



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**AFFETMEMENİN YORDAYICILARI OLARAK
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ**

Uğur Yiğit KARATAŞ

Denizli-2020

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**AFFETMEMENİN YORDAYICILARI OLARAK ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN
İNCELENMESİ**

Uğur Yiğit KARATAŞ

Danışman

Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.



Uğur Yiğit KARATAŞ

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca beni destekleyen aileme; araştırma süreci boyunca bana güvenip tüm fikirlerimi destekleyip bana araştırmacı cesareti veren ve kendisinden çok Şey öğrendiğim danışman hocam Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU'na; tüm bu süreç boyunca desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım Ođuzhan ÖZGÜN, Enes Can UZUNEL ve Deniz KÜÇÜKER'e; araştırmanın çeşitli evrelerindeki yardımlarından dolayı Arş. Gör. Serkan AYTEKİN'e ve Dr. Öğr. Üyesi Ömür Kaya KALKAN'a, tez savunmamda yer alan jüri üyelerim Prof. Dr. Hülya ŐAHİN BALTACI ve Doç. Dr. İbrahim KEKLİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Uğur Yiğit KARATAŞ

ÖZET

Affetmemenin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Çağı Travmaları ve

Bilişsel Duygu Düzenlemenin İncelenmesi

KARATAŞ, Uğur Yiğit

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri ABD,

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

Haziran 2020, 86 sayfa

Bu araştırmanın amacı çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin, affetmeme üzerindeki yordama güçlerini belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nde yedi farklı fakülte ve yüksekokulda öğrenim görmekte olan 351 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Kısa Versiyonu, Affetmeme Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; SPSS 25.0 paket programından yararlanılmış ve verilerin analizinde korelasyon analizi, t-tesisi analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre affetmeme cinsiyete, algılanan travma yaşantısına ve algılanan travmanın kaynağına göre farklılaşmamakta, çocukluk çağı travmaları ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri algılanan travmanın kaynağına göre farklılaşmaktadır. Affetmeme ile çocukluk çağı travmaları ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki varken, çocukluk çağı travmaları ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetmeme ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çocukluk çağı travmaları ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ile beraber affetmemeye ilişkin varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır.

Anahtar kelimeler: Affetmeme, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme

ABSTRACT

Investigation of Childhood Traumas and Cognitive Emotion Regulation as the Predictors of Unforgiveness

KARATAŞ, Uğur Yiğit

Master's Thesis, Department of Educational Sciences,
Guidance and Psychological Counseling
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahu ARICIOĞLU

June 2020, 86 pages

The purpose of this study was to determine the predictive powers of childhood trauma and cognitive emotion regulation on unforgiveness. The participants of the study consisted of 351 students studying at Pamukkale University at seven different faculties and colleges during the academic year of 2019-2020. Childhood Trauma Scale Short Version, Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Personal Information Form developed by the researcher were utilized for data collection. For analysis of the data; SPSS 25.0 package program were used and correlation analysis, t-test analysis and multiple linear regression were used. Results show that, unforgiveness does not differ according to gender, perceived trauma experience and source of perceived trauma, childhood traumas and adaptive emotion regulation strategies differ according to the source of perceived trauma. Positive correlations were found between unforgiveness and childhood traumas, maladaptive emotion regulation strategies. Similarly, a positive correlation was found between childhood traumas and maladaptive emotion regulation strategies. Negative correlation was found between childhood traumas and adaptive emotion regulation strategies. There was no significant relationship between unforgiveness and emotion regulation strategies, similarly adaptive emotion regulation strategies and maladaptive emotion regulation strategies. Sub-dimensions of childhood traumas and maladaptive emotion regulation strategies explained about 13% of the variance in unforgiveness.

Keywords: Unforgiveness, childhood trauma, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU	
ETİK BEYANNAMESİ	
TEŞEKKÜR.....	
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1 Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	6
1.7. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Travma	8
2.1.1.1 Travmanın tarihçesi	8
2.1.1.2. Travmanın tanımı.....	9
2.1.1.3. Travmanın etkileri.....	10
2.1.1.4. Travmanın türleri	12
2.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları.....	13
2.1.2.1 Çocukluk çağı travmalarının tanımı	13
2.1.2.2. Çocukluk çağı travmaları türleri	14
2.1.2.3. Fiziksel istismar	14
2.1.2.4. Duygusal istismar	15
2.1.2.5. Cinsel istismar.....	15
2.1.2.6. İhmal	16
2.1.3. Duygu Düzenleme	17
2.1.3.1. Duygu kavramı	17
2.1.3.2. Duygu düzenlemenin tanımı.....	18

2.1.3.3. Duygu düzenlemenin ele alınması	19
2.1.3.4. Bilişsel duygu düzenleme	19
2.1.4. Affetmeme	20
2.1.4.1. Affetmemenin tanımı	20
2.1.4.2. Affetmemenin temel özellikleri	22
2.2. İlgili Araştırmalar	23
2.2.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar.....	23
2.2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Çalışmalar	27
2.2.3. Affetmeme ile İlgili Çalışmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Araştırma Grubu	33
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği Kısa Versiyonu.....	34
3.3.3. Affetmeme Ölçeği.....	35
3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	35
3.4. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci	36
3.5. Verilerin Analizi	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM	38
4.1. Demografik Değişkenler ile Gözlemlenen Değişkenler arasındaki İlişkiler.....	38
4.2. Regresyon Analizleri	39
4.2.1. Bağımlı ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler	39
4.2.2. Regresyon Analizleri	41
4.3. Regresyon Analizleri.....	43
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, ÖNERİLER VE SONUÇ	43
5.1. Tartışma.....	45
5.1.1. Sınırlılıklar	50
5.2. Sonuç	50
5.3. Öneriler.....	51
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	51
5.3.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	52

KAYNAKÇA.....	53
EKLER.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	75

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, önemi, araştırmada kullanılan değişkenlerin tanımları, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı ile sayıtları açıklanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Yaşam, birçok bilim dalı tarafından tanımlanmaya çalışılan bir olgudur. Bugüne kadar pek çok tanım yapılmıştır. Fizik biliminde çalışmaları ile bilinen Schrödinger *yaşam nedir* sorusunu ele aldığı bir çalışmada yaşamı; maddenin, kısmen muhafaza edilmiş mevcut düzen üzerinde kurulan, düzenli ve yasalara uygun davranışı olarak açıklamaktadır (Schrödinger, 1967). Philipp Frank (1962) yaşamı karşılaştığımız olaylar çerçevesinde, dört boyutlu uzaydaki bir yer değişikliği olarak adlandırmaktadır. Pross'a (2012) göre ise yaşam, kendini sürdürebilen, kinetik olarak kararlı dinamik bir tepkime ağıdır. Bu açıdan bakıldığında pozitif bilimlerde yaşam olgusunun hareket ve eylemde olma hali ile eşdeğer görüldüğü söylenebilir. Öte yandan felsefe yaşamı farklı bir açıdan ele alır, örneğin Nietzsche (1901) yaşamı sürekli bir savaş içeren bir durum olarak açıklamış, hareketi ve etkileşimde olmayı vurgulamıştır. Psikoloji bilim dalına bakıldığında Freud (1915) yaşamı diyalektik temel üzerinden ele alıp yaşamak isteyen bir bireyin kendisini aynı zamanda yaşamın zıttı olan ölüme hazırlaması gerektiğini söylemiştir. Adler ise yaşamı bir devinim olarak ele almakta ve yaşamın temel karakteristiğinin hareket olduğunu belirtmektedir. Ona göre bireyler bu hareket içerisinde yaşamlarına yön veren bir yaşam stili oluşturmaktadırlar (Adler, 1964). Doğa bilimleri, felsefe ve sosyal bilimler yaşam kavramı üzerinde farklı tanımlamalar yapsalar da temelde yaşamın içerdiği hareket ve sürekliliğe vurgu yapmaktadırlar. Yaşam temelde bir hareket ve sürekliliği içinde barındırsa da yaşam içerisindeki bazı olaylar bu hareketlilik ve sürekliliği olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yaşam içerisindeki bu olaylardan biri de travmadır.

Tıp literatüründe fiziksel yaralanmalar için kullanılan travma kelimesi, ruhsal ve duygusal alanda ise bireyin bilişsel, duyuşsal ve duygusal işlevlerinin belirgin derecede kısıtlanması ve normal hayatına devam edememesine yol açan ruhsal yaralanmalar için kullanılmaktadır. Başka bir deyişle ruhsal travmalar bireylerin belli olay, fikir ya da imgeleri takıntılı şekilde düşündükleri durumlardır (Ruppert, 2014). Fiziksel travma genellikle fiziksel bir yaralanma yaşandığında ortaya çıkar, ancak psikolojik travma herhangi bir fiziksel yaralanma olmadan da ortaya çıkabilir (Ford, Grasso., Elhai ve Courtois 2015).

Travmatik yaşantılar, insanlarda korku ve dehşetin uç noktalarının yaşanmasına neden olur. Travma mağduru bireyler tehdit karşısında uygun yanıtlar veremezler ve bu nedenle travmatizasyon ile karşı karşıya kalırlar. Travmatik yaşantı durumu aniden gelir, belirsizdir ve bireyin ruhsal bütünlüğünü sarsar (James ve Gilliland, 2012; Terr, 2003;). Travmatik yaşantılara sadece yetişkinler değil çocuklar da maruz kalabilmektedirler. Çocuklar, travmatik yaşantıya maruz kalma açısından diğer yaş gruplarına oranla çok daha savunmasız bir popülasyondur, çünkü çocukların korunması ebeveynleri tarafından korunmalarına ve onlara bağlanmalarına bağlıdır (Levers, 2012). Bu da başka bir kavram olan çocukluk çağı travmalarını ortaya çıkarmaktadır. Çocukluk çağındaki travmatik yaşantılar çocuğun psikolojik, sosyal, fizyolojik gelişimini etkiler ve bunun sonucunda çocuk, gelişim döneminin gerekliliklerinden geri kalabilmektedir (Dereboy, Demirkapı, Şakiroğlu ve Öztürk, 2018). Ayrıca çocukluk çağında maruz kalınan travmatik yaşantılar, çocuğun beyin kimyasında stres hormonlarının etkilerini bozarak değişikliklere yol açmakla beraber ilerleyen yıllarda zorluklarla yüzleşmesine, strese maruz kaldığında baş etme stratejilerinin zayıflamasına yol açabilir (Lengua, Thompson, Moran, Zalewski, Ruberry, Klein ve Kiff, 2019). Çocukluk çağı travmalarının toplumda oldukça sık görülmesi (Dereboy ve diğ., 2018; Güloğlu, Kararımak ve Emiral, 2016) bu olgunun araştırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Travmatik yaşantıların temelinde yer alan güçsüzlük, çaresizlik (Connor, Davidson ve Lee, 2003; Van der Kolk, 2019), yaşamındaki kontrolün kaybolması duygusu (Herbert, 1999) ve birey için travmatik olayın meydana geldiği zamanın donması veya o zamanda hapsolme durumu yani travmanın meydana geldiği geçmişte takılı kalma (Audergon, 2004), travmatik durumla ya da durumu meydana getiren kişi ya da kişilere ilişkin ilgili affetmeme kavramını akıllara getirmektedir.

Pozitif psikolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan kavramlardan biri olan affetme kavramı ile ilgili son yıllarda oldukça fazla çalışma yapıldığı göze çarpmaktadır (Ho ve Fung, 2011). Sosyal ilişkiler içerisinde olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alınan affetme (Worthington, 2005) aynı zamanda affetmeme kavramına da odaklanılmasına neden olmuştur ve affetmeme kavramının daha çok affetme ile birlikte ele alındığı göze çarpmaktadır (Lozano, 2018; Stackhouse, Ross ve Boon, 2018; Szablowinski, 2010; Wade ve Worthington, 2003; Worthington ve Wade, 1999). Affetme kavramından farklı olarak affetmeme öfkeye, acı çekmeye ve belki de nefrete maruz bıraktıran *soğuk* bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Bununla birlikte affetmemenin gelişiminin, bir suçun doğası, mağdur ya da mağdurun ilişki içindeki sonuçları ve zarar veren

kişi hakkında tekrarlı düşüncelerle ortaya çıkacağı varsayılır (Berry ve diğerleri, 2001; Fincham, 2000). Stackhouse, Ross ve Boon (2018) çalışmasına göre de affetmeme henüz iyi anlaşılmamış bir kavramdır. Hem travma hem de affetmeme kavramlarının geçmiş odaklı ve duygularla ilişkili olmaları duygu düzenleme kavramının da araştırılmasını gerektirmektedir.

Duygu düzenleme duyguların olağan akışını değiştirebilen, yönlendirebilen ve kontrol altına alabilen süreçlerin tamamı olarak tanımlanabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Başka bir deyişle, duygu düzenleme, bireyin belirlediği bir amaca ulaşabilmesi için, duygusal tepkilerini değerlendirebilmesi, kontrol edebilmesi, izleyebilmesi ve değiştirebilmesidir (Wenar ve Kerig, 2005). Duygu düzenleme, insanların duyguları üzerinde çok fazla uygulama ya da alıştırmaya yapmadan günlük yaşamlarına yönelmelerini sağlayan önemli bir süreçtir. Duygu düzenleme süreci bazen başarısız olabilir ancak yine de duygu düzenleme stratejileri uygun şekilde ve doğru bağlamda kullanıldığında son derece yararlı olabilir. Travma deneyimi, duygu düzenleme stratejilerinin etkin kullanımını değiştirme potansiyeline sahiptir ve bu nedenle sosyal durumlarda belirli kurallara bağlılığın bozulmasına neden olabilir (Hagan, 2015). Travma etkilerinin anlaşılması konusunda kavramsallaştırmalar önemli farklılıklar gösterse de duygu düzenleme gibi bazı temel belirtiler üzerinde ortak görüş olduğu bilinmektedir (Ehring ve Quack, 2010). Tüm bunlardan yola çıkılarak travma, duygu düzenleme ile affetmeme ilişkisinin araştırılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

1.2 Problem Cümlesi

Bu çalışmada: “üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının ve bilişsel duygu düzenlemenin affetmeme puanlarının anlamlı yordayıcıları mıdır ve affetmeme çeşitli demografik ve kategorik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

1.2.1 Alt Problemler

Araştırmanın ana problemine göre sınanacak alt problemler şunlardır:

- 1- Affetmeme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 2- Çocukluk çağı travma puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

- 3- Bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 4- Affetmeme düzeyleri algılanan travmatik yaşantı durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 5- Çocukluk çağı travma puanları algılanan travmatik yaşantının kaynağına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 6- Affetmeme düzeyleri algılanan travmatik yaşantının kaynağına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 7- Bilişsel duygu düzenleme stratejileri algılanan travmatik yaşantının kaynağına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin, affetmeme üzerindeki yordama güçlerini belirlemektir. Bununla birlikte cinsiyete ve algılanan travmatik yaşantı kaynağına göre çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve affetmeme davranışları arasında ve algılanan travmatik yaşantıya göre de öğrencilerin affetmeme davranışları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek de bir diğer amaçtır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Travmatik olayların yarattığı etkiler birey ve halk sağlığıyla ilgili önemli endişelere sebep olmaktadır. Bir veya daha fazla travmatik olaya maruz kalmak yaygın bir deneyimdir ve insanların %70'i en az bir travmaya maruz kaldığını bildirmektedirler (Kessler ve Üstün, 2008). Travma zamanla nüfus sağlığını etkiler. En yaygın ve zararlı travmatik olayların çoğu yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkar (Schalinsk, Teicher, Nischk, Hinderer, Müller ve Rockstroh, 2016) ve gelişmeyi etkiler (Murphy ve diğ., 2014). Günlük hayatta, bir parçamız deneyimlerimizi algılar, yanıt verir, yansıtır ve diğerlerine anlatır. Travmatik deneyim durumları bireylerin katlanabileceğinin çok daha ötesinde yaşantılardır. Bu nedenle, tanık olacak, tepki verecek bir parçamız olmaz. Bir bölümümüz günlük yaşama devam ederken; travmatik olayın yarattığı deneyim, tanık olduğumuz zamanda donmuş halde takılı kalır (Audergon, 2004). Travmatik yaşantıya maruz kalan insanlar için geçmiş, acı verici içsel bir rahatsızlık biçiminde canlıdır (Van der Kolk, 2019). İnsanlar maruz kaldıkları travmatik olayları hatırlama eğilimindedir, ancak affetme sürecine girildiğinde yeni yollar bulunabilir ve derinlerde öfke barındırılmaz (Baskin ve Enright, 2004). Affetmenin fizyolojik

etkilerinin, affetmemeye eşlik eden olumsuz duyguların ve stresli tepkilerin bir ürünü olduğu düşünülmektedir (Toussaint & Cheadle, 2009). İnsanlar bazen olumsuz duygulardan kurtulmak için de işlevsel bir yol olmayan affetmemeyi seçebilir, bir zarar sonrası mağdur yaşadığı olumsuz duygulardan kurtulmak için işlevsel olan veya olmayan bazı yollara başvururlar. Burada dikkat edilmesi gereken nokta affetmemenin de olumsuz duygulardan kurtulmaya yönelik motivasyon sağlayabileceğidir (Ross, 2013). Ancak affetmemenin küçümseyici, intikamcı, düşmanca düşünceleri; acıyı, kırgınlığı, kızgınlığı, gelecekte oluşabilecek zarardan korkmayı ve depresyonda oluşan tekrarlı düşünceleri içerdiği göz önüne alındığında (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007) çocukluk çağı travmaları ile affetmemenin ilişkisinin de önemli olduğu söylenebilir. Bunun yanında insanların affetmeme süreçlerini nasıl yaşadıklarını anlamak, bu süreçler içinde bulunan ve mücadele eden kişiler için uygun müdahale stratejileri geliştirmek için gereklidir (Ross, 2013). Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve affetmeme ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram ise bilişsel duygu düzenlemedir.

