerilerinin çocukluk döneminde bakım verenler ile kurulan iletişim doğrultusunda süreç içerisinde gelişmeye başladığı ve sosyal çevresinde yer alan akranları ve diğer yetişkinler ile kurmuş olduğu iletişim sonucunda önemli ölçüde gelişim göstermekte yetişkinlik dönemine geldiğinde ise duygu düzenleme becerilerinin gelişim gösterdiği ölçüde sosyal çevre ile kurulan ilişkileri olumlu ya da olumsuz anlamda etkilediği görülmektedir.

Bu araştırmada çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarının puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ne derecede ve ne yönde yordadığını saptayabilmek ve ne kadar güçlü yordadığının değerlendirmesini yapabilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü için kurulan regresyon

modelinde; çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarından elde edilen toplam puanların duygu düzenleme güçlüğü puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Çocukluk çağı travmalarını duygu düzenleme güçlüğü pozitif yönde yordarken aynı şekilde kendilik nesnesi ihtiyaçlarını da duygu düzenleme güçlüğü pozitif yönde yordamaktadır.

Çocukların duygusal olarak kendilerini ifade etme biçimlerine karşı gösterilen ebeveyn tutumları onların; duygularını düzenleyebilmeleri, olumsuz duyguları ile başa çıkabilmeleri, uygun şekilde ifade edebilmeleri ve sağlıklı biçimde yönetebilmeleri duygusal gelişimin büyük bir kısmını oluşturmaktadır (Muehlenkamp, 2010; Heath, 2008). Çocukların duygu durumlarına önem gösterilmesi çocuğun gelişimi üzerinde kritik bir role sahiptir (Candan, 2024). Bundan hareketle çocuğun bebeklik döneminde ebeveynlerinin bebek ile kurduğu bağ, etkili iletişimi, tutumu, bakım vermesi, sevgi göstermesi, zaman ayırması, duygularını jest ve mimiklerle ifade etmesi bebeğin duygu farkındalığı için önemlidir.

Çocukların duygu ve ifadelerine önem gösterilmemesinin ise ilerleyen yaşantılarındaki psikolojik işlevselliği üzerinde belirleyici bir rolü bulunmaktadır (Heath, 2008). Yapılan araştırmalar çerçevesinde aşırı küçük düşürücü, aşağılayıcı ve eleştirel ebeveyn tutumlarının da içerisinde bulunduğu çocukluk çağı travmalarından duygusal istismarın çocuğun bilişsel ve duygusal gelişimine olumsuz etkide bulunduğu ve bu etkinin ilerleyen yaşantısında da sürebileceği görülmüştür (Claussen, 1991; Shipman, 2001). Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan ve kendini yaralama davranışı gösteren bireylerin bu davranış örüntülerini açıklama amacı ile oluşturulan Linehan'ın kuramına (1993) göre; duygusal anlamda değersiz hissettiren çevre faktörü ile bireylerin yaşamış oldukları yoğun duyguları toplum normlarına uyum sağlamak adına uygun olarak regüle edebilme becerisini geliştirmesine destek olmaktadır. Bundan kaynaklı olarak bu bireyler duygularını duruma uygun şekilde ifade edebilecek nitelikte regüle edebilmek için bazen kendine fiziksel olarak zarar verme benzeri dürtüsel yöntemlere yatkınlık göstermektedir (Karagöz ve Dağ, 2015).

Çocukluk çağında yaşanan örseleyici yaşantılardan kaynaklı bireyin ilerleyen yaşantısında duygu düzenlemede güçlük yaşayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalardan da elde edilen sonuçlara göre; çocukluk çağında maruz kalınan travmatik deneyimler ve duygu düzenleme güçlüğü

arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır (Dereboy, 2018; O'Bryan vd., 2015). Literatür incelendiğinde de çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde negatif etkilerinin olduğunu bulgulayan birçok araştırmanın bulunduğu görülmüştür (Beeghly ve Cicchetti, 1994; Burns vd., 2010; Garnefski vd., 2001; Maughan ve Cicchetti, 2002; Pollak, vd., 2000; Shipman, vd., 2000). Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olmasından kaynaklı çocukluk çağı travmasının yaşanma durumunda duygu düzenleme güçlüğüne de eşlik edebileceği üzerinde durulmuştur (Karahana, 2022; Tüccaroğlu, 2021). Alanyazın incelendiğinde yürütülmüş olan çalışmaların yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağı travmalarının pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucu ile doğrusal olduğu görülmektedir.

Vilallta ve diğerleri (2018) tarafından yapılan meta analiz çalışmasından da elde edilen sonuca göre; çocukluk çağında yaşanan örseleyici yaşantıların duygu regülasyonundaki zorluklar ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşıırken psikolojik danışmanlarla birlikte yürütülen bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Özkapu, 2020). Çelik (2020) tarafından yürütülen araştırmada da bilinçli farkındalığın çocukluk çağı örseleyici yaşantıları ve duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Shipman ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmada cinsel istismara veya fiziksel istismara uğrayan çocukların yaşadıkları duruma uygun şekilde tepki vermekte güçlük yaşadıklarını ve doğrusal olarak empati becerilerinde de azalma görüldüğü, duygusal anlamda dengeli tutum sergileyemedikleri ve bununla birlikte duygu regülasyonunu sağlamakta zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda duygu düzenleme becerilerinin fiziksel istismara uğramış olan bireylerde daha da düşük olduğu görülmüştür. Chang ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada cinsel istismara uğrayan çocukların ve ergenlerin duygu düzenlemede daha çok zorlandığı, Demirkapı (2013) tarafından yapılan araştırmada ise özellikle duygusal istismarın ve cinsel istismarın duygu düzenleme güçlüğüne önemli birer yordayıcısı olması da bu araştırmayı destekler niteliktedir. Çocuğun ailesinde bulunan bireyler ile kurduğu ilişki yolu ile geliştirdiği iletişim ile duygu düzenleme anlayışının oluştuğu sonucuna ulaşan Mandiva ve diğerlerinin (2006), yapmış olduğu araştırmada bu ilişkinin çocukların duygusal tepkilerini destekler nitelikte olmadığı ve bununla birlikte ihmal ve istismar benzeri

örseleyici yaşantılara maruz kalması ile birlikte duygu regülasyonunda güçlük yaşadığı görülmüştür. Ayrıca bu çocukların örseleyici yaşantıları deneyimlememiş çocuklara kıyasla daha karamsar ve dengesiz tutumlar sergiledikleri Wolfe ve diğerleri (2001) kendine zarar verme davranışının görülme ihtimalinin de doğrusal biçimde artış gösterdiği görülmüştür (Peh, vd., 2017).