Yaşamda karşılaşılan en büyük zorluklarından biri duyguları başarıyla düzenlemektir (Gross, 2002). Bireyin ruh sağlığını değerlendirmede önemli olduğu düşünülen faktörlerden biri de, travmatik bir olayla başa çıkmak için kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileridir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Ehring ve Quack (2010), travmatik yaşantıya maruz kalan ve yaşam işlevsellikleri bozulan bireylerin, duygusal farkındalık seviyelerinin azaldığını, duygusal baskılamamanın yüksek seviyelerini ve düşük yeniden değerlendirme seviyelerini gösterebileceğini öne sürmüşlerdir. Fernando ve diğ. (2014) yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı travması yaşayan insanların, özellikle olumsuz duyguları yoğun olarak hissederlerken, duygularını düzenlemekte ve kontrol etmekte zorlandıklarını göstermektedir. Yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle ilişkili olduğu görülmüştür. (Burns, Jackson ve Harding, 2010). Demirkapı (2013) çalışmasında çocukluk çağında yaşanan travmaların duygu düzenleme gücünü üzerinde bir etkisinin olduğunu, çocukluk çağı travma türlerinden özellikle cinsel istismar ve duygusal istismar yaşantılarının duygu düzenleme gücünü yordadığını ifade etmektedir. Travmatik bir olaya karşı yoğun duygusal tepkileri düzenlemekte zorlanan travmatize olmuş çocukların, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gelişimi için daha fazla risk altında oldukları söylenmektedir (Katz, Stettler ve Gurtovenko, 2016). Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme becerileri ilişkisinde çocukluk çağı travmalarının hem kimlik gelişimini hem de duygu düzenleme becerilerinin

gelişimini etkilediği ortaya konulmuştur (Dereboy ve diğ., 2018). Affetmeme ile bilişsel duygu düzenleme beraber ele alındığında bir çalışmada Küçükler (2016) affetmeme ile duygu düzenleme kavramları arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin affetmeme eğilimde oldukları belirtmiştir. Affetmeme birey bir mağduriyet yaşadığında ortaya çıkar ve temelde öfkeye, acı çekmeye ve belki de nefrete maruz bıraktıran *soğuk* barındırmaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Buradan yola çıkılarak da affetmemenin duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

İnsanlar bugüne kadar her çağda hem bireysel hem de toplumsal travmalara maruz kalmışlardır. Ancak içinde yaşadığımız modern çağda insan küreselleşme ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanın bilincini ve kimliğini tahrip edebilen deneyimler sosyal ağlarla birlikte yayılmış ve bu da travmanın, çağdaş insanın kendini düşünme biçiminin dokusuna kazınmıştır (Roberts, 2013). Bununla ilgili Chul Han (2010) içinde bulunduğumuz dönemi performans toplumu olarak adlandırmış ve bu performans toplumunun mağlup, mutsuz ve travmatize insanlar yarattığını belirtmiştir. Travmatik yaşantıya maruz kalan insanlarda zamanın donması (Audergon, 2004) ve geçmişin acı verici içsel bir rahatsızlık biçiminde canlı olmasının (Van der Kolk, 2019) affetmemenin temelinde yatan soğuk duygularla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada da travmatik yaşantıya maruz kalanların uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurulabilecekleri söylenebilir.

Travmanın birey ve toplum açısından yarattığı sonuçlar ve affetmeme ile ilişkili duygu düzenleme becerileri bu kavramlar arasındaki ilişkilerin araştırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında çocukluk çağı travmalarının ve duygu düzenlemenin affetmeme davranışını yordayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Araştırma için seçilen yöntemin, bu araştırmanın amacı, konusu ve problemin çözülmesi için uygun olduğu;
- Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere içten ve ciddiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Travma: Ruhsal travmalar bireylerin belli fikir, olay ya da imgeleri takıntılı şekilde düşündükleri durumlardır (Ruppert,2008)

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocukluk çağı travma yaşantıları; 18 yaşına ulaşmamış kişilerin yani çocukların fiziksel sağlıklarını, can güvenliklerini, fiziksel gelişimlerini, ruh sağlıklarını veya kişilerarası ilişkilerindeki güvenli bağ kurmalarındaki duygulanımlarını olumsuz bir biçimde etkileyen fiziksel, cinsel, duygusal istismar, ihmal ve diğer sömürü biçimleriyle şekil alan olumsuz içerikteki davranışlar ve yaşam olaylarıdır (WHO, 2006).

Affetmeme: affetmemeyi, affedilmeyen kişiye karşı soğuk, dargınlık, küskünlük, kırgınlık hissedip, kin gütmesi ve bu kişiden öç alma ya da kaçınma motivasyonu ile hareket etme olarak tanımlanmaktadır (Worthington, 1999).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme bir duyguyu, azaltmak, korumak veya arttırmak için kullanılan tüm stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Başka bir deyişle duygu düzenleme, duyguların olağan akışını değiştirebilen, yönlendirebilen ve kontrol altına alabilen süreçlerin tamamıdır (Gross ve Thompson, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve affetmeme kavramlarının kuramsal çerçevesi incelenmiştir. Ardından bu kavramlarla ilgili alanyazında yer alan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Travma

2.1.1.1. Travma kavramının tarihçesi. Yaşamın temelinde yer alan hareketlilik ve süreklilik kesintiye uğrayabilmektedir. Bu kesintilerden biri de travmatik yaşantılardır. Travmatik olaylar ve bunların neden oldukları stresin bilinen en eski tanımı 5000 yıl önce kil tabletlere yazılmıştır. Gılgamış Sümer Destanı, en yakın arkadaşı Enkidu'nun ölümünden sonra korkmuş bir Babil kralı tarafından anlatılmaktadır. Gılgamış'ın tepkileri TSSB ve travmatik keder gibi klasik travmatik yaşantı sonucu ortaya çıkan belirtileri yansıtır (Ford, Elhai, Grasso ve Courtois, 2015). Bu metinlerdeki ifadeler şu şekildedir:

Görünüşünden korktum, ölümden korkmaya başladım ve vahşi doğayı dolaşım. Nasıl sessiz kalabilirim, nasıl hareketsiz olabilirim! Sevdiğim arkadaşım kile döndü! Onun gibi değil miyim? Bir daha asla kalkmamak için uzanacak mıyım? Bu yüzden Utanapishtim, Uzakta'yı görmek için devam etmeliyim. Bu yüzden tatlı uyku yüzümü yumuşatmadı, uykusuz çaba ile gerildim, kaslarım ağrı ile dolu (<http://www.ancienttexts.org/library/mesopotamian/gilgamesh/>).

Yine oldukça eski bir eser olan ve Türk tarihinin bilinen ilk yazılı eseri Orhun Abideleri'nde de benzer bir temadan bahsedilmektedir. Orhun Abideleri 735 yılında dikilmiştir ve Bilge Kağan Yazıtı'nda Bilge Kağan'ın kardeşi Kül Tigin'in ölümü üzerine kayıp ile birlikte yaşanan travmatik belirtilere rastlanmaktadır. Yazıtlardaki ifadeler şöyledir:

“Küçük kardeşim Kül Tigin vefat etti. Kendim düşünceye daldım. Görür gözüm görmez gibi, bilir aklım bilmez gibi oldu. Kendim düşünceye daldım. Zamanı Tanrı yaşar. İnsan oğlu hep ölmek için türemiş. Öyle düşünceye daldım. Gözden yaş gelse mâni olarak, gönülden ağlamak gelse geri çevirerek düşünceye daldım (Tekin, 2019).”

Bu metinlerden de anlaşıldığı gibi yazılı tarihten de öncesinde travma insan deneyiminin bir parçası olmasına rağmen, travmaya maruz kalan insanlarda, travmatik yaşantıların yaşamları üzerindeki etkisinin farkındalığının gelişmesi oldukça yavaş bir şekilde ve yakın tarihe kadar sürmüştür (Levers, 2012). Bu yüzden travma kavramının bilimsel olarak incelenmesi günümüze daha yakındır. Travmanın psikoloji ve psikiyatri alanında incelenmeye başlanması ise 1870li yılları bulmaktadır. Bu dönemde Paris'te

Salpetriere Hastanesi'nde çalışan Jean Martin Charcot, histeri hastalığı mağdurlarının pek çok bedensel ve ruhsal semptom deneyimlediğini fark etmiştir. Daha sonra öğrencisi Pierre Janet 1889'da *L'automatisme Psychologique* adlı kitabında bugün Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak bilinen konu hakkında yazmıştır (Levine, 2017).

Janet'in çalışmalarının ardından 1920'lere gelindiğinde, travma ruhsal dinamiklere içkin olarak incelenmeye başlandı ve travma artık sadece baskılanmış cinsel fanteziler olarak görülüyordu (Moreno ve Coelho, 2013). İlerleyen yıllarda ise psikanalitik teorinin savunucu Sigmund Freud ile birlikte travma alanındaki çalışmalar derinleşmeye ve daha sık araştırma konusu olmaya başladı.

Freud'un ilk kuramsal görüşleri psikanaliz tarihçileri açısından travma kuramı olarak adlandırılmıştır. Bu kurama göre, bireylerin geçmişte olup bitmiş ancak isimlendirilmemiş anıları daha sonradan hatırlandığında travma etkisi yaratıyordu (Habip, 2019). Başka bir deyişle insanların travmalarını tekrarlamalarının nedeni travmatik anının bütünüyle hatırlanmamasıydı. Hastanın belleği baskı altında ise hasta; bastırılmış materyalleri geçmişinden bir anı olarak hatırlamak yerine yaşanmakta olan bir deneyim gibi tekrarlamak zorunda kalıyordu (Freud, 2011). Aynı tarihlerde travma üzerine çalışmalar yapan Ferenczi, travmayı baş edilemeyen bir acıya benzetmekle birlikte acıya karşı olan algının kendisinin, yani travmaya karşı duyarlı olan algının travmada yok edildiğini ve tahrip edildiğini vurguluyordu. Travmanın temelindeki tüm duygular inkâr ediliyor bu da travmatik yaşantıya maruz kalan birey açısından katlanılmaz acıya dönüşebiliyordu. Ferenczi, ani bir travmatik yaşantıyla başa çıkmanın bir çocuk açısından yetişkinlerin sahip olabileceği duygulara maruz kalmayı beraberinde getirdiğini savunuyordu (Moreno ve Coelho, 2013). Travma ile ilgili yapılan çalışmalar daha sonra da devam etmiş ve travma kavramı tanımlanmaya çalışılmıştır.

2.1.1.2. Travmanın tanımı. Travma ile ilgili yapılan ilk tanımlardan biri Freud'a aittir. Freud'a göre travma, harap edici çaresizlik duygularına götüren uyaranlara karşı koruyucu bariyerde oluşan bir bozukluktur (Freud'dan aktaran Levine, 2019). Travma kelimesi tıp literatüründe fiziksel yaralanmalar için kullanılırken ruhsal ve duygusal alanda ise bireyin bilişsel, duyuşsal ve duygusal işlevlerinin belirgin derecede kısıtlanması ve normal hayatına devam edememesine yol açan ruhsal yaralanmalar için kullanılmaktadır. Başka bir deyişle ruhsal travmalar bireylerin belli olay, fikir ya da imgeleri takıntılı şekilde düşündükleri durumlardır (Ruppert, 2008). Gottfried Fischer ve Peter Riedesser'e göre ise *travmatik deneyimler; çaresizlik, korunmasızlık ve teslim olma duygularını içeren bu yüzden de benlik*

imgemizi ve dünyayı kavrama biçimimizi kalıcı biçimde sarsan, tehdit edici durumsal etkenler ile bireysel başa çıkma yolları arasında aykırı bir durum yaratan yaşamsal deneyimlerdir. (aktaran Ruppert, 2011). Psikiyatri alanında ilk defa 1952 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın 1. Baskısı'nda (DSM-1) geçen travma tanımı DSM 5'te şu şekilde tanımlanmaktadır:

“Aşağıdaki bir (veya daha çok) yoldan ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalmak: (1) travmatik olay(lar)ı doğrudan yaşamak, (2) olay(lar) diğerlerine olurken şahsen tanık olmak, (3) yakın bir aile üyesi veya yakın arkadaşın ölümü veya ölüm tehlikesi yaşaması durumunda olay(lar)ın şiddet içermesi veya kaza sonucu olması gerekir, (4) travmatik olay(lar)ın rahatsız edici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı ölçüde maruz kalmak (örneğin ilk müdahalede bulunan ve insan kalıntılarını toplayanlar, çocuk istismarının ayrıntılarına tekrar tekrar maruz kalan polis memurları) (Not: A4 kriteri elektronik medya, televizyon, film ve resimler yoluyla maruz kalmayı, bu durum iş gereği olmadıkça içermez)” (APA, 2014).”

Bu tanımlarda da ifade edildiği gibi bir olayın travmatik etkiye yol açması için bazı koşullar gerekmektedir. Nitekim Aker'e (2012) göre herhangi bir yaşam olayı üç şekilde travmatik etkiye yol açabilir: Kişinin travmatik yaşantıya birebir maruz kalması, kişinin travmatik olaya tanık olması, ya da sevdiği, yakın olduğu bir kişinin başına gelmiş olması. Travmadan söz edilebilmesi için meydana gelen olayın ya da durumun sonucunda bireyin varoluşuna dış dünyadan gelen bir tehdit ve bireyin bu tehditle baş etme kapasitesini yetersiz bırakabilecek bir etki olması gerekir (Şar, 2017). Bu tanımlar yaşamdaki tüm olumsuz olayların travmatik etkiye yol açmadığını, herhangi bir olumsuz yaşam olayının travmatik etkiye yol açabilmesi için bazı koşullar gerektiğini göstermektedir. Travmatik yaşantıyı ortaya çıkaran koşullar bu şekilde iken, travmatik yaşantıların bu yaşantılara maruz kalan kişiler açısından bazı sonuçları olmaktadır.

2.1.1.3. Travmanın etkileri. Travmatik yaşantılar, insanlarda korku ve dehşetin uç noktalarının yaşanmasına neden olur. Travma mağduru bireyler tehdit karşısında uygun yanıtlar veremezler ve bu nedenle travmatizasyon ile karşı karşıya kalırlar. Travmatik yaşantı durumu aniden gelir, belirsizdir ve bireyin ruhsal bütünlüğünü sarsar (James ve Gilliland, 2012; Terr, 2003). Travmaya maruz kalanlar kontrolden çıktıklarını ve geri dönülemez biçimde derinden hasar gördüklerini düşünürler (Van der Kolk, 2019). Aynı zamanda bu bireylerin kendileri, başkaları ve yaşadıkları dünya ile ilgili duygu ve düşünceleri olumsuz biçimde etkilenir. Beklenmedik bir anda ortaya çıkan travmanın ardından bireyler olağanüstü bir korku ve şaşkınlık hissetmelerinin yanı sıra, kendi duygu ve davranışlarını anlayabilmekte de güçlük çekebilirler (Herbert, 1999). Günlük hayatta, bir parçamız deneyimlerimizi algılar, yanıt verir, yansıtır ve anlatır. Travmatik deneyim durumları bireylerin katlanabileceğinin çok daha ötesinde yaşantılardır. Travmatik bir yaşantının ardından birçok insan, yaşamlarını hayatta kalma modunda geçirmektedir

(Ruppert, 2011). Travmatik olay sonucu oluşan ilk şok ve şoku yaratan olay hala yüzeyin hemen altında, sanki doğrusal zamanın dışında askıya alınmış gibidir (Audergon, 2004; Levine, 2019). Zamanın algılanmasındaki problem dışında travmatik yaşantılar temelde çaresizlik ve güçsüz deneyimlerini ortaya çıkarırlar. Travmatik olayların, deneyimleyen bireyler üzerinde derin etkileri olabilir ve bu tür stresli olayların veya koşulların etkisi genellikle insanların çaresiz, korkmuş, savunmasız, ihanete uğramış ve yalnız hissetmelerine neden olur. Travmanın etkileri birçok şekilde ortaya çıkabilir; bazıları bireye özgü olabilirken, bazıları daha fazla kültür temelli görünmektedir ve bir kısmı da nispeten evrensel olabilir. Bazı travmatik deneyimler travma mağdurları için üzerinde konuşulamayacak kadar ağır olabilir, mağdurlar onlara uygulanan zulmü veya saldırıyı sözlü olarak söylemeden geçerler (Levers, 2012). Travma mağduru olan bireylerin, temeldeki çaresizlik ve güçsüzlük deneyimlerinden dolayı yaşamlarının büyük bölümünde dünyanın adaletli olmadığı, önceden tahmin edilemez olaylar içerdiği, güvensiz bir yer olduğu ve anlamdan yoksun olduğu gibi kavramlardan söz ettiği görülmektedir (Connor, Davidson ve Lee, 2003; Van Der Kolk, 2019). Bunun yanında travmatik bir yaşantıya maruz kalan bireyler travmatik yaşantının ardından tepkilerinin normalden fazla olması sonucu çoğu kez kendilerini *yaşamları üzerinde kontrolü kaybediyor* veya *çıldırıyor* gibi algılayabilirler (Herbert, 1999). Travma ile stres kavramlarının farkı da bu algılardan dolayı önemlidir. İki kavram birbirine yakın gibi görünseler de farklılıklar vardır.

İnsan doğasında yer alan korkunun öğrenilmesi durumu, travma ve stres içerikli yaşantılarla erken yaşlarda karşılaşılmasıyla oluşur ve bu öğrenilen korkular kalıcı olup hayatın sonraki dönemlerinde önemli rol oynar. Travma ile stres kavramları birbirine yakın kavramlar gibi gözükse de iki kavram birbirinden oldukça farklıdır. Stres ortaya çıkaran bir durumda bireyin kaçma ya da savaşıma gibi seçenekleri bulunur ancak travmatik olaylarda bireyin seçeneği donmak ya da içsel olarak bölünmektir. Başka bir deyişle stres tepkisi, ruhsal kanalları açarken, travma bu ruhsal kanalları kapatmaktadır (Ruppert, 2014). Olumsuz bir olay karşısında gösterilen korku ve stres tepkileri evrenseldir, bazı insanlar olay sonrasında kısa bir sürede önceki işlevselliklerine, davranışsal ve duygusal durumlarına dönerlerken bazı insanlar için süreç daha uzun ve zorlayıcı olmaktadır (Schultz., Espinola, Rechkemmer, Cohen ve Espinel, 2016). Bu insanlar için işlevselliklerini sürdürmeleri çok büyük enerji gerektirmektedir (Van der Kolk, 2019). Travmatik durumların belleğe yerleşmesiyle öğrenilen ve unutulmayan korkular ilerleyerek bazı ruhsal bozukluklara yol açmakta ve travmaların tekrarlı bir şekilde yaşanması kaygı ve korkuları tetiklemektedir

(Alkın, 2018). Görüldüğü gibi travmatik yaşantılar insanlar üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Travmanın tanımı, temel dinamikleri ve etkileri bu şekilde iken travmanın türleri de bulunmaktadır.

2.1.1.4. Travmanın türleri. Travma türleri farklı kişiler tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Travmatik olaylar, kaynağına göre iki ana grupta sınıflanabilir: APA (2000) tarafından travma, kaynağına göre *doğal yollarla oluşanlar* ve *insan eliyle oluşanlar* olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Doğal yollarla oluşan travmatik yaşantılar kasırga, tsunami, deprem, sel, yanardağ patlaması vb. iken insan eliyle oluşan travmalar kendi içinde iki farklı başlık halinde incelenir. İnsan eliyle kasten oluşturulan işkenceler, terör olayları, taciz, tecavüz, soykırımlar, savaşlar; kasten oluşturulmayanlar travmalar ise iş kazaları, seyahat araçlarını kapsayan kazalar, nükleer kazalar gibi türleri içine alır.

Travma ve duygusal bağlanmanın birlikte ele alınması gerektiğini ileri süren Ruppert (2008) dört farklı travma türü tanımlamıştır: Varoluşsal travma, kayıp travması, bağlanma travması, bağlanma sistemi travması. Varoluşsal travma ölümcül tehdit içeren durumları, kayıp travması sevilen bir insanın kaybını ya da temel bir hayat statüsünün kaybını, bağlanma travması çocuğun ebeveynleriyle ya da bakım veren kişi ya da kişilerle olan temel duygusal bağlanma ihtiyacının karşılanamaması sonucunda yaşanan travmatize olma durumunu, bağlanma travması da manevi ve etik açıdan savunulamaz eylemlerin uygulanmasını, kişiler arası bağlarda tüm sistemin etkilenmesini içermektedir. Briere ve Scott (2016) ise sık rastlanan travma türlerini şu şekilde sıralamışlardır: Çocuk istismarı, doğal afetler, yabancıların fiziksel saldırısı, yakın partner şiddeti, kitlesel kişilerarası şiddet, büyük çaplı taşımacılık kazaları, yangın ve yanıklar, motorlu araç kazaları, tecavüz ve cinsel saldırı, seks şiddeti/taşımacılığı, işkence ve savaş. Aker (2012) ise travmatik deneyimin oluşumunu insan elinden kasıtlı şekilde işlenenler, doğal afetler ve kazalar şeklinde üç grupta sınıflandırmıştır. Travma türleri farklı kişiler tarafından farklı şekillerde tanımlansalar da, travmayı türlere ayırmada travmatik yaşantıya neden olan olayın içeriğinin dikkate alındığı söylenebilir. Travma türleri incelendiğinde genel olarak birey ve toplumu derinden etkileyen, herhangi bir zamanda ortaya çıkabilen ve toplumdaki hemen her yaş grubunun maruz kalabileceği olaylar olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle bu tür yaşantılar toplumdaki her bireyi etkileyebilmektedir. Çocuklar, travmatik yaşantıya maruz kalma açısından diğer yaş gruplarına oranla çok daha savunmasız bir popülasyondur, çünkü çocukların korunması ebeveynleri tarafından korunmalarına ve onlara bağlanmalarına

bağlıdır (Levers, 2012). Bu açıdan travma ile ilgili alan yazına bakıldığında çocukluk çağı travmalarının önemli bir başlık olarak öne çıktığı görülmektedir.

2.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları

2.1.2.1. Çocukluk çağı travmalarının tanımı. Çocukluk çağı travma yaşantıları; 18 yaşına ulaşmamış kişilerin yani çocukların fiziksel sağlıklarını, can güvenliklerini, fiziksel gelişimlerini, ruh sağlıklarını veya kişilerarası ilişkilerindeki güvenli bağ kurmalarındaki duygulanımlarını olumsuz bir biçimde etkileyen fiziksel, duygusal, cinsel istismar, ihmal ve diğer sömürü biçimleriyle şekil alan olumsuz içerikteki davranışlar ve yaşam olaylarıdır (WHO, 2006). Çocuğun yetiştirilmesinden ve bakımından sorumlu olan anne, baba, bakıcı ya da diğer bir erişkinin çocuğun gelişimsel sürecini sekteye uğrattığı tüm durumlar bu olgunun tanımı kapsamındadır (Tıraşcı ve Gören, 2007).

Çocukluk çağı travmatik yaşantıları psikanalitik kuram çerçevesinde incelendiğinde bu tür yaşantıların çocukta korkuların ve bazı psikolojik belirtilerin veya patolojinin oluşmasına sebebiyet verebileceği söylenmektedir (Freud, 1965). Çocukluk çağındaki travmatik yaşantılar çocuğun psikolojik, sosyal, fizyolojik gelişimini etkiler ve bunun sonucunda çocuk, çocukluk döneminde kazanması gereken birtakım becerilerden yoksun kalabilir (Dereboy., Demirkapı, Şakiroğlu ve Öztürk, 2018).

Çocukluk çağı travmalarına maruz kalan çocuklar, yaşamları boyunca bir veya daha fazla travma yaşamış olabilirler. Travmatik yaşantı durumu sonlandığında ise günlük yaşamlarını sürdürebilecek ve etkileyebilecek yanıt verme örüntüleri geliştirmişlerdir. Travmatik yaşantıların sonuçları, yoğun ve devam eden duygusal üzüntü, depresif belirtiler veya kaygı, davranış bozuklukları içeren davranış değişiklikleri, öz düzenleme becerileri ile ilgili zorluklar, başkalarıyla ilişki veya bağlanma sorunları, önceden edinilmiş becerilerin gerilemesi, dikkat dağınıklığı ve akademik problemler gibi çeşitli tepkiler içerebilir. Bu tepkilere, kabuslar, uyku problemleri, yeme bozuklukları ve ağrılar gibi fiziksel belirtiler eşlik edebilir. Daha büyük çocuklar, uyuşturucu ya da alkol kullanabilir, riskli davranışlarda ya da sağlıksız cinsel faaliyetlerde bulunabilirler (National Child Traumatic Stress Network, 2010). İnsanların oluşturduğu, bilerek ve amaçlı meydana gelen travmaların çözüme ulaşması ve travma öncesi yaşama geri dönüş, doğal yollardan oluşan travmalara oranla daha güç olabilmektedir (Herbert, 1999). Çocukluk çağı travmaları da bunlardan biri olabilmektedir. Çocukluk çağı travmaları gelişmekte olan beynin biyolojik işleyişini

değiştirdiği için ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Çocukluk çağı travmalarını kavramsallaştırmak amacıyla çocukluk çağı travmaları alt başlıklara ayrılmaktadır.

2.1.2.2. Çocukluk çağı travmaları türleri. Çocukluk çağı travmaları; Fiziksel İstismar, Duygusal İstismar, Cinsel İstismar ile Duygusal İhmal ve Fiziksel İhmal başlıkları ile ele alınmaktadır. Bunların yanı sıra çocukluk çağında yaşanan, ailede yaşanan krizler, savaş, göç ve doğal afetler de çocukluk çağı travması olarak nitelendirilebilir (Taner ve Gökler, 2004). Çocuk istismarı ve ihmali birbirlerine yakın kavramlar olmakla birlikte aralarındaki temel fark şu şekildedir: Çocuk istismarında çocuğa yönelik davranışlar fiziksel şiddet, aşağılama gibi aktif davranışları içerirken ihmal, bakım veren kişilerin çocuk hastalandığında tedavi ettirmemeleri, çocuğun okula gönderilmemesi gibi pasif davranışları içerir (Erdur-Baker ve Doğan, 2016). İstismar çocuğa bakım vermekle yükümlü kişilerin ya da yabancıların uygunsuz ve zarar verici davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır. İstismar çocuk açısından ciddi olumsuz sonuçlar doğmasına neden olabilir (Taner ve Gökler, 2004). Çocuk istismarı, davranışın çocukta yarattığı etkiye ya da niteliğine göre fiziksel, duygusal ve cinsel olmak üzere üçe ayrılmaktadır.

2.1.2.3. Fiziksel istismar. Fiziksel istismar, kasıtlı olarak gerçekleştirilen ve çocuğun yaşamına, sağlığına, gelişimine ve onuruna zarar verici her türlü güç kullanımı olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2006). Amerika'da bulunan Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi'nde (The National Child Abuse and Neglect Data System, NCANDS) 2017 yılında 3.501.000 çocuğun kötü muameleye maruz kaldığı tahmin edilirken bunlardan %18,3'ünün fiziksel istismara maruz kaldığı bildirilmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2017). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %13,5'inin fiziksel istismara maruz kaldığı bildirilmektedir. Fiziksel istismar en sık rastlanan ve aynı zamanda fark edilmesi de en kolay olan çocuk istismarı türüdür. Bunun nedeni fiziksel istismarın çocuk vücudunda gözle görülebilir sonuçlarının olmasıdır. Fiziksel istismar çocuk vücudunda yanık, darbe ve yara izlerinin olması; morluklar, ısırık izleri, ezikler gibi belirtilerle ortaya çıkar (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). Fiziksel istismar çocuklarda çaresizlik, içine kapanma ve özgüvensiz olma eğilimine neden olabilir. Bunun yanında fiziksel istismara maruz kalan çocuklarda yeme bozuklukları, akademik sorunlar, madde kullanımı, riskli ortamlarda bulunma, öfkeyi kontrol edememe, çatışma, dikkati yoğunlaştırmada zorluklar, akademik başarıda düşme, depresyon ve kendine zarar verme davranışları görülebilmektedir. (Kaytez, Yücelyigit ve Kadan, 2018; Zoroğlu, Tüzün, Şar, Öztürk, Kora ve Alyanak, 2001).

2.1.2.4. Duygusal istismar. Duygusal istismar, bakım veren kişi ya da kişilerin çocuk için uygun ve destekleyici bir ortam sağlayamaması ve çocuğun gelişimi ve duygusal sağlığı üzerinde olumsuz etkisi olan eylemleri içermektedir. Çocuğun hareketlerinin kısıtlanması, korkutulması, alay edilmesi, inkâr edilmesi, reddedilmesi, tehdit edilmesi, ayrımcılık uygulanması ve diğer fiziksel olmayan düşmanca muamele biçimleri duygusal istismarı ifade eder (World Report On Violence And Health, 2002). Duygusal istismar çocuğa bakım veren kişiler içerisinde gerçekleşir ve ilişkiseldir (Taner ve Gökler, 2004). Duygusal istismarın diğer istismar türlerine göre tanımlanması, fark edilmesi ve istismarla ilgili yasal işlem yapılması oldukça güçtür (Öztürk, 2007). Bunun yanında duygusal istismar diğer istismar türlerinden farklı olarak fiziksel veya cinsel istismarın oluşturduğu hasar ortadan kalktığında da devam edebilir (Paavilainen ve Tarkka, 2003). Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi 2017 yılında 3.501.000 çocuktan %2,3'ünün duygusal istismara maruz kaldığı bildirmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2017). Duygusal istismar psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olmakla beraber intihar eğilimlerine, zayıf öz yeterlik algısına, antisosyal davranışların artmasına, psikolojik sağlamlığın azalmasına neden olmaktadır (Arslan ve Balkıs, 2016; Cichetti, 2013; Evans ve Burton, 2013, Miller, Esposito-Smythers, Weismoore ve Renshaw, 2013). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışma duygusal istismar oranının %15,8 olduğunu bildirmektedir (Zoroğlu ve diğ., 2001).

2.1.2.5. Cinsel istismar. Cinsel istismar bakım veren kişi ya da kişilerin cinsel tatmin için çocuğu kullandığı eylemler olarak tanımlanmaktadır (World Report on Violence and Health, 2002). Cinsel istismar çocuğun tam olarak anlayamadığı, gelişimsel dönem olarak hazır olmadığı, yasalara ve toplum kurallarına uygun olmayan cinsel davranışlara maruz kaldığı durumlardır (WHO, 1999). Çocuk farkında olsun ya da olmasın çocuğu cinselliğe zorlamak veya cinselliği cazip gösterecek tüm eylemler cinsel istismar kapsamında yer alır (Borg, Snowdon ve Hodes, 2014). Cinsel istismar kendi içerisinde iki grupta incelenir: Fiziksel temas içermesi veya içermemesi (Gültekin, Ruban, Akduman ve Korkusuz, 2006). Cinsel istismar ile ilgili bir başka konu ise bu durumun gizli tutulması yani yetkili kurum ve kuruluşlara bildirilmemesidir. Yapılan bir çalışmada, cinsel istismar vakalarının yetkili kurum ve kuruluşlara bildirilme oranının yirmide bir olduğu tahmin edilmektedir (Çöpür ve diğ., 2012). Cinsel istismar tüm istismar türleri içerisinde en çok inkâr edilen, görmezden gelinen veya yok sayılan istismar türüdür (Kaytez ve diğ., 2018). Bu durum cinsel istismar vakalarının istatistikleri konusunda belirsizliklere yol açmaktadır. Ulusal Çocuk İstismarı ve

İhmali Veri Sistemi'ne göre 2017 yılında kötü muameleye maruz kalan 3.501.000 çocuktan %8,6'sı cinsel istismar mağduru olmuştur (U.S. Department of Health and Human Services, 2017). Yapılan başka bir çalışmada ise 836 lise öğrencisinden %10,7'sinin cinsel istismara uğradığı bildirilmektedir (Zoroğlu vd., 2001). Polat (2018) yaptığı çalışmada ise Türkiye İstatistik Kurumu verilerine dayanarak 2014 yılından 2016 yılına kadar cinsel istismar mağduru çocukların %33 artarak 16.877 olduğunu belirtmektedir. Cinsel istismar çocuklarda suçluluk duygusuna, sosyal izolasyona, akademik sorunlara, parmak emme ve alt ıslatma gibi gerileme davranışlarına, uyku ve yeme bozuklukları, oyunlarda ve davranışlardaki cinsel temaların artmasına, korkuya, utanmaya ve kendine zarar verme davranışlarına neden olabilmektedir (Akyıl, 2019; Jakubczyk ve diğ., 2014; Uslu, 2019).

2.1.2.6. İhmal. Çocukluk çağı travmaları içerisindeki bir başka tür ise ihmaldir. İhmal, çocuğa bakım veren kişi ya da kişilerin; duygusal gelişim, beslenme, eğitim, barınma ve güvenli yaşam koşulları gibi koşullardan bir veya daha fazlasını sağlamamasıdır. Bakım veren kişi ya da kişilerin çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli olan kaynaklara sahip olması ancak bu kaynakları kullanmaması ihmali yoksulluktan ayırmaktadır (World Report On Violence And Health, 2002). Başka bir tanımla ihmal, çocuğun gelişimine, gereksinimlerine ve temel ihtiyaçlarına bakım veren kişilerin yeterli düzeyde karşılık vermemesi olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun gereksinim ve ihtiyaçları; sağlık, beslenme, barınma, güvenli bir ortamın sağlanması, duygusal gelişim gibi başlıkları kapsamaktadır. İhmal, bu başlıkların karşılanmaması sonucunda çocuğun gelişiminin ve güvenliğinin zarar görme durumudur ve çocukluk çağı travmaları içerisinde önemli bir türdür (Paslı, 2009). Çocuk Koruma Servisleri (Child Protective Services-CPS) 2011 yılı raporlarına göre 681.000 çocuk istismarı ve ihmali mağduru çocuk olduğu bildirilmiştir. Çocukluk çağı travmatik yaşantısına maruz kalan çocukların %78,5'inde ise daha önce ihmal durumunun bulunması dikkat çekmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2012). Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi 2017 yılında kötü muameleye maruz kalan 3.501.000 çocuktan %74,9'unun ihmale uğradığını bildirmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2017). Yapılan başka bir çalışmada ise klinik örneklemede katılımcılarda duygusal ihmale %81,6 fiziksel ihmale ise %72,1 oranında rastlanmıştır (Örsel, Karadağ, Kahiloğulları ve Aktaş, 2011). Çocukluk çağı travmaları türlerinden ihmalin iki türü bulunmaktadır. Fiziksel ihmal, çocuğa bakım veren kişi ya da kişiler tarafından çocuğun uygun barınma, beslenme, temizlik, kıyafet gibi temel fiziksel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması (Hildyard ve Wolfe, 2002) iken duygusal ihmal, bakım veren kişi ya da kişiler tarafından, çocuğun güven, şefkat, sevgi, ilgi

gibi temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması veya bu ihtiyaçlardan mahrum bırakılmasıdır (Cohen, Menon, Shorey, Le ve Temple, 2017). Çocukluk çağında yaşanan ihmal, çocuklukta ve gençlik yıllarında bireyin kendisini ihmal eden yakınlarına karşı öfke duyguları taşımasına, bunun yanında kişisel güvenlik, temel ihtiyaçların karşılanması, sorumluluk, güven, adalet, eşitlik gibi konularında sorun yaşamasına neden olabilir (Geldard ve Geldard, 2013). Çocukluk çağındaki bu travmatik yaşantılar birlikte değerlendirildiğinde ise, bu tür yaşantıların çocuğun beyin kimyasında stres hormonlarının etkilerini bozarak değişikliklere yol açmakla beraber ilerleyen yıllarda zorluklarla yüzleşmesine, strese maruz kaldığında baş etme stratejilerinin zayıflamasına yol açtığı söylenebilir (Lengua ve diğ., 2019). Bunun yanında genel olarak bakıldığında çocukların başına gelen travmatik olay ya da olaylar sonucunda; kişilik gelişiminde, kendisine ve dünyaya ilişkin bakış açısında, ilişki örüntülerinde, biyolojik ve ahlaki gelişimde, baş etme becerilerinde, akademik başarıda, mesleki yönelimde, duygu düzenlemede ve benlik algısında sorunlar yaşanabileceği söylenebilir (Dyregrov, 2010). Yukarıda açıklandığı gibi çocuk istismarı ve ihmalinin farklı başlıklar olmakla birlikte bu tür yaşantılara maruz kalan çocuklar; çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde sorun yaşayabilmektedirler.

2.1.3. Duygu Düzenleme

2.1.3.1. Duygu kavramı. Duygu kavramı yüzyıllar boyunca gizemli, bilimsel soruşturmaya elverişsiz olarak kabul edilmiştir. (Rottenberg ve Gross, 2007). Duygu kavramı gizemli bir kavram olmaktan çıkıp duygularla ilgili bilimsel araştırmalar sürecine geçildikten sonra duygu; fizyolojik olarak uyarılmayı, bilişsel süreçleri ve kişisel olarak önemli görülen bir duruma verilen davranışsal tepkileri içeren zihinsel ve bedensel değişimlerin karmaşık bir şekli olarak tanımlanmıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2016). Duygular yaşamda algılanan zorluk ya da fırsat içeren durumlara nasıl cevap vereceğimizi etkileyen koordine edilmiş fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal eğilimleri ifade eder (Gross, 2002). Başka bir deyişle duygular; fizyolojik tepkilerin, bireyin sergilediği davranışların ve öznel dünyasının üzerinde belirli olan ve olay veya durumlara ilişkin değerlendirmeleri yansıtan biyolojik temelli ve kısa süreli tepkilerdir (Richards, 2002). Duygusal tepkiler, bireyleri ve genel olarak türleri evrimsel zaman boyunca hayatta kalmalarını kolaylaştıran durumlara uygun eylemler için hazırlar (Tooby ve Cosmides, 1990). Duygular, insanların varlığı için hayati önem taşır ve hem günlük yaşamı sürdürmeye hem de farklı süreçlere çeşitli şekillerde yardım eder ya da engeller (Gross ve Jazaieri, 2014). Duygular ruh halleri ile

karıştırılabilmektedir. Ruh hallerinin duygulara göre, genellikle daha uzun, daha yavaş hareket eden ve belirli nesnelere veya seçicilere daha az bağlı olduğu düşünülmektedir (Watson, 2000). Yaygın olarak kullanılan bir benzetmeye göre duygusal tepkiler fırtınalara benzerken, ruh halleri mevsimsel iklim değişikliklerine benzemektedir (Rottenberg ve Gross, 2007). Bu bilgiler ışığında duyguların anlaşılmasının önemli olduğu söylenebilir. Duyguların bireyin uyumuna yardımcı olacak şekilde düzenlenmesi ise yaşamdaki önemli becerilerden biridir. Bu da duygu düzenleme kavramını ortaya çıkarmıştır.