İlgili alanyazın ve araştırmalardan elde edilen bulgular çerçevesinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güclüğü üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu söylenebilir. Çocukluk döneminde deneyimlenen örseleyici yaşantıların artış göstermesi ile bireyler duygu düzenleme becerilerinin kullanımında daha fazla güçlük yaşamaktadır. Bununla birlikte travmatik çocukluk yaşantıları bireylerin duygularına yönelik inançları ve yükledikleri anlamlarını şekillendirerek duygularına yönelik bakış açılarını etkilemekte ve onların bastırma ve inkâr tekniklerini daha sık kullanmalarına bilişsel yeniden değerlendirme tekniğini ise daha seyrek kullanmalarına neden olmaktadır (Candan, 2024). Bu bireylerin sosyal yaşantılarında duygusal farkındalıklarının ve bu duygulara yönelik kabullerinin örseleyici yaşantılara maruz kalmamış olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Duygu regülasyonunun sağlanabilmesi için öncelikle bireylerin yaşadıkları durumu fark edip ona yönelik vermiş oldukları duyguları kabul etmesi ve sonrasında da yaşadığı olaya gösterdiği bu duyguyu gerekli durumlarda engellemeye çalışarak duruma daha uygun olan duyguyu ortaya çıkarmak için çaba göstermesi gerekebilir (Bozkurt Yükçü, 2017).

Bununla birlikte çocukluk döneminde kendilik nesnesi ihtiyaçlarının da yeterli ve dengeli bir biçimde karşılanmamasıyla bireyin yetişkinlik dönemlerinde duygularını düzenlemede güçlük yaşayabileceği sonucu elde edilmiştir. Tüm bunlardan hareketle çocukluk döneminde travmatik yaşantılara maruz kalmış ve kendilik nesnesi ihtiyaçları yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanmamış olan çocukların yetişkinlik dönemlerinde duygu düzenleme güclüğü yaşama ihtimalleri çocukluk çağında örseleyici yaşantıları deneyimlemeyen ve kendilik nesnesi ihtiyaçları karşılanmış bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Alanyazın içerisinde duygu düzenleme güclüğü ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarının arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmüş olup yürütülen bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı sunacağı görülmüştür.

5.1.Duygu Düzenleme Güçlüğü Demografik  zelliklere Göre Farklılaşmakta Mıdır?

Çalışmada katılımcıların sosyo-demografik değişkenler çerçevesinde duygu düzenleme toplam puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Karşılaştırma için katılımcıların; cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, kardeş sayısı, kardeş sıralaması, küçüklüğünde bakımını üstlenen kişi, eğitim durumu, ekonomik durumu, fiziksel/bedensel hastalık öyküsü bulunma, psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsü ve psikiyatrik ilaç kullanma durumu değişkenleri dahil edilmiştir.

Araştırmadaki demografik değişkenlerden ilk olarak cinsiyet incelenmiş olup yapılan analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda kadınların erkeklere göre duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki alışmalar incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyet demografik değişkenine göre anlamlı düzeyde değiştiğini (Garnefski, vd., 2004; Middendorp vd., 2005) ve herhangi bir değişiklik bulgulanmadığını (Akhun, 2012; Bilim, 2012; elik, 2021; Gündüz, vd., 2016; Saruhan, 2018;) gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmüş olup yapılan diğer araştırma sonuçlarında ise araştırmadan elde edilen sonuçlarla benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların sayısının oldukça fazla olduğu görülmüştür (Desman, vd., 2006; Else Quest, vd., 2012; Neumann, vd., 2010; Nolen-Hoeksema, 2012 Zlomke ve Hahn, 2010). Çalışkan (2017) tarafından yürütülen çalışmadan elde edilen sonuçlar ile mevcut araştırma sonuçlarının birbirleri ile paralellik gösterdiği ve kadınlarda duygu düzenleme güçlüğünün daha fazla olduğu sonucunu elde ettikleri görülmüştür. Benzer sonuçların elde edildiği bir diğer çalışmada da kadınların duygularını düzenleme konusunda erkeklere göre daha fazla zorlandığı sonucu bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Bir diğer yapılan araştırma sonucunda ise araştırmayı destekler nitelikte kadınların duygularını düzenlemekte erkeklere kıyasla daha çok güçlük yaşadıkları bulunmuştur (Pektaş, 2015). Elde edilen sonuçların literatürü destekler nitelikte olduğu anlaşılmıştır. Kadınların erkeklere kıyasla duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşamalarının nedeni toplumun kadına atfettiği sosyal roller ve kültürün de etkili olduğu yetiştirilme tarzlarının bu

sonucun elde edilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Buna karşın Nolen Hoeksema ve Aldao (2011) tarafından yürütülen araştırma sonucunda kadınların erkeklere kıyasla duygu düzenleme becerilerini daha sık kullandığı sonucu elde edilirken duygularını anlama, anlamlandırma ve ifade etme konusunda erkeklerin daha fazla zorluk yaşadığı sonucu elde edilmiştir (Gross, 2002; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Yapılan bu araştırmaların sonuçlarından hareketle aslında duygu düzenleme becerilerinin yaş, medeni durum vb. birçok değişken çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte bireylerin yetiştikleri aile ortamı, içerisinde buldukları kültür, yaşadıkları coğrafya, maddi imkanlar ve çocukluk dönemindeki deneyimler gibi birçok etkenin duygu düzenleme becerileri üzerinde rol oynadığı da düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin erken yaş dönemlerinde gelişmeye başladığı ve gelişiminin yönünü belirleyici rol oynayan en önemli faktörün ise çocukların büyükleri aile ortamı ve bakım verenlerinin çocuğa karşı olan tutumlarıdır (Gross,2001).

Karşılaştırılan bir diğer demografik değişken ise medeni durumdur. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular ile yapılan analiz sonucunda medeni durum değişkenine göre; bekar katılımcıların evli olanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde duygu düzenleme güçlüğü puanları daha yüksek bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçların alanyazın ile paralel olduğu görülmüş olup literatür incelemesi yapıldığında; romantik ilişkileri bulunan bireylerin duygularını düzenleme becerileri ve ilişkilerini sürdürebilme becerilerinin gelişmiş olmasının olası bir durum olduğu düşünülmekte ve bu bireylerin romantik ilişkilerinde sadece kendileri için özenli olmaktan ziyade partnerleri için de özenli olabilecekleri ve duygularıyla birlikte yaşanan durumları da yönetme becerilerinin süreç içerisinde gelişim gösterebileceği de ön görülmektedir (Bucich ve MacCann, 2019; Kwon, vd., 2013; Nolen Hoeksema and Aldao, 2011). Literatür incelendiğinde medeni durum demografik değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma görülmediği çalışmaların da bulunduğu görülmüştür (Akdur ve Aslan, 2017; Boztaş, 2023; Karataş, 2019; Yumuşak, 2019). Medeni durum değişkeninin beraberinde cinsiyet, eğitim durumu vb. değişkenlerin de göz önünde bulundurulmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkilerinde bireylerin cinsel doyumları, bağlanma stilleri ve sevgi dilleri gibi birçok unsurun da etkili olabileceği tahmin edilmektedir. Bundan dolayı yapılan diğer araştırmalarda

ilişki durumları detaylandırılabilir ve bununla birlikte ilişki hakkında fazla bilgi alınarak çalışmaya farklı bir boyut kazandırılabilir.