2.1.3.2. Duygu düzenlemenin tanımı. Bireyler yaşamları boyunca içsel ya da dışsal olarak duygularını tetikleyen pek çok olay ya da durumla karşı karşıya gelmektedirler. Tüm olay ya da durumlar sonucunda duyguların her zaman tetiklenmeyip, içsel veya dışsal bir uyarın sonucu bazı koşullarda tetiklenmesi bir duygu düzenleme yöntemi kullanıldığına işaret etmektedir. Duygu düzenleme duyguların olağan akışını değiştirebilen, yönlendirebilen ve kontrol altına alabilen süreçlerin tamamı olarak tanımlanabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Diğer bir deyişle duygu düzenleme, herhangi bir amaca ulaşmak için bireyin, duygusal tepkilerini değerlendirebilmesi, kontrol edebilmesi, izleyebilmesi ve değiştirebilmesidir. Duygu düzenlemedeki duygusal tepkilerin değiştirilebilmesi duygunun etkisinin hafifletilmesinin sağlanabilmesidir (Wenar ve Kerig, 2005). Aldao (2013) duygu düzenlemenin en önemli görevinin mevcut duruma uygun ve uyarlanabilir tepkiler üretmek olduğunu belirtmiştir. Duygu düzenlemenin başlangıç noktası bireylerin sahip oldukları duyguların hangileri olduğunu, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve yaşamlarını nasıl etkilediği ile bu duyguları ifade etme biçimleridir (Sloan ve Kring, 2007). Duygu düzenleme becerisi duyguların yönünü yani pozitif veya negatif olmalarını değiştirebilmekte, yükseltilebilmekte, azaltılabilmekte veya devam ettirilebilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995). Bunun yanında duygu düzenleme becerileri doğuştan gelen bir beceri değil; yaşamın ilk döneminde kazanılan, gelişimsel süreçleriyle ilgili bir beceridir (Dodge ve Garber, 1991). Duygu düzenleme; başa çıkma, ruh hali düzenlemesi, savunma mekanizmalarını etkilemektedir. Psikoloji bilimi açısından duygu düzenleme alanı geleneksel sınırları aşar ve araştırmalar için ortak bir zemin oluşturur. Duygu düzenleme ile ilgili süreçler; bilinçli veya bilinçsiz olabileceği gibi duygu üretme sürecinde bir veya daha fazla noktayı etkileyebilir (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin daha önceden istendik bir süreç olduğu düşünülse de duygu düzenleme sürecinin otomatik olarak da gerçekleşebileceği tartışılmaktadır (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Bunun yanında duygu düzenleme temelde iyi veya kötü olmayıp, durum veya olay bağlamında değerlendirilir

(Gross, 2002). Kısaca özetlemek gerekirse duygu düzenleme, insanların duyguları üzerinde çok fazla uygulama ya da alıştırmaya yapmadan günlük yaşamlarına yönelmelerini sağlayan önemli bir süreçtir. Duygu düzenleme süreci bazen başarısız olabilir ancak yine de duygu düzenleme stratejileri uygun şekilde ve doğru bağlamda kullanıldığında son derece yararlı olabilir (Hagan, 2015).

2.1.3.3. Duygu düzenlemenin ele alınması. Gross (1998) duyguların; durumun seçilmesi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yayılması, bilişlerin değişimi ve tepkilerin ayarlanması şeklinde düzenlenebileceğini öne sürmüştür. Gross ve Thompson (2007) ortaya konulan Gelişimsel Model ise duygu düzenlemenin beş kategorisini açıklamaktadır. Bu modele göre ilk kategori olan *durum seçimi*, bireyin seçenekleri arasında bulunan durumlar içerisinde olumlu duygularını artırmaya olumsuz duygularını ise azaltmaya yönelik olanı seçmesine yönelik stratejidir. *Durumun değiştirilmesi* kategorisi ise bireyin durumu değiştirmeye yönelik stratejileridir. *Dikkatin yayılması* kategorisinde bireyin içinde bulunduğu durumun içerdiği duygulara kısmen bilinçli olarak odaklanmasıdır. Bir diğer kategori *bilişlerin değişimi* ise duygunun ortaya çıktığı durumun tüm aşamalarında bireyin duygularını düzenlemek için kullandığı tüm stratejilerdir. Son kategori olan *tepkilerin ayarlanması* bireyin yaşadığı durumun ardından vereceği tepkiyi değiştirme çabasıdır. Gelişimsel Model duygu düzenlemeyi anlamak için yukarıda açıklanan beş kategori içerisinde ele alırken Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) yaygın olarak kullanılan duygu odaklı ve problem odaklı duygu düzenleme sınıflandırmasının bilişsel ve davranışsal ayrımı dikkate almadığını belirtmişler ve düşünce ve eylemin farklılıklar içermesi sebebiyle bilişsel ve davranışsal stratejilerin ayrı ayrı incelenmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bununla ilgili de kişilik psikolojisi duygu düzenlemeye ilişkin stresle başa çıkma, savunma mekanizmaları gibi kavramlarla açıklama getirirken, gelişimsel psikoloji açısından ise becerilerin sosyalleşme ve mizaç gibi çoklu faktörlerle gelişimsel süreçlerinin açıklanması gerekmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Görüldüğü gibi duygu düzenleme farklı yaklaşımlar içermektedir. Duygu düzenleme kavramı içerisinde önemli bir başlık da bilişsel duygu düzenlemedir.

2.1.3.4. Bilişsel duygu düzenleme. Bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin bilişsel boyutlarına odaklanmaktadır. Bilişsel süreçler, bireylerin duygularını düzenlemeleri konusunda yardımcı olurlar. Bilişsel duygu düzenlemede ele alınan bilişsel süreçler bilinçli bilişlerle ilişkili olanlardır. Bilişsel duygu düzenleme uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak ikiye ayrılmaktadır. Kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu

yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve plana tekrar odaklanma uyumlu başa çıkma stratejilerini oluştururken; felaketleştirme, ruminasyon, kendini ve diğerlerini suçlama ise uyumsuz başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Kabul etme bireyin yaşadığı olayı ve bunun ortaya çıkardığı duyguları kabul etmesi anlamına gelmektedir. Olumlu yeniden değerlendirme yaşanan olaya olumlu bir anlam katmayı ifade etmektedir. Bireyin asıl olay hakkında düşünmesi yerine, kendisi için neşeli ve hoş konular hakkında düşünmesi olumlu yeniden odaklanmadır. Bakış açısını yerleştirme olayın etkisinin ya da ciddiyetinin azaltılması için diğer olaylarla karşılaştırılması ile ilgili düşüncelere atıfta bulunmaktadır. Plana tekrar odaklanma ise hangi adımların atılacağını ve olumsuz olayların nasıl ele alınacağı hakkında düşünmeyi ifade etmektedir. Plan, eylem odaklı başa çıkmanın bilişsel kısmıdır ve bu, gerçek davranışın uygulanacağı anlamına gelmemektedir. Uyumsuz başa çıkma stratejilerinden kendini suçlama, bireyin yaşadığı olay için kendini suçlama düşüncelerini ifade etmektedir. Ruminasyon ise olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşünceler hakkında sürekli olarak düşünmektir. Felaketleştirme bireyin yaşadığı olayın sürekli olarak daha da kötüye gideceğini düşünmesidir. Son olarak başkalarını suçlamak, yaşanan kötü olaydan dolayı başkalarını suçlama ve olayın sorumluluğunu başkalarına yüklemektir (Garnefski, Bann ve Kraaij, 2005). Bu bilgilerden yola çıkarak da duygu düzenlemenin özellikle yaşamdaki zorluklar karşısında bireylerin hayatlarını nasıl devam ettireceklerine dair ipuçlarını veren önemli bir beceri olduğu söylenebilir.

2.1.4. Affetmeme

2.1.4.1. Affetmemenin Tanımı. Pozitif psikolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan kavramlardan biri olan affetme kavramı ile ilgili son yıllarda oldukça fazla çalışma yapıldığı göze çarpmaktadır (Ho ve Fung, 2011). Sosyal ilişkiler içerisinde olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alınan affetme (Worthington, 2005) genel olarak olumlu durum ve kişilik özellikleri ile ilgili olmasına karşın çalışmalarda affetme ile birlikte ele alınan affetmeme kavramı daha çok olumsuz özelliklerle nitelendirilmektedir. Affetme ve affetmeme birbiriyile ilgilidir ancak her zaman birbirinin zıddı kavramlar değildir. Affetme fiziksel, ruhsal, zihinsel, ilişkisel olmak üzere dört alanda potansiyel olarak fayda sağlarken affetmeme hem fiziksel sağlığa zarar verebilir hem stres içerir hem de aşırı düşmanlık duygularını barındırabilir (Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001). Affetme, affetmemenin azaltılmasını gerektirir, ancak affetmemenin azalması affetme anlamına gelmez. Ayrı ayrı ele alınması, ölçülmesi ve araştırılması önerilmektedir (Wade ve Worthington, 2003). Üzerinde uzlaşılan bir tanımı olmamakla birlikte affetme; bir olaydan ziyade bir süreçtir

(Worthington ve diğ., 2007) ve bu süreç; bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda değişiklikler içeren bir fenomen olarak tanımlanırken (Ho ve Fung, 2011), affetmeme ise affedilemeyen kişiye karşı öfke, dargınlık, küskünlük hissedilmesi ve bu kişiye karşı intikam alma ya da kaçınma motivasyonu ile hareket etmek olarak tanımlanmaktadır (Worthington, 1999). Affetmeme; küçümseyici, intikamcı, düşmanca düşünceleri; acıyı, kırgınlığı, kızgınlığa, gelecekte oluşabilecek zarardan korkmayı ve depresyonda oluşan tekrarlı düşünceleri de içerir (Worthington ve diğ., 2007). Ayrıca affetmeme, karşı taraftan bir zarar görmenin ardından kişinin yaşadığı deneyimin, şu boyutlardan biri veya birkaçı boyunca değişebileceği bir içsel durumdur: Negatif zihinsel tekrarlama, affedilmeye ilişkin şemalar ve /veya suçluya ilişkin değişmiş duygular (Stackhouse, Ross ve Boon, 2018). Kendisine zarar verilmiş bir mağdur, zarar veren kişiyi affedebildiği ölçüde, suçluya karşılık verme tepkisini yani zarar veren kişiye yönelik olumsuz davranışları kendi olumlu tepkileriyle cevap verme tepkisi ile değiştirmektedir (McNulty, 2011). Bir kişi karşı taraftan zarar gördükten sonra ortaya çıkan yoğun öfke duygusu; zararlı ilgili durumu, zarar veren kişiyi ya da mağdurun kendisini affetmesine baskın geliyorsa, mağdur kendisini tüketen kısır bir döngünün içine girmektedir. Affetmeme de bir bakıma mağdurun içinde bulunduğu bu yoğun öfke duygusunun üzerine kurulmaktadır (Worthington ve Scherer, 2004). Benzer şekilde Harris ve Thoresen (2005) de öfke duygusunun affetmemenin bir bileşeni olduğunu, öfkenin fiziksel ve psikolojik sağlık için bir risk olduğunu dolayısıyla da affetmemenin de aynı şekilde fiziksel ve psikolojik sağlık için bir risk olduğunu belirtmişlerdir. Affetmeme zarar gören kişinin duygusal ruminasyonu, bilişleri ve algıları olmak üzere üçlü bir yapının meydana getirdiği karmaşık bir fenomen olduğu söylenebilir. Bir zarardan sonra mağdur olan kişiler affetmeme sürecine girdiklerinde bu üçlü yapı çeşitli şekillerde kendini gösterir. Affedilmeyen suçlar genellikle mağdur için bir tür iç çatışma veya mağdurun kendisi ile mücadele hali yaratabilmektedir (Ross, 2013). Worthington (2006) insanların affetmeme ile ilişkili olumsuz duyguları azaltmak için farklı yollar denediklerini belirtmişlerdir. Bazı insanlar affetmeme ile ilgili bu olumsuz duyguları azaltmak için affetme sürecine yönelirken bazıları ise sosyal destek arama, psikolojik yardım alma, dini inançlara yönelme, bilişsel yeniden çerçeveleme, dini inanca yönelme gibi farklı yollara başvurmuşlardır. Ancak bu olumlu ya da işlevsel çözüm stratejilerinin yanında intikam alma, adalete olan inancın yitirilmesi, inkâr gibi işlevsel olmayan yollara da başvurabilmektedirler. Murphy (2003) ise bazı durumlarda affetmenin kişinin ahlaki değerlerinden ödün verebileceğini gerekçesiyle affetmeye alternatifler oluşturulması gerektiğini ileri sürmektedir. Başka bir deyişle, yoğun öfke duyguları ve intikam affetmeyi

reddetmeyi oluşturabilirken, insanları affetmekten alıkoyan insanların değer yargıları ya da ahlaki tavırları olabilmektedir. Affetmeme de bu affetmeye alternatif olan bir yöneliş olabilmektedir. Hem affetmenin hem de affetmemenin birçok farklı değişkenle ilişkisi bulunmaktadır.

Affetmenin bireyin kendisine karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesi (Bugay ve Demir, 2016), öznel iyi oluşu arttırması, depresyon ve stresi azaltması (Lawler-Row ve Piferi, 2006), bireyin daha tatmin edici hedef arayışlarına yönelik düşüncelere odaklanmasını sağlaması ve öfke kontrolüne yardımcı olması (Synder ve Heinze, 2005), bireyin yaşamındaki anlam duygusunu arttırması (Tongeren, Green, Hook, Davis, Davis ve Ramos, 2015), ilişki kalitesini iyileştirmesi (Worthington ve Wade, 1999), duygusal yaraları iyileştirme, insan ilişkilerini olumlu haline getirme ve şiddet döngüsünü kırma (Szablowinski, 2010), bireyin ailesiyle olan ilişkilerini sürdürmesi (Sells ve Hargrave, 1998), empatinin gelişmesi (Walker ve Gorsuch, 2004) gibi bir çok yararı olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmaktadır. Affetmenin olumlu etkileri bu şekilde sıralanırken affetmeme ise içselleştirilmiş öfke (Worthington ve Wade, 1999), şiddet ve nefret duygusu (Szablowinski, 2010), incinmişlik ve tekrarlayan olumsuz düşünceler (Stackhouse, Ross & Boon, 2018), stres (Worthington ve Scherer, 2004), endişe (Maltby, Macaskill ve Day, 2001), suçluluk, utanç ve pişmanlık (Tangney, Boone ve Dearing, 2005) ve depresyon belirtileri (Ingersoll-Dayton, Torges ve Krause, 2010) gibi olumsuz durum ve duygularla ilişkilidir. Affetme ve affetmeme kavramları birbirine yakın kavramlar olsa da görüldüğü gibi literatürün büyük kısmı affetme üzerine yoğunlaşmıştır. Bunun yanında Stackhouse, Ross ve Boon'un (2018) çalışmasına göre affetmeme henüz iyi anlaşılmamış bir kavramdır.

2.1.4.2. Affetmemenin temel özellikleri. Affetmemenin seçilmesi, sadece duyguları örtülü bir intikam türüne dönüştürmek anlamına gelmez ve mağdurların kendilerine zarar verenlere karşı intikam almak için bir araç olarak affetmemeyi zorunlu olarak tekrarlı bir düşünce olarak gördükleri söylenemez (Lozano, 2018). Affetmemek, bireyin zarar görmesi ile ilgili hiçbir şey yapmamak veya zarar veren kişiyi mümkün olan her şekilde cezalandırmaya çalışmak anlamına gelir. Zararın neden olduğu öfke ve acı bazen kurban durumunu daha da kötüleştirerek duygusal bir tepkiyi tetikleyebilir. Şiddet ve nefret zinciri güçlendirilir ve genellikle yeni nesillere aktarılır (Szablowinski, 2010). Affetmemenin gelişiminin, bir suçun doğası, mağdur ya da mağdurun ilişki içindeki sonuçları ve zarar veren

kişi hakkında tekrarlı düşüncelerle ortaya çıkacağı varsayılır (Berry ve diğ., 2001; Fincham, 2000).