Çalışmanın bir diğer demografik değişkeni olan psikiyatrik/psikolojik yardım öyküsüne göre yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuçların alanyazın ile paralel olduğu görülmektedir (Ünal,2024). Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin duygularını düzenlemekte zorlanmayanlara göre psikolojik semptom geliştirme ihtimalinin daha yüksek olduğu ve bundan kaynaklı psikiyatrik/psikolojik destek alma ihtiyacının da doğrusal olarak artacağı ön görülmektedir (Berking, 2012; Eisenberg vd., 2010; Lu, vd., 2008; McLaughlin, vd., 2011). Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise psikolojik destek alan bireylerin psikolojik destek almayanlara kıyasla duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağı travmalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (Çobanoğlu, 2021). Duyguların düzenlenmesindeki güçlükler çeşitli psikolojik problemin yaşanmasında, devamlılığında ve tedavi aşamasında etkili olabilmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan benzer araştırmalar sonucunda duygu düzenlemede yaşanan zorlukların psikopatolojiyi %40 ile %75 arası bir oranda açıkladığı ve bu psikopatolojik durumların genellikle durgu durum bozuklukları ve anksiyete olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aldao, vd., 2010; Gross ve Jazaieri, 2014; Joormann ve Stanton, 2016). Depresyon, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, somatoform bozukluklar ve bipolar bozukluğunda yaygın biçimde duygularla başa çıkma ve onları yönetme becerilerinde güçlükler yaşandığı görülmektedir (Berking, 2012). Çocukların duygularını dışa vurumda problem yaşamaları da duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilidir (Eisenberg, vd., 2010). Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğü ve yüksek kortizol reaktivitesi ile ilişkili olan ve olumsuz duygu durumlarında saldırganlık davranışı kendisini göstermektedir (Lopez-Duran, vd., 2009). Ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda anksiyete, depresyon, yeme davranışında bozukluklar, saldırgan davranışlar ve duygu düzenleme güçlükleri ileri dönük araştırılarak değerlendirilmiş ve bunun sonucunda ergenlikte fazla sayıda ve nitelikte psikiyatrik ve psikososyal problemler için risk oluşturduğunu fakat duygu düzenleme güçlüğüünün psikopatolojik bir sonuç niteliğinde olmadığı da saptanmış ve esasında zaman içinde patolojinin duygu düzenleme becerilerindeki değişiklikleri açıklamadığı da görülmüştür (McLaughlin, vd., 2011). Buradan hareketle duygu düzenleme

güçlüğünün patolojik problemlerle ilişkili olduğu ancak neden veya sonuç olarak nitelendirilemeyeceği görülmüştür. Psikolojik herhangi bir problem yaşamayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü konusunda psikolojik problem yaşayan katılımcılara göre daha az zorlandıkları görülmüş olup duyguların ve duyguların düzenlenme aşamalarının psikolojik problemlerle ilişkili olduğu ön görülmektedir. Olumsuz duygu tepkilerinin dikkatin azalması, odak problemi ve dürtüsel birtakım davranışların ortaya konmasına neden olduğu ve bozulmuş davranış örüntülerine de yol açtığı görülmüştür (Wahlsted, vd., 2019). Bordoeline kişilik bozukluğunun duygusal tepkilerin yoğun olmasına, duygu durum ve davranışsal problemler için risk unsuru olarak görülebileceği de ifade edilmiştir. (Houben, vd., 2018). Yapılan araştırmada katılımcılara nasıl bir destek aldıkları, hangi nedenden kaynaklı destek almaya ihtiyaç duydukları ve ne kadar süre destek almayı sürdürdüklerine ilişkin herhangi bir bilgi alınmamasından kaynaklı alınan desteğin duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili olup olmamasının bilinmemesi bir sınırlılık olarak görülüp araştırmaya eklenen çeşitli bilgiler ile araştırmaya katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın demografik değişkeni olan yaşa göre duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı biçimde istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Yaşları 18-24 arasında olan katılımcıların, yaşları 35-44 arasında olan ve 45 yaş üzeri olan katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-24 yaşları arasında olan katılımcıların duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlükle yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan araştırmalar da elde edilen bu sonucu destekler niteliktedir (Ersoy, 2024; Gezici, 2022). Akhun (2012)'nin yürütmüş olduğu çalışma sonucunda da yaşın artması ile duygu düzenleme becerilerinin geliştiği ve güçlendiği görülmüştür. Duygu düzenleme becerilerinin erken dönemlerde gelişmeye başladığı ve ilerleyen yaş dönemlerinde deneyimlerle ve olgunlukla birlikte geliştiği ve bundan kaynaklı olarak duygu düzenleme güçlüğünün de azalabileceği alanyazında bulunan araştırma sonuçları ile desteklenmektedir (Akhun, 2012; Gross, 2001; Izard, vd., 2011; Livingstone, vd., 2009).

Araştırmanın diğer değişkenlerinden olan eğitim durumu çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda yapılan analizde duygu düzenleme güçlüğü puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatürde yer alan araştırmalar da elde edilen bu sonucu destekler niteliktedir (Özen 2024). Buna karşın alanyazın taraması

yapıldığında duygu düzenleme güçlüğünün ebeveynlerin eğitim düzeyinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Akhun, 2012).

Araştırmada yer alan sosyo-demografik değişkenlerden kardeş sayısı ve kardeş sıralamasının duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde yer alan araştırmalar elde edilen bu sonucu destekler niteliktedir (Akhun, 2012; Atalay ve Özyürek, 2021; Bozkurt Yükçü, 2017; Öznay, 2024). Kardeş sayısı ve sırası duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlükleri azaltan ya da arttıran bir nitelikte olmayabilir. Bununla birlikte yapılan bir araştırmada kardeşi olmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Ergin, 2022).

Duygu düzenleme toplam puanının ekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bunu destekler nitelikte benzer araştırmalar olduğu görülmüştür (Akhun, 2012; Saruhan, 2018). Buradan hareketle esasında gelir düzeyindeki farklılaşmaların duyguların düzenlenmesinde yaşanabilecek güçlükler ile ilişkili olmadığı ve her ekonomik gelir düzeyindeki bireyin duygu düzenleme güçlüğü yaşayabileceği görülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelendiği bu araştırmadan elde edilen bulguların incelenmesi ile kendilik nesnesi ihtiyaçları ve çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğüne pozitif olarak anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte demografik özelliklere göre duygu düzenleme güçlüğüne farklılaşım farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular ışığında duygu düzenleme güçlüğüne; cinsiyete, medeni duruma, yaşa ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyet açısından incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, medeni duruma göre incelendiğinde bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, yaşa göre incelendiğinde 18-24 yaş aralığında olan katılımcıların daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ve son olarak psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre incelendiğinde ise psikolojik destek alan katılımcıların psikolojik destek almayan katılımcılara kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür.