Lozano (2018) affetmeme ile ilgili beş özellik sıralamıştır:

1. Affetmeme, doğrudan ve dolaylı olarak hayatta kalanlar açısından affetme bir alternatif olmadığına zarara ve yanlışlara cevap vermeleri için geri çekilmeyi içeren bir ahlaki duruştur.
2. Affetmeme, hayatta kalanların, çevrelerindeki insanlardan gelen, affetme ve uzlaşma içeren ahlaki içerikli çağrılarına karşı muhalif bir duruştur.
3. Affetmeme aynı zamanda bir öğrenmeme şeklidir, çünkü hayatta kalanlar intikam çağrılarından uzak dururken affetme ve uzlaşma yolunu öğrenmemeye çalışırlar, bu nedenle intikam alma ve affetmeme için bir alan oluştururlar.
4. Affetmeme, aynı zamanda, affedemeyen insanların, birbirlerinin ahlaki ve olumsuz duygularını doğrulamak ve onlarla birlikte çalışmak üzere bir araya geldiklerinde oluşan bir alandır.
5. Affetmemek örtülü bir affetme türü, zarar durumuna kayıtsız kalma ya da buna benzer bir durum değildir. Affetmeme her şeyden önce, intikam duyguları veya affetme olmaksızın uygarlığın sınırları dahilinde kalan bir alternatiftir.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile birçok farklı kavramın çalışıldığı görülmektedir. Örneğin travmatik olayların travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin cinsiyet farklılıklarına dair yayınlanmış bir meta-analiz çalışması kadınların cinsel saldırı ve çocuk cinsel istismarı maruz kalmalarının erkek katılımcılardan daha fazla olduğunu; ancak kazalar, cinsel olmayan saldırılar, ölüm veya yaralanmalara tanık olma, afet veya yangına, savaş veya savaşa maruz kalma olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Travmatik yaşantıya maruz kalanlar arasında kadınların daha fazla travma sonrası stres bozukluğu tepkisi göstermişlerdir (Tolin ve Foa, 2008). Duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmalarını ele alan ve 912 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışma ise duygu düzenlemenin çocukluk çağı travmaları alt türleri olan fiziksel ve duygusal istismar ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi kısmen yordadığını

göstermektedir (Burns, Jackson ve Harding, 2010). Cinsel istismarı gençler ve ergenlerde araştıran bir çalışmada kadınların cinsel istismar yaşamaları erkeklerden daha fazladır, bunun yanında istismar özellikleri ile gençlerin duygusal ve davranışsal sorunları arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin olmadığı ortaya konulmuştur (Maikovich-Fong ve Jaffee, 2010). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise çocukluk çağı travma yaşantılarının artması suçluluk ve utanç duygusunun azalması ile ilişkiliyken, çocukluk çağı travması yaşayan üniversite öğrencilerinde dissosiyatif yaşantıların artması suçluluk-utancı olumsuz yönde etkilemektedir (Kourt, 2011). Çocukluk çağında istismara uğrama sıklığını ve istismara ilişkin etkenleri 150 üniversite öğrencisi ile ele alan bir çalışmada ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre duygusal, fiziksel ve cinsel örselenmesi belirgin düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ailesi alt gelir düzeyine sahip öğrencilerin duygusal istismar ve toplam örselenme puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca annesi boşanmış öğrencilerin duygusal istismara uğrama sıklığı da anlamlı derecede yüksektir (Zeren, Yengil, Çelikel, Arık, Arslan, 2012). Demirkapı'nın (2013), 635 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının yaygınlık oranı %31,3 olarak bulunmuş ve çocukluk çağı travmatik yaşantılarının hem kimlik gelişimini hem de duygu düzenleme becerilerini olumsuz olarak etkilediği görülmüştür. Ayrıca aynı çalışmada bu tür yaşantıların uzun dönemde kendine zarar verme davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Shepherd ve Wild'ın (2014) 45 ambulans çalışanı ile yaptıkları çalışma travma sonrası stres semptomları ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Almanya, Endonezya ve ABD'den 562 kişi ile boylamsal bir çalışma ise ebeveynlerin cezalandırmasının veya çocuğun duygusal ihmalinin, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Lincoln, Marin ve Jaya, 2017). Yetişkinlerle yapılan diğer bir çalışma ise çocukluk çağı travması yaşayan insanların, özellikle olumsuz bir duygu hissederken, duygularını düzenlemekte ve kontrol etmekte zorlandıklarını göstermektedir (Fernando ve ark., 2014). Banducci, Hoffman, Lejuez ve Koenen (2014) tarafından 280 kişi ile yapılan bir başka çalışmaya göre çocukluk çağı travmaları yüksek psikiyatrik bozukluk oranları (duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, psikotik belirtiler ve kişilik bozuklukları) ve madde bağımlılıkları (alkol bağımlılığı ve kokain bağımlılığı) ile ilişkiliydi. Ayrıca, çocuklukta istismar yaşadıklarını bildiren bireylerde tüm komorbiditede (örn. alkol bağımlılığı ve anksiyete) daha yüksek oranlar gözlenmiştir. İncelenen tüm madde bağımlılıkları arasında, istismara uğrayan bireylerin tüm psikiyatrik bozukluk oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğu

belirtilmiştir. Doğu Asya ve Pasifik bölgelerinde çocukluk çağı travmalarının sağlık ve ekonomi açısından karşılığını araştıran bir çalışmada ise üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise katılımcıların %87,9'nun çocukluk çağında travmatik yaşantıya maruz kaldığını, erkeklerin kadınlara oranla ihmal ve istismar türlerine daha fazla maruz kaldığını göstermektedir. Aynı çalışmada çocukluk çağında travmaya maruz kalan bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumu affetmekte zorlanabildiklerini, aynı şekilde daha düşük düzeyde tinselliğe sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Güloğlu ve diğ., 2016). Yöyen'in (2016) 530 üniversite öğrencisi ile çalışması çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı üzerine olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Yine çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenlemeyi ele alan ve 300 kadın katılımcı ile yapılan başka bir çalışmada ise çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile duygu düzenleme güçlüklerinin altboyutları arasında, duygu düzenleme güçlüklerinin alt boyutları ile depresif belirtiler ve travma sonrası stres belirtileri arasında güçlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Aynı çalışmada duygu düzenleme bozukluklarının çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon ve travma sonrası stres belirtileri arasında kısmi aracılık rolü olduğu da ortaya konulmuştur (Alpay, Aydın ve Zümrüt, 2017). Aynı konuları ele alan başka bir çalışmaya göre ise çocukluk çağı travmaları duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Bireylerin çocukluk çağı travma düzeyi; kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlama düzeyini arttırmaktadır, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme düzeyini azaltmaktadır (İygün, 2018). Yetişkinlerle yapılan ve 205 yetişkini kapsayan bir çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmanın bir başka bulgusu ise depresyon belirti düzeyleri ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğudur (Aydın, 2018). Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile klinik tanı alma arasındaki ilişkiyi inceleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin hastane kayıtlarından yola çıkılarak çocuklukta kötü muamele veya ilgili endişeleri yaşayan ya da yaşadığından şüphelenilen 217.758 hastanın kayıtlarının incelendiği bir çalışma, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yetişkinlikte şizofreni, psikoz, bipolar bozukluk ve anksiyete bozukluğu tanısı alma riskinin, istismara uğramamış akranlarına göre daha fazla olduğunu göstermektedir (Chandan ve diğ., 2019). Psikolojik dayanıklılık ve çocukluk çağı travmalarını ele alan ve 202 yetişkinle yapılan bir çalışmaya göre de çocukluk çağı travmatik yaşantıları psikolojik dayanıklılığı negatif yönde etkilemiştir (Doğruer, 2019). Çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu

düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan 18 yaşın üstünde 205 kişiyi kapsayan bir başka çalışmada ise çocukluk çağı travmalarının bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş ile anlamlı yönde bir ilişkisi olduğu, bunun yanında psikolojik semptom varlığı ile de ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Akyıl, 2019).

Sağlık bilimlerinde teknolojinin gelişmesine paralel olarak beyin görüntüleme teknikleri daha çok kullanılmaktadır. Bu, aynı zamanda çocukluk çağı travmalarının beyindeki fiziksel karşılığını belirlemek amacıyla çalışmaların artmasını sağlamıştır. Özellikle son yıllarda bu tür çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin, 306 katılımcı ile okulöncesi dönemden başlayarak yapılan boylamsal bir çalışma çocukluk çağı travmalarının çocuğun beyin kimyasında stres hormonlarının etkilerini bozarak değişikliklere yol açmakla beraber ilerleyen yıllarda zorluklarla yüzleşmesine, strese maruz kaldığında baş etme stratejilerinin zayıflamasına yol açabileceğini göstermektedir (Lengua ve diğ., 2019). İngiltere’de evlat edinilmiş kişilerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağında yoksunluk yaşayanların, çocukluk çağında yoksunluk yaşamayanlara göre bazı beyin bölgelerinin hacim ve yüzeyinde anlamlı bir şekilde incelmeye olduğu görülmüş ve bunun da dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili olduğu yorumunda bulunulmuştur (Mackes ve diğ., 2020). Çocukluk çağı travmaları ve beyindeki karşılığını ele alan bir çalışmada ise 392 kişilik bir araştırma grubu kullanılmış ve çeşitli beyin görüntüleme tekniklerinden yararlanılmış, çocukluk çağında travmaya maruz kalma ile yürütücü işlevlerde sorun yaşama ve yüksek düzeyde alkol kullanımı arasında belirgin bir ilişki raporlanmıştır (Silveira ve diğ., 2020). Yine çocukluk çağı travmalarının beyinde fiziksel karşılığını inceleyen ve laboratuvar ortamında sıçanlarla yapılan deneysel bir çalışma ise erken yaşta travmatik yaşantıya maruz kalmanın amigdala-prefrontal korteks (PFC) devreleri ile ilişkili psikopatoloji riskini artırabileceğini göstermektedir (Honeycutt ve diğ., 2020).

Alanyazında aktarıldığı gibi çocukluk çağı travmaları pek çok yönden araştırılmaya açık bir kavramdır. Bu çalışmalara genel olarak bakıldığında çocukluk çağı travmalarının beyin kimyası ve bazı beyin bölgeleri ile ilişkisi (Lengua ve diğ., 2019; Levers, 2012), psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkisi (Chandan ve diğ., 2019), kendine zarar verme davranışlarına olan etkisi (Kaytez, Yücelyiğit ve Kadan, 2018), duygu düzenleme ile ilişkisi (Bonn-Miller ve diğ., 2011), psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi (Arslan ve Balkıs, 2016; Cichetti, 2013; Miller, Esposito-Smythers ve diğ., 2013; Evans ve Burton, 2013) gibi konular incelenmiştir. Çocukluk çağında ihmal ve istismarla ilgili tüm bu olumsuz deneyimler maruz kalanlar için hem kendilik hem de ilişkisellik şemalarını olumsuz etkilemekte, bu da gerek

çocukluk yıllarında gerekse yetişkinlik yıllarında bireysel ve toplumsal problemler yaratabilmektedir.

2.2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Çalışmalar

Duygu düzenleme ile ilgili hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Shipman ve diğ.'nin (2007) 80 anne ve çocukla yaptıkları bir araştırma kötü muamele gören çocukların, kötü muamele görmemiş çocuklara göre daha az uyarlanabilir duygu düzenleme becerileri ve daha fazla duygu düzenleme zorluğu gösterdiğini ortaya koymaktadır. Duygu düzenlemeyi cinsiyet farklılıkları açısından ele alan, 33 yetişkinle yapılan ve beyin görüntüleme teknikleri ile yürütülen bir çalışmada duygusal tepkilerle ilgili cinsiyetler arası farklılık olsa da duygu düzenleme açısından cinsiyetler arası farklılık görülmemiştir (Domes ve diğ., 2010). Daha önceden travmatik yaşantıya maruz kalan 79 yetişkin ile yürütülen bir çalışma duygu düzenlemede yaşanan zorlukların, travma sonrası stres belirtilerinin şiddeti ile esrar kullanımı ile travmatik olayla başa çıkma güdüsü arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini göstermiştir (Bonn-Miller, Vujanovic, Boden ve Gross, 2011). Ailelerle yapılan ve 158 ailenin dahil edildiği bir çalışmanın bulgusu da başarılı duygu düzenleme becerilerinin öncelikle ebeveyn-çocuk etkileşimi bağlamında öğrenildiğidir (Bridgett ve diğ., 2011). Bu çalışma aynı zamanda çocukluk çağı travmalarındaki duygu düzenleme olgusunun yine çocukluk çağı ile olan bağlantısını anlamak açısından önemlidir.

Adrian, Zeman, Erdley, Lisa ve Sim (2011) duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerin sosyal ve psikolojik çıktılarını incelemiştir. Duygu düzenleme ile ilgili problem yaşayan bireyler ikili ilişkilerde de problemler yaşamakta ve bu kişilerde öfke-saldırganlık davranışları görülmektedir. Aynı kişilerde kendine zarar verme ve intihar düşünceleri de tespit edilmiştir. Genç yetişkinleri kapsayan bir araştırma ise uyumsuz duygu düzenleme stratejileri puanları yüksek olan grubun dürtüsellik ve zarardan kaçınma davranışlarında önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını göstermiştir (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Lisans ve lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışma ise duygu düzenleme ve öfke, düşmanlık ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Mitrofan ve Ciuluvică, 2012). Kişilerarası saldırı mağduru olan 21 yetişkin kadınla bir çalışma yapan Badour ve Feldner (2013) travmatik olaya bağlı duygusal sonuçların ve duygu düzenleme zorluklarının, travma sonrası stres belirtisinin şiddetini bağımsız olarak öngördüğünü belirtmişlerdir. Emekli polis memurları ile yapılan bir başka çalışma ise çocukluk çağında

olumsuz yaşantılara sahip bireylerin yetişkinlikte duygu düzenleme ile ilgili zorluk yaşama ihtimallerinin arttığını ortaya koymaktadır (Kulkarni, Pole ve Timko, 2013). Gardener, Carr, MacGregor ve Felmingham (2013) çalışmalarında duygu düzenlemedeki cinsiyet farklılıkları ile ilgili önceki beyin görüntüleme çalışmalarının, duygusal aktivasyon ve duygu düzenlemedeki süreçleri ayırt etmede yaşanan güçlükler nedeniyle karışık sonuçlar gösterdiğini vurgulamakla birlikte çalışmalarında kadınların olumsuz uyaranlara karşı duygusal tepkilerini düzenlemede daha fazla zorluk çektiklerini belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının birlikte fiziksel ve sözel saldırganlık üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu, saldırganlıktan kaçınma ve dürtüsel saldırganlık ifade biçimlerinde ise bilişsel duygu düzenleme tarzlarının yordayıcı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise kaygı düzeyini ve depresif belirtileri çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın açıkladığı, kabul ve olumlu yeniden odaklanma stratejileri depresif belirtilerdeki azalmayı, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ise kaygı belirtilerindeki artışı, kabul stratejisinin, depresif ve kaygı belirti düzeylerinin her ikisinde de azalmayı açıklayabildiği görülmüştür (Temizel ve Dağ, 2014).

Pektaş (2015) 352 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve ebeveyn reddi ile üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin her bir boyutu arasında pozitif ilişkiler bulmuştur. Aynı çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri tüm boyutlarının, algılanan anne reddi ve baba reddi ile depresif ve sürekli kaygı belirti düzeyleri arasındaki ilişkide her iki cinsiyet için ayrı ayrı aracı rol üstlendikleri de tespit edilmiştir. Duygu düzenleme stratejileri ile çocukluk çağı travmalarının beraber ele alındığı, 465 yetişkinle yürütülen bir diğer çalışma ise, bu tür yaşantıların duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğunu ve ayrıca yine bu tür yaşantıların olumsuz tekrarlı düşünceler, felaketleştirme, başkalarını suçlama ve kendini suçlama stratejileriyle anlamlı yönde ilişkisi olduğunu göstermektedir (Garnefski, Rood, Roos ve Kraaij, 2017). Karabacak ve Demir (2017) 601 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yapmışlar ve araştırma sonucunda duygu düzenleme, özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada bağlanma stillerinin, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin özerklik değişkeni üzerinde yordayıcı etkilere sahip olduğu da saptanmıştır.

Klinik bir grupta 285 katılımcı ile yapılan bir çalışmada erken dönem ebeveyn kaybı yaşayan grubun erken dönem ebeveyn kaybı yaşamayan gruba göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ve uyuma yönelik geliştirilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerini diğer gruba göre daha az, uyuma yönelik geliştirilmeyen bilişsel duygu düzenleme stratejilerini diğer gruba göre daha fazla kullandıkları belirtilmektedir. Aynı çalışmanın diğer bir bulgusu da duygu düzenleme becerilerinin zarardan kaçınma ile anksiyete ve depresyon arasında kısmi aracı etkisinin olduğunu göstermesidir (Gürdal, Tok, Sorias, 2018). Duygu düzenleme, benlik saygısı ve mutluluğun ele alındığı ve 262 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışma ise duygu düzenleme, benlik saygısı ve mutluluk arasında olumlu bir yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme, benlik saygısını ve mutluluğu büyük ölçüde açıklamıştır (Demirtaş, 2018).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 350 üniversite öğrencisi ve mezunla çalışan Yöş (2018), bilişsel duygu düzenleme stratejilerine açısından depresyon ve anksiyete puanlarına farklı olan gruplarda kendini suçlama, ruminasyon, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma ve felaketleştirme stratejilerinin kullanım sıklığı bakımından anlamlı derecede fark bulunmuştur. Anksiyete puanı yüksek olan grup, depresyon puanı yüksek olan grup ve hem anksiyete hem de depresyon puanı yüksek olan grup karşılaştırıldığında kendini suçlama, depresyon; depresyon ve anksiyete grubunda anksiyete grubuna göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ruminasyon ve felaketleştirme hem depresyon ve hem anksiyete grubunda, depresyon ve anksiyete gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Olumlu yeniden odaklanma için üç grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Plan yapmaya yeniden odaklanma, depresyon ve anksiyete grubu, anksiyete grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Olumlu yeniden değerlendirme, depresyon ve depresyon ve anksiyete grubunda anksiyete grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Olayın değerini azaltma, depresyon ve depresyon ve anksiyete grubunda anksiyete grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Zengin (2019) 360 üniversite öğrencisi ile mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almış ve cinsiyet değişkeni bakımından kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin ruminasyon alt boyutundan ve kaygı anketi puanlarından anlamlı derecede daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt

boyutu ile kendini suçlama ve ruminasyon stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama ve felaketleştirme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Kaygı toplam puanının yordanmasıyla ilgili olarak da akademik erteleme, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutunun ve plana tekrar odaklanma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kaygı puanlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma ise 404 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme iki değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir (Öztürk, 2019). Duman, Yılmaz, Umunç ve İmre (2019) 60 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile çalışmışlar ve öğrencilerin duygu düzenleme ile ilgili en sık olarak içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerine başvurduklarını ortaya koymuşlardır.

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme kavramının hem benlikle hem de depresyon, anksiyete gibi psikiyatri ile ilgili kavramlarla hem de çocukluk çağı travmaları ile çalışıldığı görülmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar duygu düzenlemenin hem çocukluk çağı travmaları hem de affetmeme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.2.3. Affetmeme ile İlgili Çalışmalar

İlgili literatür incelendiğinde daha çok affetme kavramı ile beraber ele alınan affetmemenin başka kavramlarla beraber çalışıldığı araştırmalar da bulunmaktadır. Yapılan incelemede affetmeme ilgili çalışmaların kısıtlılığı da göze çarpmaktadır. Özellikle de yurtiçinde yapılmış çalışmalar daha da kısıtlıdır. Bu bölümde ulaşılabilen literatürde yapılan çalışmalar incelenmektedir.