Duygu düzenleme güçlüğüne çocukluk çağı travmaları ve kendilik nesnesi ihtiyaçları ile ilişkili olduğunun görülmesi üzerine travmaların deneyimlendiği ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarının karşılandığı çocukluk döneminin kritik bir rol oynadığı görülmüştür. İlk duygusal tepkilerin verildiği bu dönemde ebeveynlerin ve bakımı üstlenen bireylerin çocuğun duygularına yönelik tepkilerini ve kendi duygularını ifade ediş biçimlerini gözlemleyen ve bu doğrultuda duygulara yönelik ilk şemaları oluşturan çocuk dolayısıyla örseleyici çocukluk yaşantılara maruz kaldığında ve kendilik ihtiyaçları karşılanmadığında duygu ifadesini olumsuz olarak nitelendirmekte, duygularını kabul etmekte zorlanmakta, duygu düzenleme becerilerinde uyumsuz ve katı yöntemler kullanmayı öğrenmektedir. Buradan hareketle çocukluk döneminde deneyimlenen olumsuz yaşantıların en aza indirilmesi ve kendilik nesnesi ihtiyaçlarının dengeli ve yeterli bir biçimde karşılanması ile duygu düzenleme becerilerinin çocukluk döneminden itibaren desteklenebileceği ve geliştirilebileceği düşünülmektedir. Olumsuz deneyimlerin yol açtığı duygu

düzenleme güçlüklerini en aza indirebilmek, travmatik yaşantıların sebep olduğu örseleyici etkilerin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesini sağlamak ve kendilik gelişimini desteklemek adına duygu odaklı bireysel ya da grup terapileri ve ebeveyn eğitimleri yapılabilir.

Çocukluk dönemindeki deneyimlenen örseleyici yaşantıların bireylerin uyumsuz şemalar oluşturması ve psikolojik problemler yaşamasına yol açması nedeniyle çocukluk döneminden getirilen uyumsuz bazı kalıpların yetişkinlik dönemine kadar uzayabilmesi ve yetişkinlik döneminde çocukluğunda deneyimlediklerine benzer olumsuz deneyimlere maruz kalması ile bu uyumsuz kalıpların tetiklenerek yoğun duygulanımlar yaşamaları ihtimalini arttırmaktadır. Bununla başa çıkabilmek için kullanılan yöntemler çocukluk döneminde kaygı azaltıcı bir etkiye sahip olsa da yetişkinlik dönemine uyumlu olmayan bu yöntemlerin önceki kadar yoğun bir etkisi söz konusu olmamaktadır. Bunun sonucunda da aslında en çok ihtiyaç duyduğu çocukluk döneminde bakım verenlerinden alınamayan sevgi, onay ve bakımla birlikte fiziksel ve duygusal ihtiyaçların da karşılanmaması ile sağlıklı bir yetişkinlikten söz edilememektedir. Bireylerin yetişkinlik dönemlerinde duygularını anlama ve kabul etme noktasında duruma uygun duygu düzenleme becerilerini kullanmakta güçlük yaşadıkları bilinmektedir. İlerleyen yaş dönemlerinde yaşanan duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik problemlerin de eşlik etmesiyle bireylerin psikolojik destek almaya daha fazla ihtiyaç duymasından kaynaklı duygu odaklı terapilerinin kullanılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu sayede bireylerin duygularına yönelik farkındalıklarının oluşması, deneyimledikleri olumsuz duyguların da kabul edilmesi, duygusal deneyimin tanımlanması ve kelimeler aracılığı ile ifadesinin sağlanması ile tüm bu süreçleri tamamlayan bireylerin duygu düzenleme becerileri desteklenebilir. Bunun sonucunda ise bireylerin duygulara dair daha esnek, kabul edici, affedici ve iyimser bir tutum benimseyeceği ön görülmektedir. Duygularını fark edip kabullenerek duruma uygun şekilde dışarıya yansıtan bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabileceği dolayısı ile olumlu bir kendilik geliştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acay, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sigara içme alışkanlığının kendilik psikolojisi açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Acehan, S., Bilen, A., Ay, M. O., Gülen, M., Akkan, A. ve İçme, F. (2013). Çocuk istismarı ve ihmalinin değerlendirilmesi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 591-614.
- Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A., & Mansouri, A. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between childhood trauma and fear of happiness. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23(3).
- Akdur, S., ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aktay, M. (2020). İstismar ve ihmalin çocuk üzerindeki etkileri ve tedavisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 169-184.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alemdar, M. (2014). *Examining the emotional literacy skill levels of high school students* (Unpublished Master's Dissertation). Eskişehir Osmangazi University, Eskişehir.
- Alpsoy, P. (2023). *The mediating role of selfobject needs and psychological needs on the relationship between attachment styles and codependency* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal elkitabı (DSM5)*. (E. Köroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Anlı, İ. (2005). *Narsisistik kişilik bozukluğu ve sınır kişilik bozukluğu tanısı alanların narsisistik gelişim hattındaki konumlandırılmalarının kendilik psikolojisi kuramına göre karşılaştırılmaları* (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Anlı, İ., ve Bahadır, G. (2007). Kendilik psikolojisine göre narsisistik ve sınır kişilik bozukluğu. *Psikoloji Çalışmaları*, 27, 1-12.
- Aral, N., ve Gürsoy, F. (2001) Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 5(151), 27-54.
- Arble, E., & Barnett, D. (2017). An analysis of self: the development and assessment of a measure of selfobject needs. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 608- 618.
- Ardalı, C. ve Erten, Y. (1999). *Psikanalizden dinamik psikoterapilere*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ashkanasy, N. M., ve Dasborough, M. T. (2003). Emotional awareness and emotional intelligence in leadership teaching. *Journal of Education for Business*, 79(1), 18–22.
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815- 834.
- Banai, E., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2005). “Selfobject” needs in kohut’s self psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 22(2), 224-260.
- Barnes, J. (2017). *Temel biyolojik psikoloji* (A. Altındağ ve S. Erdoğan Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Baysal, S.U. (2007). *Tıbbi ihmal*. Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı içinde. Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.: 265-275.
- Beeghly, M., & Cicchetti, D. (1994). Child maltreatment, attachment, and the self system: Emergence of an internal state lexicon in toddlers at high social risk. *Development and psychopathology*, 6(1), 5-30.

- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K. & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American journal of psychiatry*, 151(8), 1132-1136.
- Beyazova, U. (2014). *Çocuk istismarına ve ihmaline yaklaşım*. Temel bilgiler içinde. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi, s.: 35- 36.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örseleme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bilir, Ş., Arı, M., Dönmez, N., Atik , B., ve San, P. (1991). Türkiye'nin 16 ilinde 4 -12 yaşlar arasındaki 50.473 çocuğa fiziksel ceza verme sıklığı ve buna ilişkin problem durumlarının incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 1(1).
- Bozacı, U. (2022). *Yetişkinlerde kişilerarası sorunların yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt Yükçü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Boztaş Polat, C.N., (2023). *Duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Bradbury, L. L., & Shaffer, A. (2012). Emotion dysregulation mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(5), 497-515.

- Bradley, S.J. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- 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.
- Briere, J., & Runtz, M. (1988). Multivariate correlates of childhood psychological and physical maltreatment among university women. *Child abuse & neglect*, 12(3), 331-341.
- Bucich, M., & MacCann, C. (2019). Emotional intelligence research in Australia: Past contributions and future directions. *Australian Journal of Psychology*, 71(1), 59-67.
- Burns, E. E., Jackson, J. L., & Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801–819.
- Candan, Z. İ. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların aracı rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Chang, C., Kaczurkin, A. N., McLean, C. P., & Foa, E. B. (2018). Emotion regulation is associated with PTSD and depression among female adolescent survivors of childhood sexual abuse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(3), 319.
- Christian, C. W., Crawford-Jakubiak, J. E., Flaherty, E. G., Leventhal, J. M., Lukefahr, J. L., & Sege, R. D. (2015). The evaluation of suspected child physical abuse. *American Academy of Pediatrics*, 135(5), e1337–e1354.
- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: Relations among types of maltreatment. *Child abuse & neglect*, 15(1-2), 5-18.
- Cohen, S. L. (1997). Working with resistance to experiencing and expressing emotions in group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 47(4), 443–458.

- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2), 317-333.
- Coşkunsu, N. (2024). *Çocukluk çağı travmaları, yaşam doyum ve cinsel doyum ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.
- Cücecoğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, B. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, S.N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Dede, B., (2024). *Genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Demirkapı, Ş. E., (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 29*(4), 269-278.
- Desman, C., Schneider, A., Ziegler-Kirbach, E., Petermann, F., Mohr, B., & Hampel, P. (2006). Behavioural inhibition and emotion regulation among boys with ADHD during a go-/nogo-task. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 55*(5), 328-349.

- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2016). Ergenler için Duygu Düzenleme  leği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 495-525.
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 138(5), 947.
- Ergin, E., (2022). *Yetişkinlerde ocukluk ağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Er z, S. S. (2011). *Duygusal zekâ ve iletişim arasındaki ilişki: Bir uygulama* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Ersoy, D., (2024). *atışma çözüm tepkileri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Erten, Y. (2004). *Psikanalizin " teki" yüzü*: Heinz Kohut. (Ed) Erten, Y., Tanık, M., Mitrani, N. İstanbul: İthaki Yayınları, s.: 9-46.
- Ferguson, K. S., & Dacey, C. M. (1997). Anxiety, depression, and dissociation in women health care providers reporting a history of childhood psychological abuse. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 941-952.
- Fındık, K. (2024). *Z kuşağında kendilik psikolojisi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).  sk dar Üniversitesi, İstanbul.
- Gazzaniga, M., Heatherton, T. & Halpern, D. (2016). *Psychological science* (5. Baskı). New York: Fifth Edition.
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldişi davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.

- Gezici, Ç., (2022). *Öz denetim becerileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse and Neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural Bases of Social Anxiety Disorder. *Archives of General Psychiatry*, 66(2), 170-181.
- Gök A. (2021). Ruh sağlığı bozukluklarının iyileştirilmesinde kendilik psikolojisi yaklaşımının etkililiğinin sistematik olarak incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4):654-667.
- 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, 41-54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation/ An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39(1), 281-291.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401.

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Güler, N. Uzun Boztaş, S. ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Güvey, M. E. (2019). *Hastane çalışanlarının duygusal okuryazarlık düzeyleri ile iş yaşam ve iş aile yaşam dengesi üzerine bir araştırma* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Heath, N. L., Toste, J. R., Nedecheva, T., & Charlebois, A. (2008). An examination of nonsuicidal self-injury among college students. *Journal of mental health counseling*, 30(2), 137-156.
- Herman J. (2016). *Travma ve iyileşme*, (Çev: Tamer Tosun). Literatür Yayınları.
- Houben, M., Claes, L., Sleuwaegen, E., Berens, A., & Vansteelandt, K. (2018). Emotional reactivity to appraisals in patients with a borderline personality disorder: a daily life study. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 5, 1-13.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52.
- İygün, İ. M. (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Jondeau, E., ve Rockinger, M. (2003). Conditional Volatility, Skewness, and Kurtosis: Existence, Persistence, and Comovements, *Journal of Economic Dynamics and Control*, 27(10), 1699-1737.

- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49.
- Kahya, Y., ve Munguldar, K. (2022). Difficulties in emotion regulation mediated the relationship between reflective functioning and borderline personality symptoms among non-clinical adolescents. *Psychological Reports*, 0(0), 1-20.
- Kaplan, S., Pelcowitz, D., & Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: a review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1-13.
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140- 151.
- Karagöz, B. (2010). *Alkol veya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi: Çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü faktörleri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: Alkol veya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(1), 8-14.
- Karahan, S. (2022). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile aleksitimi ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Karakaş, S. (2017). Psikoloji Sözlüğü. Erişim adresi: <https://www.psikolojisozlugu.com/emotion-duygu>
- Karal, E. ve Atak, H. (2022). Çocukluk çağı ruhsal travmaları üzerine kavramsal bir çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 82-103.
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. (4.bas.). Ankara.

- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Keleş, Y. ve Tuna, M. (2018). Turizm işletmelerinde duygusal emek: Eleştirel bir yaklaşım. *Turizm Akademik Dergisi*, 5(2), 129-140.
- Keltner, D., & Gross, J.J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599.
- Kesebir, S. (2011). *Heinz Kohut (1913-1981) ve Kendilik Psikolojisi*, Psikanalitik Psikoterapiler Temel Kavramlar, Kuramlar ve Yöntemler içinde (161-163). A. A., Köşkdere, Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Keskin, G., ve Çam, O. (2005). Çocuk cinsel istismarına psikodinamik bakış açısı ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 12(6), 191-208.
- Kim, J. & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(6), 706-716.
- Koç, F., Aksit, S., Tomba, A., Aydın, C., Koturoğlu, G., Aslan, A. ve Solak, U. (2012). Çocuk istismarı ve ihmali olgularımızın demografik ve klinik özellikleri: Ege Üniversitesi Çocuk Koruma Birimi'nin bir yıllık deneyimi. *Türk Pediatri Arşivi*, 47(2), 119-124.
- Koçtürk, N. (2022). *Çocuğa yönelik şiddet: Çocuk İstismarı İçinde Ö. Erdur Baker, İ. Aksöz Efe ve T. Doğan (Ed.), Travma Psikolojisi (ss. 179-207). Pegem Akademi Yayıncılık.*
- Kohut, H. (1984). Introspection, empathy, and semicircle of mental health. *Emotions & Behavior Monographs*, Mo 3, 347-375.
- Kohut, H. (2000). *Kendiliğin çözümlenmesi*. (Çev. Atbaşoğlu, C., Büyükkal B. ve İşcan, C.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kohut, H. (2017). *Kendiliğin yeniden yapılanması*. (Çev. Çelebi, O.). İstanbul: Metis Yayınları.

- Kohut, H. & Wolf, E.S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International journal of psycho-analysis*, 59: 413-425.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotional regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kring, A.M., & Bachorowski, J.A. (1999). Emotion and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13, 575-600.
- Küçük, T. (2019). *Çocukluk çağı örseleyici yaşantıları: Geç ergenlik döneminde duygu düzenleme, psikolojik uyum ve sağlamlık* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & emotion*, 27(5), 769-782.
- Laghaei, M., Mehrabizadeh Honarmand, M., Jobson, L., Ranjbar, H.A. & Asgarabad, M.H. (2023). Pathways from childhood trauma to suicidal ideation: mediating through difficulties in emotion regulation and depressive symptoms. *BMC Psychiatry*, 23(295). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04699-8>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 418-430.
- Lopez-Duran, N. L., Olson, S. L., Hajal, N. J., Felt, B. T., & Vazquez, D. M. (2009). Hypothalamic pituitary adrenal axis functioning in reactive and proactive aggression in children. *Journal of abnormal child psychology*, 37(2), 169– 182.
- Lu, W., Mueser, K. T., Rosenberg, S. D., & Jankowski, M. K. (2008). Correlates of adverse childhood experiences among adults with severe mood disorders. *Psychiatric services*, 59(9), 1018-1026.

- Mandavia, A., Robinson, G. G., Bradley, B., Ressler, K. J., & Powers, A. (2016). Exposure to childhood abuse and later substance use: Indirect effects of emotion dysregulation and exposure to trauma. *Journal of traumatic stress, 29*(5), 422-429.
- Masterson, J. F. (1976). Narsistik ve borderline kişilik bozuklukları.
- Maughan, A., & Cicchetti, D. (2002). Impact of child maltreatment and interadult violence on children's emotion regulation abilities and socioemotional adjustment. *Child development, 73*(5), 1525-1542.
- McLaughlin, K. A., Colich, N. L., Rodman, A. M., & Weissman, D. G. (2020). Mechanisms linking childhood trauma exposure and psychopathology: A transdiagnostic model of risk and resilience. *BMC Medicine, 18*(1), 96.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy, 49*(9), 544-554.
- Mitchell, S. A. & Black M. J. (2014). *Freud ve sonrası*. (Çev. Eğrilmez, A.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mordka, C. (2016). What are emotions? Structure and function of emotions. *Studia Humana, 5*(3), 29-44.
- Morris, S. A., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388.
- Muehlenkamp, J. J., Kerr, P. L., Bradley, A. R., & Larsen, M. A. (2010). Abuse subtypes and nonsuicidal self-injury: Preliminary evidence of complex emotion regulation patterns. *The Journal of nervous and mental disease, 198*(4), 258-263.
- Mulligan, K. ve Scherer, K.R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review, 4*(4), 345-357.

- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-On Duygusal Zeka Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory- Bar-On EQ-i) nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P. & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427.
- Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138-149.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(6), 704-708.
- O'Bryan, E. M., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., & Fleming, J. B. (2015). Emotion regulation difficulties and posttraumatic stress disorder symptom cluster severity among trauma-exposed college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(2), 131.
- Ornstein, P. H. (2008). Heinz Kohut's self psychology and ours: Transformations of psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 3(2), 195-214.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., ve Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Özadmaca, K. (2023). Çocukluk çağı travmasının duygu düzenleme, psikopatoloji ile ilişkisinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 12(34), 105-121.
- Özakkaş, T. (2015). *Kendilik Psikolojisi (Hamdım Piştim Yandım)*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları

- Özakkaş, T. (2020). *Kohut'u anlamak için kendilik çözümlemesinin şerhi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özdemir, P. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ile kendilik psikolojisi arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, O., (2024). *Algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, Y. (2019). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 362-375.
- Özgen, H. (2017). *Çocukluk çağı ruhsal travmalarının ebeveyn tutumları üzerindeki yordayıcılığı* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özkapu, D.E., (2020). *Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir inceleme* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Öznay, F., (2024). *Beliren yetişkinlerde bağlanma stilleri, dolaylı utanma ve duygu düzenleme güçlüğüünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Öztürk, E., Türel, F. İ., ve Oğur, E. (2020). *Psikotarih ve bağlanma kuramı*. Öztürk E, editör. *Psikotarih*, 1, 63-71.
- Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... & Subramaniam, M. (2017). Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child abuse & neglect*, 67, 383-390.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Piotrowski, M. (2018). Selfobject experience in long-term friendships of midlife women, *Psychoanalytic So-cial Work*, 25(1), 17-41.
- Polat, O. (2001). *Cinsel istismar. Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları. 207-314.
- Polat, O. (2007). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı*. Ankara: Seckin Yayınları.
- Pollak, S. D., Cicchetti, D., Hornung, K., & Reed, A. (2000). Recognizing emotion in faces: developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental psychology*, 36(5), 679.
- Potik, D. ve Rozenberg, G. (2020). Self psychology, risk assessment of individuals with exhibitionistic disorder and the good lives model more than meets the eye. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 29(3), 272-291.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme gücü açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Schild, S. & Dalenberg, C. J. (2015). Consequences of child and adult sexual and physical trauma among deaf adults. *Journal Of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 24(3), 237-256.
- Schore, A. N. (2009). Relational trauma and the developing right brain: An interface of psychoanalytic self psychology and neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1159, 189–203.
- Sevim, E. (2023). *Çocukluk çağı travmalarının iletişim, çatışma ve stres yönetimi becerilerine yansımaları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

- Sheeber, L. B., Kuppens, P., Shortt, J. W., Katz, L. F., Davis, B. & Allen, N. B. (2012). Depression is associated with the escalation of adolescents' dysphoric behavior during interactions with parents. *Emotion*, 12(5), 913-918.
- Shields, A., Ryan, R. M., & Cicchetti, D. (2001). Narrative representations of caregivers and emotion dysregulation as predictors of maltreated children's rejection by peers. *Developmental Psychology*, 37(3), 321.
- Shipman K.L., Schneider, R., Fitzgerald, M.M., Sims. C., Swisher, L., & Edwards E. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268-285.
- Shipman, K. L., & Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *Development and psychopathology*, 13(2), 317-336.
- 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.
- Smith, S. (2007). *Exploring the relationship between selfobject needs and parental bonding*. Edith Cowan University.
- Spinrad, T. L., Stifter, C. A., Donelan-McCall, N., & Turner, L. (2004). Mothers' regulation strategies in response to toddlers' affect: Links to later emotion self-regulation. *Social Development*, 13(1), 40-55.
- Stevens, N. R., Gerhart, J., Goldsmith, R. E., Heath, N. M., Chesney, S. A. & Hobfoll, S. E. (2013). Emotion regulation difficulties, low social support, and interpersonal violence mediate the link between childhood abuse and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 44(1), 152-161.
- Şahin, F. ve Taşar, M. A. (2012). Sarsılmış bebek sendromu ve önleme programları. *Türk Pediatri Arşivi*, 47, 152-8.