Affetmemenin fiziksel etkileri ile ilgili bir çalışma Toussaint ve Cheadle (2009) tarafından yapılmış ve çalışma, affetmemenin son 12 ay içinde kalp-damar sağlığı sorunu yaşama ihtimalinin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Hangi durumların affedilmediğinin araştırıldığı ve 189 lisans psikoloji öğrencisi ile yapılan bir çalışmada katılımcılar, ihanet durumunu en yaygın olarak dile getirilen affedilmemiş suç olarak belirtmişlerdir. Aynı çalışmanın diğer bir bulgusu ise katılımcıların yaklaşık %30'unun affetmemeyi sürdürmenin avantajının olmadığını söylemeleridir. Katılımcıların bir kısmı da affetmemenin onları gelecek oluşabilecek bir mağduriyetten

koruyacağını iddia etmişlerdir (Rapske, Boon, Alibhai ve Kheong, 2010). Yetişkin bir grupla yapılan bir diğer çalışma ise başkaları tarafından affedilmemenin, depresyon belirtileri üzerinde doğrudan bir etkiye ve kendini affetmeme ile olumsuz tekrar eden düşünceler yoluyla da dolaylı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında aynı çalışma kendini affetmemenin, olumsuz tekrar eden düşünceler yoluyla depresyon belirtileri üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Ingersoll-Dayton, Torges ve Krause, 2010).

Lise ve üniversite öğrencilerini ele alan Mitrofan ve Ciulovică (2012) çalışmalarında affetmemenin alt boyutlarından düşmanlığın, saldırganlık ve öfke ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bir başka çalışma ise affetmemenin sağlık açısından yararları olan olumlu özelliklerin kesintiye uğramasıyla, kişinin kendisinin bildirdiği fiziksel sağlıkla ilişkisine sahip olabileceğini göstermektedir (Seawell, Toussaint ve Cheadle, 2014).

Yetişkinlerle yapılan bir çalışma, bir suçtan sonra zarar gören kişinin hem affetme hem de affetmeme derecesinin yaşamdaki anlamla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Van Tongeren ve diğ., 2015). Ermer ve Proulx'un (2016) 1500 yetişkin ile gerçekleştirdikleri bir çalışma kendilerini daha az affeden katılımcılar için, başkaları tarafından affedilmemenin, depresyonla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Affetmeme ile duygu düzenlemenin beraber ele alındığı 895 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada ise affetmeme ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Küçükler, 2016). Stackhouse, Ross ve Boon (2016) 105 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmişler ve affetmemenin olumsuz sağlık koşulları ile her zaman ilişkili olmadığını, affetmemenin duygusal-ruminatif formları ile olumsuz psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca aynı çalışmada, affedici bir tutum sergileyen mağdurlar, aynı olumsuz sağlık etkilerini yaşamamışlardır. Sonuçlar ayrıca, psikolojik sağlık azalması üzerindeki duygusal-ruminatif affetmeme biçimleri arasındaki ilişkiye olumsuz etki ve sürekli öfkenin aracılık ettiğini göstermişlerdir.

Affetmemenin etkileri ile ilgili yapılan nitel bir çalışma ise 11 yetişkini ele almış ve affetmemenin etkileriyle ilişkili görünen ana temaların olumsuz etki artışı, bilişsel yeteneklerde azalma ve psikolojik ve sosyal büyümenin önündeki engeller olduğunu ortaya koymuştur (Akhtar, Dolan ve Barlow, 2017).

Genel olarak bakıldığında ise affetmeme ile ilgili çalışmalar duygu durumları ile ilişkilendirilmekle birlikte fiziksel bazı belirtiler ile de ilişkilendirilmiştir. Ancak yine bu çalışmaların da oldukça kısıtlı olduğu söylenebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarıyla ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve\veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016). Araştırmada bağımsız değişkenleri çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenleme, bağımlı değişkeni ise affetmemedir; ayrıca araştırmada cinsiyet, algılanan travmatik yaşantı, algılanan travmatik yaşantının kaynağı kategorik değişkenleri de analize dahil edilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Çalışma grubu yedi farklı fakültenin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 351 öğrenciyi kapsamaktadır. Çalışma grubunda 245 kadın öğrenci (%69,8) ve 106 erkek öğrenci (%30,2) bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 44 arasında değişmektedir ($x=20,23$, $ss=2,49$). Çalışma grubu 139'u birinci sınıf (%39,6), 107'si ikinci sınıf (%30,5), 84'ü üçüncü sınıf (%23,9), 21'i ise dördüncü sınıf (%6,0) düzeyinde öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin fakültele göre dağılımları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Fakültele Göre Dağılımları

Fakülte	Öğrenci Sayısı	X
Eğitim Fakültesi	172	49,0
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu	47	13,4
Sağlık Bilimleri Fakültesi	43	10,3
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	37	10,5
Fen-Edebiyat Fakültesi	29	8,3
Mühendislik Fakültesi	13	3,7
Teknoloji Fakültesi	10	2,8
Toplam	351	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan öğrenciler ulaşılabilirlik açısından ağırlıklı olarak Eğitim Fakültesi'nde yer almaktadır. Eğitim Fakültesi'ni sırasıyla Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Sağlık Bilimler Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve son olarak da Teknoloji Fakültesi izlemektedir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin bölümlere göre dağılımları ise Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Bölümlere\Anabilim Dallarına Göre Dağılımları

Bölüm\Anabilim Dalı	Öğrenci Sayısı	X
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	52	14,8
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	47	13,4
Sınıf Öğretmenliği	45	12,8
Hemşirelik	43	12,3
Yönetim ve Bilişim Sistemleri	37	10,8
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	31	8,8
Felsefe	29	8,3
Okulöncesi Öğretmenliği	28	8,0
İngilizce Öğretmenliği	16	4,6
Gıda Mühendisliği	13	3,7
İmalat Mühendisliği	10	2,8
Toplam	351	100,0

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırma grubunda 351 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma grubunda en fazla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı’nda öğrenim görmekte olan öğrenci bulunurken, en az İmalat Mühendisliği Bölümü’nde öğrenim görmekte olan öğrenci bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ve algıladıkları travmatik yaşantı geçmişlerini öğrenmek amacıyla bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyetini, yaşını, bölümünü, sınıf düzeyini, algılanan sosyo-ekonomik düzeyini, daha önce bir travmatik yaşantıya maruz kalıp kalmadığını ve eğer daha önceden bir travmatik yaşantıya maruz kaldıysa bunun kaynağını soran sorular yer almaktadır. Algılanan sosyo-ekonomik durumla öğrencilerin kendilerini hangi gelir grubunda (alt, orta, üst) gördüklerini öğrenmek amaçlanmıştır. Kişisel bilgi formu Ek 5’te yer almaktadır.

3.3.2. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Kısa Versiyonu

Çocuklukta fiziksel, cinsel ve duygusal istismar ile duygusal ve fiziksel ihmal beş alt boyut olarak ele alan ölçek Benstein ve arkadaşları tarafından 53 madde olarak geliştirilmiştir (Bernstein, Fink, Handelsman, 1994). Türkçe uyarlanması 28 maddelik kısa formu üzerinden yapılan Çocukluk Çağı Travma Ölçeği’nin Kültüre Uyarlama çalışmasında ölçeğin test-yeniden test güvenilirliği 0.90 bulunurken iç tutarlılık katsayısı ise 0.93 olarak bulunmuştur. Korelasyon katsayıları bakıldığında fiziksel ve duygusal istismar için 0.90, duygusal ihmal için 0.85, cinsel istismar için 0.75, fiziksel ihmal için 0.77’dir. Ölçeğin çocukluk çağı fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve fiziksel, duygusal ihmal olmak üzere

beş alt boyutu bulunmaktadır. 28 maddelik ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: 9, 11, 12, 15, 17 numaralı maddeleri *fiziksel istismarı*; 20, 21, 23, 24, 27 numaralı maddeleri *cinsel istismarı*; 3, 8, 14, 18, 25 numaralı maddeleri *duygusal istismarı*; 1, 2, 4, 6, 26 numaralı maddeleri *fiziksel ihmali*; 5, 7, 13,19, 28 numaralı maddeleri ise duygusal ihmali ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Travma inkârı ile alakalı olan 10, 16, 22 numaralı maddeler ise toplam puana dahil edilmemiştir. (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012). Ölçekle ilgili örnek maddelere Ek 6'da yer verilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alpha katsayısı tüm ölçek için .81, alt ölçeklerden fiziksel istismar için .80, cinsel istismar için .93, duygusal istismar için .70, fiziksel ihmal için .36, duygusal ihmal içinse .79 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin güvenilir olduğunu yani kullanılan ölçekte soruların birbirleri ile tutarlı olduğunu ve araştırılan sorunu yüksek derecede yansıttığını göstermektedir. Alt boyutlardan fiziksel ihmal iç tutarlık katsayısı (.36) düşük çıktığı için yani bu alt boyut güvenilir olmadığı için araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.3.3. Affetmeme Ölçeği (AFÖ)

McCullough, Root ve Cohen (2006) tarafından geliştirilen Affetmeme Ölçeği (TRIM-18), 18 maddelik 1-5 arası Likert tipi yanıtlanan ve üç alt ölçekten (bağışlama, intikam, kaçınma) oluşmaktadır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre AFÖ'nün, bağışlama, kaçınma ve intikam alt boyutlarından oluştuğu görülmüştür. Affetmeme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Küçüker ve Duru 2016 yılında gerçekleştirilmiş, ölçeğin 17 maddesi ve *İntikam (1,4,9,13,16)*, *Kaçınma (2,5,7,10,11,15,17)* ve *Bağışlama (3,6,8,12,14)* olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Affetmeme Ölçeği'nin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları bağışlama alt boyutu için .69, kaçınma alt boyutu için .76, intikam alt boyutu için .78, tüm ölçek içinse .80 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alpha katsayısı alt boyutlardan intikam için .80, bağışlama alt boyutu için .78, kaçınma alt boyutu için .79 ve tüm ölçek için .86 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) 36 maddeden oluşan beşli dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. BDDÖ'nün orijinal formunda alt boyutların Cronbach alfa değeri. 67 ile. 81 arasında değişmektedir. Ölçekte *Kendini Suçlama (1,10,19,28)*, *Kabullenme (2,11,20,29)*, *Ruminasyon (3,12,21,30)*, *Olumlu Yeniden Odaklanma*

(4,13,22,31), *Plana Yeniden Odaklanma* (5,14,23,32), *Olumlu Yeniden Değerlendirme* (6,15,24,33), *Bakış Açısını Değiştirme* (7,16,25,34), *Felaketleştirme* (8,17,26,35) ve *Diğerlerini Suçlama* (9,18,27,36) olmak üzere 9 boyut bulunmaktadır. Onat ve Otrar (2010) BDDÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması yapmışlar ve Cronbach Alpha değeri $\alpha=.784$, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise " $r=1,00$ " olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada ise Cronbach alpha içtutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci

Pamukkale Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alındıktan sonra veri toplama süreci başlatılmış ve Pamukkale Üniversitesi'nde ulaşılabilen yedi fakülte ve 11 bölüm/anabilim dalı öğretim üyelerinden de gerekli izinler alındıktan sonra sınıf ortamında gönüllü öğrencilere araştırmanın ölçekleri uygulanmıştır. Veri toplama süreci 2019-2020 Eğitim Öğretim yılı Güz Dönemi'ni kapsamıştır. Ölçeklerin uygulanması ortalama olarak 20-25 dakika arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılara EK-5'te yer alan kişisel bilgi formunun içinde bilgilendirilmiş onam sunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verileri analiz etmek için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan 502 veriden yanlış ve eksik olanlar çıkarıldıktan sonra yapılan Mahalanobis testi ile uç değerlerin çıkarıldıktan sonra sonucunda 351 veri seti üzerinden işlem yapılmıştır. Veri setinde kayıp değerler içeren değişkenler belirlenip ortalama atama (mean substitution) yapılmış ve değişkenlerde kayıp veri oranı %10'dan fazla olan formlar veri setinden çıkarılmıştır. Analizler öncesinde Pearson Korelasyon katsayısı ve t-test analizlerin sayıltılarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon modelinin sayıltıları ise normal dağılım, doğrusallık, sabit varyans, hata terimlerinin ortalamalarının sıfır olması, otokorelasyon olmaması ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantıların olmamasıdır (Küçükşille, 2018). Normallik varsayımında değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 3 aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Çelik ve Yılmaz, 2013). Bu çalışmada çocukluk çağı travmaları toplum puan için basıklık-çarpıklık değerleri -.26 ile .05, uyumlu duygu düzenleme stratejileri toplam puan için -.22 ile -.09,

uyumsuz duygu düzenleme stratejileri toplam puan için $-.26$ ile $.05$, affetmeme toplam puanı için ise $-.34$ ile $.05$ şeklindedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma problemi doğrultusunda sınanan alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenler ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki Fark Analizleri

Analizlerde ilk olarak çalışmanın demografik değişkeni olan cinsiyet değişkeni açısından hem bağımsız değişkenler olan çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenleme hem de bağımlı değişken olan affetmemenin fark analizi yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerinin araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin t Testi sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet ile Gözlenen Değişkenlere İlişkin t Testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		Toplam		t	p
	X	ss	X	ss	X	ss		
Çocukluk Çağı Travmaları	31,34	5,50	32,15	5,82	31,58	5,60	-1,246	.214
Fiziksel İstismar	5,13	.59	5,47	1,21	5,23	.84	-3,516	.000*
Cinsel İstismar	5,49	1,86	5,30	1,20	5,43	1,69	.950	.343
Duygusal İstismar	6,47	1,94	6,36	2,08	6,43	1,98	.467	.641
Duygusal İhmal	8,12	3,03	8,57	2,96	8,26	3,01	-1,281	.021*
Affetmeme	57,47	11,20	55,41	10,58	56,85	11,04	1,609	.109
İntikam	12,83	4,43	12,77	4,96	12,81	4,59	.106	.916
Kaçınma	26,77	5,67	24,65	5,02	26,13	5,56	3,326	.001*
Bağışlama	17,86	4,22	17,98	3,84	17,90	4,10	-.242	.809
Uyumlu Duygu Düzenleme	69,33	10,23	69,37	10,31	69,34	10,24	-.033	.947
Olumlu Yeniden Odaklanma	12,57	3,39	12,41	3,48	12,52	3,41	.408	.683
Plana Yeniden Odaklanma	14,96	2,85	15,90	2,73	15,24	2,84	-2,884	.004*
Kabullenme	12,67	2,97	12,29	3,05	12,55	2,99	1,078	.282
Olumlu Yeniden Değerlendirme	14,82	3,08	14,84	2,87	14,82	3,01	-.053	.958
Bakış Açısını Değiştirme	14,30	2,88	13,91	3,04	14,18	2,93	1,129	.260
Uyumsuz Duygu Düzenleme	47,56	7,03	47,03	6,77	47,40	6,95	.657	.512
Kendini Suçlama	12,05	2,84	11,98	2,53	12,03	2,74	.219	.827
Ruminasyon	15,65	2,59	14,67	2,97	15,35	2,75	3,079	.002*
Felaketleştirme	10,22	3,11	10,42	2,98	10,28	3,07	-.562	.575
Diğerini Suçlama	9,64	2,59	9,95	2,39	9,73	2,53	-1,055	.292

(p* < .05)

Tablo 3 incelendiğinde kadınların ve erkeklerin araştırmanın gözlenen değişkenleri olan çocukluk çağı travmaları ($X = 31,58$, $p > .05$), affetmeme ($X = 56,85$, $p > .05$), uyumlu duygu düzenleme ($X = 69,34$, $p > .05$) ve uyumsuz duygu düzenleme ($X = 47,40$, $p > .05$) açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Değişkenlerin alt boyutları dikkate alındığında çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarından fiziksel istismarın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre erkeklerin fiziksel istismara maruz kalma ortalamaları kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 5,23$, $p < .05$). Yine çocukluk çağı travmaları alt boyutlarından duygusal ihmalin de

cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre erkeklerin duygusal ihmale maruz kalma ortalamaları kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 8,26$, $p < .05$). Affetmemenin alt boyutlarında kaçınmanın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, kadınların kaçınma düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 26,13$, $p < .05$). Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden plana yeniden odaklanma alt boyutu da cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, erkekler plana yeniden odaklanma stratejisini kadınlara göre anlamlı derece daha fazla kullanmaktadır ($X = 15,24$, $p < .05$). Son olarak uyumsuz duygu düzenlemenin alt boyutlarından ruminasyon da cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, kadınların ruminasyonu kullanma düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 15,35$, $p < .05$). Katılımcıların algıladıkları travmatik yaşantıların affetmeme düzeylerine ilişkin t Testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. *Algılanan Travma Yaşantısı ile Affetmeme Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları*

	Evet		Hayır		Toplam		t	p
	X	ss	X	ss	X	ss		
Affetmeme (Toplam Puan)	58,39	11,88	56,20	10,63	55,85	11,04	2,087	.089
İntikam	13,59	4,45	12,48	4,62	12,81	4,59	1,707	.038*
Kaçınma	26,60	6,01	25,94	5,36	26,13	5,56	1,027	.305
Bağışlama	18,19	4,25	17,77	4,04	17,90	4,10	.864	.388

(*p < .05)

Tablo 4 incelendiğinde yaşamlarında daha önceden travmatik yaşantıya maruz kaldıklarını belirten katılımcıların affetmeme düzeyleri daha önceden travmatik yaşantıya maruz kalmadığını belirtenlere göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($X = 55,85$, $p > .05$). Affetmemenin alt boyutları dikkate alındığında ise intikam alt boyutu açısından daha önceden travmatik yaşantı algılayanların ortalamaları algılamayanlara göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 12,81$, $p < .05$). Algılanan travma kaynağı ile gözlenen değişkenlere ilişkin t Testi sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. *Algılanan Travma Kaynağı ile Gözlenen Değişkenlere İlişkin t Testi Sonuçları*

	Aile		Diğer		Toplam		t	p
	X	ss	X	ss	X	ss		
Çocukluk Çağı Travmaları	34,57	6,04	32,03	5,75	33,25	6,03	2,207	.030*
Fiziksel İstismar	5,28	.85	5,32	1,08	5,29	.98	-.228	.820
Cinsel İstismar	6,16	3,01	6,03	2,48	6,10	2,74	.230	.818
Duygusal İstismar	6,92	2,05	6,66	2,11	6,78	2,09	.629	.531
Duygusal İhmal	9,74	3,47	7,96	2,86	8,80	3,29	2,870	.005
Affetmeme	58,66	11,00	58,19	12,62	58,38	11,88	.202	.840
İntikam	13,46	4,62	13,82	4,35	13,63	4,48	-.413	.680
Kaçınma	27,18	5,62	26,11	6,30	26,66	5,99	.335	.365
Bağışlama	18,02	3,87	18,25	4,62	18,08	4,24	-.280	.780

(devamı arkadadır)

Tablo 5. *Algılanan Travma Kaynağı ile Gözlenen Değişkenlere İlişkin t Testi Sonuçları (devamı)*

	Aile		Diğer		Toplam		t	p
	X	ss	X	ss	X	ss		
Olumlu Yeniden Odaklanma	11,33	3,12	12,21	3,33	11,82	3,25	-1,393	.167
Plana Yeniden Odaklanma	13,95	3,09	15,69	2,87	14,87	3,10	-2,979	.004*
Kabullenme	12,64	2,61	12,83	2,80	12,75	2,71	-.360	.720
Olumlu Yeniden Değerlendirme	13,60	3,15	15,12	3,26	14,43	3,28	-2,424	.017*
Bakış Açısını Değiştirme	13,07	2,83	13,53	2,82	13,31	2,83	-.840	.403
Uyumsuz Duygu Düzenleme	48,44	6,91	47,39	6,91	47,93	6,92	.771	.442
Kendini Suçlama	12,40	3,00	12,08	2,75	12,23	2,88	.550	.578
Ruminasyon	15,22	2,72	15,67	2,89	15,50	2,79	-.823	.413
Felaketleştirme	10,24	3,30	10,31	3,41	10,29	3,35	-.107	.915
Diğerini Suçlama	10,57	2,53	9,32	2,62	9,90	2,67	2,453	.016*

(p* < .05)

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların algıladıkları travma kaynağının çocukluk çağı travmaları açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre katılımcılardan algılanan travma kaynağı için *aile* (*aile, akraba*) seçeneğini işaretleyenlerin çocukluk çağı travma ortalamaları *diğer* (*arkadaş, tanıdık, yabancı, durum*) seçeneğini işaretleyenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 33,25$, $p < .05$). Algılanan travma kaynaklarından *diğer* seçeneğini işaretleyenlerin uyumlu duygu düzenleme stratejileri ortalamaları ise *aile* seçeneğini işaretleyenlerden anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 67,20$, $p < .05$). Algılanan travma kaynağı affetmeme ($X = 58,38$, $p > .05$) ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ($X = 47,93$, $p > .05$) açısından farklılaşmamaktadır. Değişkenlerin alt boyutları dikkate alındığında ise uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından plana yeniden odaklanma da anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, algılanan travma kaynaklarından *diğer* seçeneğini işaretleyenlerin plana yeniden odaklanma ortalamaları *aile* seçeneğini işaretleyenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 14,87$, $p < .05$). Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından olumlu yeniden değerlendirme de anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, algılanan travma kaynaklarından *diğer* seçeneğini işaretleyenlerin olumlu yeniden değerlendirme ortalamaları *aile* seçeneğini işaretleyenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($X = 14,43$, $p < .05$). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından sadece *diğerini suçlama* algılanan travma kaynağına göre farklılaşmaktadır. Algılanan travma kaynaklarından *aile* seçeneğini işaretleyenlerin *diğerini suçlama* ortalamaları *diğer* seçeneğini işaretleyenlere göre anlamlı

derecede daha yüksektir ($X = 9,90$, $p < .05$). Çalışmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordama güçlerini ölçmek amacıyla regresyon analizleri ile regresyon analizinin sayıltıları arasında yer alan korelasyon analizi yapılmıştır.

4.2. Regresyon Analizleri

4.2.1. Bağımlı ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Regresyon analizlerine geçmeden önce regresyon analizinin sayıltılarından değişkenler arasındaki ilişkilere bakmak amacıyla bağımlı değişken olan affetmeme ile yordayıcı değişkenler olan çocukluk çağı travmaları, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasındaki ikili ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	N	1.	2.	3.	4.
1.Affetmeme	351	1	.184**	.009	.277**
2.Çocukluk Çağı Travmaları	351		1	-.165**	.125*
3.Uyumlu Duygu Düzenleme	351			1	.080
4.Uyumsuz Duygu Düzenleme	351				1

(* = $p < .05$, ** = $p < .01$)

Tablo 6'da görüldüğü gibi, affetmeme ile çocukluk çağı travmaları ($r = .184^{**}$, $p < .01$), ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ($r = .277^{**}$, $p < .01$) olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir deyişle affetmeme eğiliminde olan bireylerin çocukluk çağı travmaları ortalamalarının yüksek olduğu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir. Affetmeme ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = .080$, $p > .05$). Çocukluk çağı travmaları ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında olumsuz yönde ($r = -.165^{**}$, $p < .01$) ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($r = .125^*$, $p < .05$). Uyumlu duygu düzenleme ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise herhangi bir yönde anlamlı ilişki bulunmamıştır. Affetmeme ve yordayıcı değişkenlerin alt boyutları arasındaki korelasyon analizleri Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Affetmeme ile Yordayıcı Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri

	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Affetmeme	351	1	.064	.119*	.165**	.057	.137*	-.062	.147**	.022	-.012	.063	.229**	.266**	-.049
2.Fiziksel İstismar	351		1	.030	.236**	.232**	.025	-.043	-.029	.008	-.013	-.024	.091	.025	-.086
3.Cinsel İstismar	351			1	.134*	.010	-.003	-.104	-.130*	.061	-.050	.043	.076	.033	-.060
4.Duygusal İstismar	351				1	.400**	.025	.007	-.035	.028	-.031	.092	.112*	.203**	-.047
5.Duygusal İhmal	351					1	.016	-.168**	-.140**	.058	-.168**	-.064	.129	.078	-.165**
6.Kendini Suçlama	351						1	-.135**	.036	.181**	-.018	.254**	.349**	.086	-.029
7.Olumlu Yen. Odak.	351							1	.256**	.105*	.536**	.032	-.047	.028	.590**
8.Plana Yeni. Odak.	351								1	-.021	.415**	.231**	-.048	.003	.208**
9.Kabullenme	351									1	.199**	.251**	.112**	.098	.260**
10.Olumlu Yen. Değ.	351										1	.256**	-.198**	-.108*	.561**
11.Ruminasyon	351											1	.046	-.024	.151**
12.Felaketleştirme	351												1	.384**	.036
13.Diğerini Suçlama	351													1	-.007
14.Bakış Açısını Değ.	351														1

(* = $p < .05$, ** = $p < .01$)

Tablo 7’de görüldüğü gibi görüldüğü gibi, affetmeme ile çocukluk çağı travmaları alt boyutlarından *cinsel istismar* ($r=.119^*$, $p < .05$) ve *duygusal istismar* ($r=.165^{**}$, $p < .01$) arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Affetmeme ile uyumlu duygu

düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından *plana yeniden odaklanma* arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .147^{**}$, $p < .01$). Affetmeme ile uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından *felaketleştirme* ($r = .229^{**}$, $p < .01$) ve *diğerini suçlama* ($r = .266^{**}$, $p < .01$) arasında da olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

4.2.2. Regresyon Analizleri

Çalışmanın bağımsız değişkeni olan affetmeme üzerinde yordayıcı değişkenlerin yordama gücünü analiz ederken affetmeme ile aralarında ilişki olmayan uyumlu duygu düzenleme stratejileri toplam puanı analizlere dahil edilmemiştir. Alt boyutların dahil edildiği analizlerde ise affetmeme ile ilişkili olan alt boyutlarlar analize dahil edilmiştir. Değişkenlere ilişkin toplam puanlarla yapılan regresyon analizleri sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. *Affetmemenin Yordayıcılarına İlişkin Toplam Puanlarla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
1. Affetmeme (Sabit)	27,954	4,727		5,914	.000*		
2. Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri	.410	.081	.258	5,034	.000*	.277	.261
3. Çocukluk Çağı Travmaları	.299	.101	.152	2,961	.003*	.184	.157
R = .315	R ² = .099						
F = 19,220	Düzeltilmiş R ² = .094	p = .000*					

(* = $p < .05$)

Tablo 8’de verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulunmuştur ($F = 19,220$; $p < .05$). Buna göre çalışmaya katılanların affetmeme puanlarındaki varyansın yaklaşık %9’unu ($R = .315$, $R^2 = .099$) çocukluk çağı travmaları ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile açıklandığı ($p < .05$ düzeyinde anlamlı) belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Çocukluk çağı travmalarının ($\beta = .152$; $p < .05$) ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ($\beta = .258$; $p < .05$) affetmemeyi olumlu ve anlamlı yönde yordama gücü bulunmaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları olan beta değerleri incelendiğinde (β), affetmemeyi yordama gücü bakımından en etkili değişkenin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ($\beta = .257$) olduğu görülmüştür. Yordayıcı değişkenlerin alt boyutlarına dair regresyon ile ilgili sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. *Affetmemenin Yordayıcılarına İlişkin Alt Boyutlarla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
1. Affetmeme (Sabit)	25,871	4,556		5,679	.000*		
2. Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri (Toplam Puan)	.410	.081	.258	5,034	.000*	.27	.261
3. Çocukluk Çağı Travmaları (Toplam Puan)	.299	.101	.152	2,961	.003*	.814	.157
3.1. Diğerini Suçlama	.806	.240	.185	3,358	.001*	.266	.178
3.2. Cinsel İstismar	.719	.332	.110	2,162	.031*	.119	.116
3.3. Plana Yeniden Odaklanma	.666	.196	.172	3,398	.001*	.147	.180
3.4. Duygusal İstismar	.566	.287	.102	1,975	.049*	.165	.106
3.5. Felaketleştirme	.528	.196	.147	2,700	.007*	.229	.144
R = .371	R ² = .138						
F = 11,028	Düzeltilmiş R ² = .125						
					p = .000*		

(* = p < .05)

Tablo 9’da incelendiğinde çoklu regresyon analizi sonucu incelendiğinde yordayıcı olduğu düşünülen değişkenlerin alt boyutları affetmeme üzerindeki sonuçları değiştirmektedir. Alt boyutlarla yapılan analizde değişkenlerin affetmeme puanlarındaki varyansın açıklanma değerini yaklaşık %13’e çıkardığı görülmüştür ($R = .371$, $R^2 = .138$).

Bu bölümde araştırmanın bulguları verilmiş ve bulgulara dayalı tablolar yorumlanmıştır. Araştırmanın sonraki bölümünde sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları mevcut literatür çerçevesinde tartışılmış, araştırmacılara ve uygulamaya yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu çalışma çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenlemenin, affetmeme üzerindeki yordama güçlerini ve affetmemenin çeşitli kategorik ve demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada kullanılan model analizinin öncesinde demografik değişkenler ile bağımsız değişken olan affetmeme arasındaki ilişkilere, bağımlı ve bağımsız değişkenler arası korelasyonlara bakılmıştır. Bunun yanında cinsiyet ve algılanan travma kaynağı değişkenin hem bağımlı hem de bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çocukluk çağı travmalarının ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmemenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Çalışmada ilk olarak cinsiyet değişkeni ele alınmış ve cinsiyet değişkeni açısından çocukluk çağı travmalarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Alt boyutlara bakıldığında ise fiziksel istismara maruz kalmanın erkeklerde kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek, duygusal ihmale maruz kalmanın da aynı şekilde erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde çalışmalar kadın ve erkeklerin çocukluk çağı travma yaşantılar açısından farklı bulgular sunmaktadır. Young ve Korszun'un (2009) çalışmasına göre kadınların mutlaka daha fazla travmatik yaşantıya maruz kaldığı düşüncesini epidemiyolojik veriler desteklememektedir. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında ise literatürde yer alan çalışmaların kadınların travmaya daha fazla maruz kaldığı hipotezini desteklemediği ve genel olarak çocukluk çağı travmaları ile ilgili çalışmaların cinsiyet farklılıklarını desteklemediği sonuçlarına varmışlardır (Tolin ve Foa, 2008). Demirkapı (2013) çalışmasında da çocukluk çağı travmalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Maikovich-Fong ve Jaffee (2010) çocukluk çağı travmalarından özellikle cinsel istismarın cinsiyet değişkeni açısından oldukça öngörücü bir faktör olmayabileceğini ortaya koymaktadırlar. Ayrıca, yine cinsel istismarın olumsuz sonuçlarına karşı bir cinsiyet grubunun diğerinden daha savunmasız olduğu ya da kötüye kullanımının daha fazla olduğu veya kız ve erkek çocuklarının çocukluk çağı travmatik yaşantılarından farklı şekilde etkilendiği varsayımının üzerine güçlü bir ampirik temel olmayabileceğini belirtmişlerdir. Çalışmada elde edilen fiziksel istismar alt boyutuna dair bulguların kültürel etkenler sonucu oluştuğu da söylenebilir. Kültürümüzde

erkek çocuklarına fiziksel şiddet daha fazla uygulanırken (Zeren, Yengil, Çelikel, Arık ve Arslan, 2012; Güloğlu ve diğ., 2016) kız çocuklarının ise şiddetin dil üzerinden yapılandırılan formlarına maruz kaldıkları söylenebilir. Genel olarak bakıldığında ise bazı çocukluk çağı travma mağdurlarının neden diğerlerinden daha fazla psikolojik olarak tahrip olduklarını açıklayan süreçlerin daha karmaşık olduğu söylenebilir. Bu çalışmadan ve mevcut literatürden yola çıkılarak çocukluk çağı travmalarının cinsiyet değişkeni üzerinden anlamlandırılmaya çalışılmasının dar bir perspektif ve olgunun temel dinamiklerini anlama noktasında eksiklik yaratacağı söylenebilir.

Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında kadınlarla erkekler arasında farklılık bulunmamıştır. Bu sonucun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir (Küçüker, 2016; Mitrofan ve Ciuluvica, 2012). Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarına bakıldığında ise plana yeniden odaklanma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, erkeklerin plana yeniden odaklanma stratejisini kadınlara göre anlamlı derece daha fazla kullandıkları görülmüştür. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından ruminasyon ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta, kadınlar bu uyumsuz duygu düzenleme stratejisini erkeklere göre anlamlı şekilde daha fazla kullanmaktadırlar. Gardener, Carr, MacGregor ve Felmingham, (2013) çalışmalarında duygu düzenlemesindeki cinsiyet farklılıkları ile ilgili önceki beyin görüntüleme çalışmalarının, duygusal aktivasyon ve duygu düzenlemedeki süreçlerin ayırt etmede yaşanan güçlükler nedeniyle karışık sonuçlar gösterdiğini vurgulamakla birlikte çalışmalarında kadınların olumsuz uyarılara karşı duygusal tepkilerini düzenlemede daha fazla zorluk çektiklerini belirtmişlerdir. Kadınların olumsuz etki yaşadıklarında bunu erkeklerden daha fazla düşünmeleri daha olası olduğuna yönelik daha eski çalışmalar bulunsa da (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994; Thomsen ve diğ., 2005) bunun erkek egemen bilim anlayışı sonucunda oluşup oluşmadığı tartışmalı bir durumdur. Kadınların zayıf olarak gösterildikleri bilimsel çalışmalar duygu düzenleme olgusunun da cinsiyet farklılıkları konusunda araştırmacıları şüpheye düşürebilmektedir. Bireylerin duygusal yanıtlarında ya da duygu düzenleme becerilerinde cinsiyet farklılıkları olabileceği tekrar tekrar varsayılmıştır, ancak bu durum deneysel çalışmalarda daha az tutarlı bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Domes ve diğ., 2010).

Cinsiyet değişkeni açısından affetmeme düzeylerinde ise anlamlı herhangi bir fark bulunmamıştır. Affetmenin alt boyutları dikkate alındığında kadınların kaçınma düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Küçüker'in (2016) yaptığı bir çalışmada kadınların affetmeme eğilimlerinin erkeklere göre daha düşük

olduğu belirlenmiştir. Affetmeme olgusunun literatürde sıklıkla araştırılan bir kavram olmayışı ve affetmemenin henüz iyi anlaşılmamış bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Stackhouse, Ross ve Boon, 2018) cinsiyet açısından affetmeme eğilimi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Çalışmanın kişisel formunda bulunan daha önceden algılanan travmatik yaşantı durumu affetmeme değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak alt boyutlar açısından bakıldığında daha önceden travmatik yaşantıya sahip olduğunu belirten katılımcıların intikam alt boyutu ortalamaları, daha önceden travmatik yaşantıya sahip olmadığını belirtenlere göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Steiner (2018) çalışmasında ağır travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin oluşan suçluluk duygusuyla baş etmede sorun yaşadıklarını ve bundan dolayı affetme ve onarımı içeren iyileştirici döngünün gelişiminin önlenebileceğini belirtmiştir. Toussaint ve Cheadle (2009) ise özellikle affedilmeyen bireylerin inkâr mekanizmasına ya da alternatif olarak, intikam alma girişimlerine başvurabileceklerini belirtmişlerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde ise travma ve affetmeme değişkenlerini ele alan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Travmanın kaynağına ilişkin kişisel bilgi formuna konulan seçenekler ile bağımlı-bağımsız değişkenler arasında da analizler yapılmıştır. Daha önceden travmatik yaşantı belirten grupta aile\akraba seçeneğini işaretleyenlerin çocukluk çağı travma ortalamaları diğer (arkadaş\tanıdık\yabancı\durum) seçeneğini işaretleyenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Bu da travmadan etkilenme düzeyinin dar halkada (aile, akrabalar) daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun yanında travmatik yaşantının kaynağını diğer seçeneği ile belirten katılımcıların uyumlu duygu düzenleme stratejileri ortalamaları aile\akraba seçeneği ile belirtenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Alt boyutlar açısından bakıldığında ise aile\akraba seçeneğini işaretleyenlerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından diğerini suçlama ortalamaları diğer seçeneğini işaretleyenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Uyumlu duygu düzenlemenin alt boyutlarından plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden odaklanma ortalamaları da diğer seçeneğini işaretleyenlerde daha yüksektir.