- Şar, V., Necef I., Mutluer, T., Fatih, P., & Türk-Kurtça, T. (2020). A revised and expanded versionn of the Turkish Chilhood Trauma Questionnair (CTQ-33) overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma ve Dissociation*, 1(22).
- Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. Lou, & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887–898.
- Tekiner, B. (2022) *Kişilerarası ilişkilerdeki manipülasyonun çocukluk çağı travmaları, kendilik nesnesi ihtiyaçları ve karanlık üçlü kişilik özellikleri bağlamında incelenmesi* (Yayınlamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Terbaş, Ö. (2004). Kendilik psikolojisi kuramına göre kendilik bozuklukları: bir olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 70-76.
- Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), S. 322- 334. <https://doi.org/10.1176/ajp.148.1.10>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Medical Journal/Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70–74.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın büyük bir ayıbı: Çocuk istismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.
- Trop, J. L., ve Trop, G. (2018). Self psychology and the concept of the nuclear self: A dynamic. systems perspective. *Psychoanalysis, Self and Context*, 13, 160–170.
- Truedsson, E., Fawcett, C., Wesevich, V., Gredebäck, G., & Wåhlstedt, C. (2019). The role of callous-unemotional traits on adolescent positive and negative emotional reactivity: a longitudinal community-based study. *Frontiers in psychology*, 10, 573.

- Turan, N. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin gen sporcularının duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Turhan, E., Sang n,  . ve İnanđı, T. (2006). Birinci basamakta ocuk istismarı ve  nlenmesi. *Child Abuse and Prevention In Primary Care*, 15(9), 153-157.
- T ccaroğlu, N.B., (2021). * niversite  ğrencilerinde çocukluk ağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü ve  z Őfkatin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Uğurlu, Z. ve Gülsen, İ. (2014). ocuk hakları ve hukuki bağlamda çocuğun ihmal ve istismardan korunması. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-24.
-  nal, G. (2021). * niversite  ğrencilerinde çocukluk ağı travmaları ve  z Őfkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
-  nal, M., (2024). *ocukluk ağı travması sonrası gelişen travma sonrası büyüme, duygu düzenleme güçlüğü ve kendini amanın ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Konya.
-  nal, Z. (2024) *ocukluk ağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Konya.
-  nl - Kaynakçı, F. Z. (2017). *A model for psychological distress among university students: Mindfulness, decentering, reframing, and indirect effect of emotion regulation difficulties* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Middle East Technical University.
- Villalta, L., Smith, P., Hickin, N., & Stringaris, A. (2018). Emotion regulation difficulties in traumatized youth: A meta-analysis and conceptual review. *European child & Adolescent Psychiatry*, 27, 527-544.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotional regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7-25.

- Whisman, M. A. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships, 13*(4), 375–386.
- Wolfe, D. A., Scott, K., Wekerle, C., & Pittman, A. L. (2001). Child maltreatment: Risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40*(3), 282-289.
- Yanık, M., ve Özmen, M. (2002). Psikiyatri polikliniğine başvuran hastalarda çocukluk çağı kötüye kullanım/ ihmal yaşantıları ile intihar, kendine fiziksel zarar verme ve dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3*(3), 140- 146.
- Yap, M. B., Allen, N. B. & Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive affect: The impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child Development, 79*(5), 1415-1431.
- Yarar, L. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ile karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yaşar, M. (2015). *Aile eğitimi ve erken çocukluk eğitiminde aile katılım çalışmaları*. (Ed. Z F . Temel). Ankara: (363-404), 3, Baskı. Anı Yayıncılık. a
- Yelboğa, N. (2019). Çocuk hakları bağlamında cinsel istismarın incelenmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi, 3*(2), 202-221.
- Yelörgü, D. (2021). Çocukluk çağı travmalarının, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun cinsel doyum üzerindeki etkisi. *Balkan Ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(3), S.116-130.
- Yıkıcı, N. B. (2024). *Borderline ve çekingen kişilik özellikleri ile çocukluk çağı travmaları, merhamet korkusu ve yalnızlık arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, G., İştien, N., Ertan, Ü. ve Öner, A. (2003). Bir çocuk istismarı vakası. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 46*:295-298.

Yurduşen, S. (2015). Ebeveyn kaybı ve kardeş doğumunun kendilik psikolojisi üzerine etkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(2), 1-12.

Yurduşen, S. ve Gençöz, F. (2018). Kendiliknesnesi İhtiyaçları Envanterinin Türk toplumundaki psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(2), 88-98.

Zimbardo, P. G. ve Gerrig, R. J. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.; A.A. Özdoğru, Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.

EKLER

EK.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, bilimsel bir araştırmaya için veri toplamayı amaçlamaktadır. Formun doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta ve çalışma içerisinde kimliğinize dair hiçbir soru sorulmamaktadır. Vermiş olduğunuz yanıtlar ise gizlilik esası göz önünde bulundurularak yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel analiz amacıyla kullanılacaktır.

Doç. Dr. Mustafa KOÇ danışmanlığında yürütülen çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Elif PEKÇETİN tarafından gerçekleştirilmektedir. Detaylı bilgi ve sorularınız için aşağıdaki mail adresi üzerinden araştırmayı yürüten kişi ile iletişime geçebilirsiniz. Katılım sağlayarak çalışmaya verdiğiniz destek için şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıda, araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve anladım. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, katılmama hakkım olduğunu ve ayrıca araştırma başladıktan sonra devam etmeyi istememe hakkına sahip olduğumu biliyorum. Bu koşullarda, araştırmaya katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcının onayı:

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
_ Kadın _ Erkek
3. Medeni Durumunuz:
_ Bekar _ Evli _ Ayrılmış Eşi vefat etmiş
4. Öğrenim Durumunuz:
_ İlkokul _ Orta okul _ Lise _ Üniversite _ Lisansüstü
5. Ekonomik Durumunuz
_ Düşük _ Orta _ Yüksek
6. Kendiniz dahil kaç kardeşsiniz?
_ 1 _ 2 _ 3 _ 4 ve üstü
7. Kardeş sıralamanız nedir?
_ Tek çocuk _ İlk çocuk _ İkinci çocuk _ Ortanca çocuk _ Son çocuk
8. Bebekliğinizde/ çocukluğunuzda bakımınızı kim üstlenmişti?
_ Annem _ Babam _ Kardeş(ler)im _ Bakıcım _ Kreş öğretmeni _
Anneannem/ babaannem/ dedem _ Diğer
9. Şu ana kadar fiziksel/ bedensel bir hastalık geçirdiniz mi?
_ Evet _ Hayır
10. Daha önce psikiyatrik/ psikolojik destek aldınız mı?
_ Evet _ Hayır
11. Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
_ Evet _ Hayır

EK.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33) Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş Türkçe Versiyon

Her bir madde için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz: 1. Hiçbir zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık
Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)		Hiçbir zaman	Nadiren	Kimi zaman	Sık olarak	Çok Sık
1	Yeterli yemeğim olurdu.	1	2	3	4	5
2	Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.	1	2	3	4	5
3	Anne ya da babam kendilerine layık olmadığımı ifade ederlerdi.	1	2	3	4	5
4	Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı.	1	2	3	4	5
5	Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı.	1	2	3	4	5
6	Üst baş açısından bakımsızdım.	1	2	3	4	5
7	Sevildiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
8	Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu.	1	2	3	4	5
9	Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5
10	Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.	1	2	3	4	5
11	Ailemdelikiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.	1	2	3	4	5
12	Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.	1	2	3	4	5
13	Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi.	1	2	3	4	5
14	Ailemdelikiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
15	Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
16	Çocukluğum mükemmeldi.	1	2	3	4	5
17	Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.	1	2	3	4	5
18	Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
19	Ailemdelikiler kendilerini birbirlerine yakın hissedilerdi.	1	2	3	4	5
20	Biri bana cinsel amaçla dokunmaya ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı.	1	2	3	4	5
21	Kendisi ile cinsel ilişki kurmadığım takdirde bana zarar vermekle tehdit eden biri vardı.	1	2	3	4	5
22	Benim ailem dünyanın en iyisiydi.	1	2	3	4	5

23	Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
24	Birisi bana cinsel tacizde bulundu.	1	2	3	4	5
25	Ailedekiler bana karşı suçlayıcıydı.	1	2	3	4	5
26	İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.	1	2	3	4	5
27	Cinsel istismara uğradığım kanısındayım.	1	2	3	4	5
28	Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5
29	Ailedekiler yaşitlarım ve arkadaşlarım ile görüşmemi kısıtlardı.	1	2	3	4	5
30	Ailedekiler her şeyime karıştırdı.	1	2	3	4	5
31	Anne ve babam bir işi kendi başıma yapmama fırsat verirlerdi.	1	2	3	4	5
32	Ailedekiler rahatvermeyecek derecede peşimdeydiler	1	2	3	4	5
33	Anne ya da babam beni kontrol etmek için kişisel eşyalarımı benden habersiz karıştırdı.	1	2	3	4	5

EK.3. Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Envanteri (KİE)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri sizin için en uygun şekilde işaretleyiniz.

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Hiç Kararsızım Tamamen katılmıyorum katılıyorum

1. Başarılarım yeterince takdir edilmediğinde incinirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Benimle aynı durumdaki insanların çevresinde olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir problemim olduğunda deneyimli insanlardan bile öneri almak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başarılı insanlarla ilişki kurmak benim de başarılı hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Diğer insanların övgülerine ihtiyacım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
6. Benimle benzer problemleri olan insanlarla bir arada olmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yaptığım iş takdir edilmediğinde hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Değerlerimi, fikirlerimi ve aktivitelerimi paylaşacağım insanlar ararım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Saygı duyduğum insanların bile yönlendirmelerini kabul etmeyi zor bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ünlü insanlara özenirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çok az dikkat çektiğim durumlarda işimi yeterince iyi yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Belirli bir yaşam tarzını paylaşan bir grubun parçası olduğumu bilmek bana kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7
13. Daha deneyimli insanlardan yardım almak zorunda kalmak bana kendimi kötü hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bir arkadaşımın aynı durumda olduğumu hissetmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
15. Bir şey yaptığımda diğerlerinin onayına ihtiyaç hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7

34. Ait olduğum gruplarla gurur duymak benim için zordur.
35. Çoğu zaman büyüklerim/üstlerim tarafından yeterince takdir edilmediğimi düşünüyorum.
36. Benim için, üst düzey, “şışaalı” sosyal gruplara ait olmak önemlidir.
37. Başkalarından destek almaya ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç hissetmem.
38. Yaşam tarzı benimkine çok benzeyen insanların oluşturduğu bir gruba ait olmayı tercih etmem.

1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

EK.4. Duygu Düzenlemede G cl kler  l ği (DDGÖ)

AŞağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

8. Ne hissettiğimi nemserim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman
 Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya
Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman

Neredeyse

Hiçbir zaman

Yarı yarıya

Her zaman

EK.5. ÖLÇEK ETİK ONAYI

Ölçek Etik Onayı hk.

Kendili...nteri.pdf Kendili...etrik.pdf

SY Kime: Elif PEKÇETİN 14.11.2023 Sal 17:15

Kendiliknesesi İhtiyaçları En...
OneDrive konumuna kaydedildi

Kendiliknesesi İhtiyaçları En...
2 MB

2 ek (3 MB) Tümünü indir

Merhaba,

Tabii kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili makalesi ektedir.

İyi çalışmalar dilerim.

Sema Yurduşen

Yanıtla İlet

Ölçek Etik Onayı Hk.

DERS_A...Sample.pdf DERS_...version.pdf DERS.Corrected.doc DERS.DU...BILGI.doc DERS.sc...new.doc

TG Kime: Elif PEKÇETİN 3.10.2023 Sal 13:47

DERS_Adolescent_Sample.pdf
246 KB

DERS_Turkish version.pdf
138 KB

5 ekin (516 KB) tümünü göster Tümünü OneDrive - IZU konumuna kaydet Tümünü indir

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. İlgili makaleleri, ölçeğin son halini, değerlendirilmesi için hazırladığım dokümanı ve referans bilgilerini ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dilekleriyle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı

Ynt: Re:

F Kime: Elif PEKÇETİN 15.11.2023 Çar 1657

Merhaba,
Tabi kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar,
Faruk Gençöz

--
Faruk Gencoz

RE:

WhatsApp I..PM.jpeg ctq-33-jtd.pdf CTQ-33-TR.pdf

V Kime: Elif PEKÇETİN 17.11.2023 Cum 11:10

ctq-33-jtd.pdf 2 MB CTQ-33-TR.pdf 140 KB

2 ek (2 MB) Tümünü OneDrive - IZU konumuna kaydet Tümünü indir

Kullanabilirsiniz.

Vedat Şar, MD

...

Bu çeviri yardımcı oldu mu? Evet Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Elif ORHAN

A. EĞİTİM:

Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü, 2017-2021, İstanbul

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2018-2022, İstanbul

Yüksek Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2022-2025, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM:

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Yuvamız İstanbul Projesi, Psikolojik Danışman, 2022-Devam ediyor