Çocuklukta sıkıntıya maruz kalma genellikle aile ortamına bağlıdır. Bu açıdan özellikle istismarcı ebeveynlerin bulunduğu ailelerin, çocukların kişisel güvenliğine yönelik süreğen ve doğrudan bir tehdit kaynağı ve şiddete tanık olan çocuklar için ortak bir bağlam olduğu söylenebilir (Finkelhor, Turner, Ormrod ve Hamby, 2009). Cicchetti (2004) kötü muameleye maruz kalmanın farklı bağlamları bulunmasına rağmen genellikle aile içinde

daha geniş bir risk bağlamı oluşturabileceğini belirtmiştir. Öngörülemeyen ve kaotik bir aile ortamı, çocukların dünyanın güvenilir ve adil olduğuna yönelik düşüncelerini de azaltabilir (Conger ve diğ., 2002). Bu çalışmalar da özellikle aile kaynaklı travmaların daha yaralayıcı olabileceğini göstermektedir. Nitekim, Fassler, Amodeo, Griffin, Clay ve Ellis (2005) çalışmalarında özellikle cinsel istismar açısından istismarcının aileden biri olmasının çocuk açısından travmanın etkisini arttıracaklarını belirtmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada da ebeveyn istismarına maruz kalan çocukların TSSB belirtilerini daha fazla yaşadıklarını ortaya koymaktadır (McCloskey ve Walker, 2000). Brown (2019) çalışmasında aile kaynaklı travmatik yaşantıları psikanalitik kuramın perspektifi ile incelemiş ve anneye koruyucu bağlantıyı parçalayan derin travmaların travmatize olmuş kişi açısından ruhsal olarak tamamen çökeceği kadar büyük bir yıkıma neden olabileceğini belirtmiştir. Aile veya akraba-tanıdık kaynaklı travmalara ilişkin bir başka problem de bu travmaların ortaya çıkarılmasının daha zor olmasıdır. Bu durum özellikle fark edilmesinin zor olmasından kaynaklı olarak cinsel istismarda görülmektedir. Örneğin Çöpür ve diğ. (2012) yaptıkları çalışma cinsel istismarın yetkili kurum ve kuruluşlara ortalama olarak sadece yirmide bir oranında bildirildiğini ortaya koymuştur. Bunlardan yola çıkılarak dar halkadan (aile, akrabalar vs.) kaynaklı travmaların daha yaralayıcı ve ortaya çıkarılmasının daha zor olduğu ve hem mağdurlara psikolojik destek verilmesini ve hem suçlulara hukuki işlem uygulanması engelleyebileceği söylenebilir. Affetmeme düzeyleri açısından travmatik yaşantının kaynağı anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Başka bir deyişle, bireylerin yaşadıkları travmayı meydana getiren kaynak affetmeme ile ilgili bir fark yaratmamıştır. Bununla ilgili olarak affetmemenin temelinde yer alan ruhsal olarak yaralayıcı bir olayın meydana gelmesi ve bunun sonunda mağdurun öfke, acılık, düşmanlık, kızgınlık, nefret, korku, utanç ve kızgınlık gibi duygulara (Greenberg, Warwar ve Malcolm, 2010) yaşamasının travmayı ortaya çıkaran tüm kaynakların sebep olabileceği söylenebilir.

Bu çalışmada kullanılan çocukluk çağı travmaları, affetmeme ve duygu düzenleme stratejileri aralarındaki ilişkiler de analiz edilmiştir. Sonuçlara göre, çocukluk çağı travmaları ile affetmeme, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Affetmeme ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sonuçlara bakılarak çocukluk çağı travması olan bireylerin affetmeme eğiliminde oldukları, uyumsuz duygu düzenleme becerilerine daha sık başvururlarken uyumlu duygu düzenleme becerilerine daha az sahip oldukları, affetmeme eğilimdeki kişilerinse uyumsuz duygu

düzenleme stratejilerine daha çok başvurdukları söylenebilir. Cross, Fani, Powers, ve Bradley (2017) çalışmalarında çocuklukta kötü muameleye maruz kalmanın genellikle birincil bakıcıdan kötüye kullanım veya ihmali veya evde şiddetin bulunmasını içerdiğinden bahsetmişler ve bu çocukların genellikle birincil bakıcılar tarafından modellenen uygun duygusal etiketleme, ifade ve düzenleme davranışlarının modellenmesine daha az maruz kalma olasılığı olduğunu ve bu nedenle uygun duygu düzenlemesinde stratejileri geliştiremeyeceklerine değinmişlerdir. Başka bir çalışmada ise çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme zorlukları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuş, bu çalışmada duygu düzenleme çocukluk çağı travmaları ile uyku düzeni ve yürütücü işlevler arasındaki ilişkiye de aracılık etmiştir (Tinajero, 2020). Bridgett ve diğ. (2011) yaptıkları çalışma da başarılı duygu düzenleme becerilerinin öncelikle ebeveyn-çocuk etkileşimi bağlamında öğrenildiğidir. Akyıl'ın (2019) çalışmasına göre ise çocukluk çağı travmalarının bilişsel duygu düzenleme ile anlamlı yönde bir ilişkisi bulunmuştur. Burns ve diğ.'nin (2010)'nin çalışmasında benzer şekilde duygu düzenlemenin çocukluk çağı travmaları alt türleri olan fiziksel ve duygusal istismar arasındaki ilişkiyi kısmen yordadığı görülmüştür. Bonn-Miller ve diğ.'nin (2011) çalışması da benzer şekilde artan duygu düzenleme zorluklarının travma sonrası stres semptom şiddeti ile travmaya maruz kalan popülasyonda başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi tam olarak açıklayabildiğini göstermektedir. Konuya nörobiyolojinin fiziksel bulguları açısından bakıldığında travma ve duygu düzenleme ilişkisinin daha net görüldüğü de söylenebilir. Örneğin Lengua ve diğ.'nin (2019) yılında yaptıkları çalışma çocukluk çağı travmalarının beyin kimyasında değişikliklere yol açarak stresi düzenleme ile ilgili başatma stratejilerini yavaşlattığını ortaya koymuştur. Labaratuar ortamında yapılan çalışmalar da travma ve duygu düzenleme ilişkisine deneysel desen sunmaktadır. Örneğin sıçanlarla yapılan deneysel bir çalışmada ise erken yaşta travmatik yaşantıya maruz kalmanın amigdala-prefrontal korteks (PFC) devreleri ile ilişkili psikopatoloji riskini artırabileceğini göstermektedir (Honeycutt ve diğ., 2020). Amigdala ve prefrontal korteks bölgelerinin duygularla ilişkili olduğu düşünüldüğünde ise sonuçlar daha da önemli gözükmektedir. Çocukluk çağı travmalarının aile kaynaklı olanlarında ise bu öğrenme zorlaşmakta, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılığı artmaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda çocukluk çağı travmalarının ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmemeyi olumlu ve anlamlı yönde yordama gücü bulunduğu ortaya konulmuştur. Alanyazında çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenlemeyi ele alan çalışmalar bulunsa da (Burns, Jackson ve Harding, 2010; Fernando ve ark., 2014; Lincoln, Marin ve Jaya, 2017) çocukluk çağı travmaları ile affetmemeyi ele alan bir çalışma

bulunmamaktadır. Affetmeme ile ilgili çalışmasında Lozano (2018) affetmemenin, hayatta kalanların başkalarından gelen affetme veya uzlaşma içeren ahlaki içerikli çağrılarına karşı muhalif bir duruş olabileceğini belirtmiştir. Travma açısından da hayatta kalan kişilerin özellikle bu çalışmada da ortaya konulduğu gibi travmanın kaynağı daha yakından yani daha dar halkadan geldiğinde bu başkalarından gelen affetme veya uzlaşma içeren ahlaki içerikli çağrılarına karşı muhalif duruşu devam ettirebilecekleri söylenebilir. Bu noktada da soğuk bir duygu olarak affetmemenin (Worthington ve Wade, 1999) yordayıcılarından birinin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olduğu görülmüştür. Bunun yanında çalışmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ve diğerini suçlama boyutları affetmemenin yordayıcıları olarak gözükmektedir. Bu yordayıcılar da affetmemenin temelinde yer alan olumsuz bilişlerle ilişkilidir (Ross, 2013). Worthington ve diğ. (2007) felaketleştirme ile ilgili affetmemenin sürekli olarak gelecekte oluşabilecek zarardan korkmayı içerdiğini belirtmişlerdir. Travmatik yaşantıya maruz kalan insanlarda zamanın donması (Audergon, 2004) ve geçmişin acı verici içsel bir rahatsızlık biçiminde canlı olması (Van der Kolk, 2019), affetmemenin temelinde yatan soğuk duygularla ilişkili olabileceği söylenebilir ve bu noktada da uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurulabileceği ortaya çıkmaktadır.

5.1.1. Sınırlılıklar

Çalışmada ilk sınırlılık çalışma grubu ile ilgilidir. Pamukkale Üniversitesi'nden alınan yedi fakülte-yüksekokul, tüm üniversite popülasyonu için genelleme yapılmasına engel olmaktadır. Fakültelerdeki bölümlerden ve anabilimdallarından çalışmaya katılan öğrencilerin sayıları da farklılıklar göstermektedir. Bunun yanında çalışmadaki bulgular sadece belli bir yaş aralığında ve eğitim seviyesinde yer alan kişilerin bulguları olup yine tüm yaş ve eğitim gruplarında aynı sonuçların genellenmesini engellemektedir. Çalışmanın veri toplama araçları olan Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Kısa Versiyonu, Affetmeme Ölçeği (AFÖ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyarlama olup ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Bu ölçme araçları self-report (öz-bildirim) olup self-report türü dışında bir ölçme aracının kullanılmaması da bir diğer sınırlılıktır.

5.2. Sonuç

Travma, içimizdeki çocuğun sinmesine, geri çekilmesine neden olur. Derin travmalar ise içimizdeki çocuğu öldürür. Travmaya çok fazla maruz kalan toplumdaki insanlar doğal çocuklarını koruyup, yerinde ortaya koyabilen kişiliğe sahip olanları sevmez, çeşitli yollarla etiketlerler. Aynı zamanda affetme konusunda zorlanıp affetmemeye yönelirler. Sinmiş,

korkmuş ve susmuş çocuk karşındaki canlı çocuğu ya da doğal çocuğu hemen tanıyıp bilinç dışından hızla uzaklaştırır. Görünür olanı bilinçte de görünmez kılmak ister. Travma, bireyin baş etme kapasitesinin çok üstünde ise psikoz bireyle yaralayıcı gerçek arasına kurgudan bir duvar örüp bireyi fanus-otistik bir evrene hapsedebilir. Bu da koruyucu zırhın delinmesidir. Koruyucu zırh delinen bireyler ilişki örüntülerinde affetme konusunda zorlanıp affetmemenin soğuk ve intikam duyguları ile şekillenen duygularına daha fazla maruz kalabilirler. Çocukluk çağı travmaları olan bireyler yetişkinlik dönemlerinde de duygularını düzenlemekte zorlanabilirler. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvuran bireyler ise travmatik anıların yol açtığı affetmeme eğilimde bulunabilmektedirler.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma Türkiye’de çocukluk çağı travmaları ile affetmeme arasındaki ilişkiyi araştıran ilk çalışmadır. Araştırma, Pamukkale Üniversitesi öğrencileri ile yapılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda bu sınırlılığın da göz önüne alınarak, farklı Üniversitelerdeki öğrencilere ilişkin affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemeye dair karşılaştırmalı araştırmaların yapılması alınacak önlemlerin çeşitlendirilmesi açısından yararlı olabilir.

2. Affetmeme kavramının farklı değişkenlerle çalışılması henüz iyi anlaşılammış bu kavramın aydınlatılması konusunda yardımcı olabilir. Farklı değişkenlere çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin de eklenmesi modelin geliştirilip işlevselliğini artması açısından önemli olabilir.

3. Çalışmada çocukluk çağı travma puanlarının düşük olması, travma kavramının nicel çalışmalardan ziyade, nitel çalışmalara daha uygun olabileceğini akla getirmektedir. Gelecekteki çalışmalarda bu sınırlılığın da göz önüne alınarak, travmanın nitel ve karma yöntemlerle derinlemesine çalışılması alınacak önlemlerin çeşitlendirilmesi açısından yararlı olabilir.

5.3.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Affetmemenin bilişsel duygu düzenleme ile olan ilişkisi dikkate alınarak özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarının affetmeme açısından yarar sağlayacağı söylenebilir.

2. Affetmemeyi azaltıp bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak için psikolojik danışma hizmetleri önem kazanmakta, ilgili kurum ve kuruluşlarda uzmanlar tarafından bu konuda ihtiyacı olan bireylere hizmet verilmesi önemlidir.

3. Aileden gelen travmatik yaşantıların affetmemedeki intikam motivasyonunu arttırdığı göz önüne alındığında aile sistemleri yaklaşımının kullanılması da işlevsel olması açısından önemlidir.

4. Çocukluk çağı travmalarının ortaya çıkarılmasında eğitim kurumları açısından öğretmenlerin ve idarecilerin zamanında gerekli kurum ve kuruluşlara bilgi vermeleri çok önemlidir. Bu, hızlı bir şekilde koruyucu önlemlerin alınması için hayati önem taşımaktadır.

5. Okulda rastlanılan bir travmatik yaşantı durumunda okul psikolojik danışmanının duruma yönelik eylem planı ve krize müdahale planı oluşturması travmatik yaşantıya maruz kalan çocuk için önemlidir.

6. Duygu düzenleme stratejilerini özellikle bakım verenlerle ilişkide öğrenilmesi duygu düzenleme becerileri ile ilgili psikoeğitim gruplarının oluşturulup doğumdan önce ve çocuk yetiştirme esnasında ailelerin eğitim verilmesinin koruyucu bir faktör olacağı söylenebilir. Bu şekilde uyumsuz duygu düzenleme stratejileri azaltılarak affetmemenin ortaya çıkması önlenir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2011). *Psikolojik aktivite* (çev. B. Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1964)
- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı* (DSM-5). Beşinci Baskı. (çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. Ankara.
- Aker, A.T. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde travmaya yaklaşım*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi Yayını. <http://koutab.kocaeli.edu.tr/dosyalar/TREP.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Akhtar, S. & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122.
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Alkın, T. (2018). Unutulamaz korkuların nörobiyolojisi. *Psikeart Dergisi, Nörobilim*, 60, 50-51.
- Alpay, E. H., Aydın, A. & Zümrüt, B. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 218-226.
- APA (2000). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı*, 4. Baskı (DSM IV). Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington. (çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, G. & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal Of Education*, 6(1), 8-22.
- Audergon, A. (2004). Collective trauma: The nightmare of history. *Psychotherapy and Politics International*, 2(1), 16-31.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Badour, C. L., & Feldner, M. T. (2013). Trauma-related reactivity and regulation of emotion: Associations with posttraumatic stress symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 69–76.
- Banducci, A. N., Hoffman, E., Lejuez, C. W. & Koenen, K. C. (2014). The relationship between child abuse and negative outcomes among substance users:

- Psychopathology, health, and comorbidities. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1522-1527.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Bernstein, D. P., Fink L., Handelsman L. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *Am J Psychiatry*, 151(8), 1132-1136.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., III., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., & Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(1), 34-44.
- Borg, K., Snowdon, C., & Hodes, D. (2014). Child sexual abuse: recognition and response when there is a suspicion or allegation. *Paediatrics and Child Health*, 24(12), 536-543.
- Bridgett, D. J., Gartstein, M. A., Putnam, S. P., Lance, K. O., Iddins, E., Waits, R., et al. (2011). Emerging effortful control in toddlerhood: The role of infant orienting/regulation, maternal effortful control, and maternal time spent in caregiving activities. *Infant Behavior & Development*, 34, 189-199.
- Briere, N.J. ve Scott, C. (2016). *T travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz*. (çev. B. D. Genç). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Brown, L. J. (2019). Trauma and representation. *The International Journal of Psychoanalysis*, 100(6), 1154-1170.
- Bugay, A. & Demir, A. (2016). Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- 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, 801-819.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346.
- Chandan, J. S., Thomas, T., Gokhale, K. M., Bandyopadhyay, S., Taylor, J., & Nirantharakumar, K. (2019). The burden of mental ill health associated with childhood maltreatment in the UK, using The Health Improvement Network database: a population-based retrospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 6(11), 926-934.
- Chul Han, B. (2017). *Yorgunluk toplumu* (çev. S. Yalçın). İstanbul: Açılım Kitap. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2010)
- Cicchetti, D. (2004). An odyssey of discovery: Lessons learned through three decades of research on child maltreatment. *American Psychologist*, 59, 731-741.

- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 402-422.
- Cohen, J. R., Menon, S. V., Shorey, R. C., Le, V. D., & Temple, J. R. (2017). The distal consequences of physical and emotional neglect in emerging adults: A person-centered, multi-wave, longitudinal study. *Child Abuse & Neglect*, 63, 151-161.
- Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Bordy, G. H. (2002). Economic pressure in African American families: A replication and extension of the family stress model. *Developmental Psychology*, 38, 179-193.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 487-494.
- Cross, D., Fani, N., Powers, A., & Bradley, B. (2017). Neurobiological development in the context of childhood trauma. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(2), 111-124.
- Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çelik, H. E. & Yılmaz, V. (2016). *Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi* (3. baskı, ilk basım yılı: 2013). Ankara: Anı Yayınları.
- Çöpür, M., Üneri, Ö. Ş., Aydın, E., Bahalı, M. K., Tanıdır, C., Güneş, H., & Erdoğan, A. (2012). Characteristic features of sexually abused children and adolescents in İstanbul sample. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(1), 46-50.
- Demirkapı, E. Ş. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 487-503.
- Dereboy, Ç., Demirkapı, E.Ş., Şakiroğlu, M., Öztürk, C. F. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278.
- Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. Ed.: J. Garberand ve K. A. Dodge, *The Development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.
- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantısına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Domes, G., Schulze, L., Böttger, M., Grossmann, A., Hauenstein, K., Wirtz, P. H., Heinrichs, M. & Herpertz, S. C. (2010). The neural correlates of sex differences in emotional reactivity and emotion regulation. *Human Brain Mapping*, 31(5), 758-769.

- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş., & İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9.
- Dyregrov, A. (2010). *Supporting traumatized children and teenagers. A guide to providing understanding & help*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598.
- Ermer, A. E., & Proulx, C. M. (2016). Unforgiveness, depression, and health in later life: The protective factor of forgivingness. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1021-1034.
- Evans, C. B. ve Burton, D. L. (2013). Five types of child maltreatment and subsequent delinquency: Physical neglect as the most significant predictor. *Journal of Child Adolescent Trauma*, 6(4), 231-245.
- Fassler, I. R., Amodeo, M., Griffin, M. L., Clay, C. M., & Ellis, M. A. (2005). Predicting long-term outcomes for women sexually abused in childhood: Contribution of abuse severity versus family environment. *Child Abuse & Neglect*, 29(3), 269-284.
- Fernando, S., Beblo, T., Schlosser, N., Terfehr, K., Otte, C., Löwe, B., Wolf, O. T., Spitzer, C., Driessen, M. & Wingenfeld, K. (2014). The impact of self-reported childhood trauma on emotion regulation in Borderline Personality Disorder and Major Depression. *Journal of Trauma & Dissociation*, 15(4), 384-401.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1–23.
- Finkelhor, D., Turner, H. A., Ormrod, R., & Hamby, S. L. (2009). Violence, abuse, and crime exposure in a national sample of children and youth. *Pediatrics*, 124(5), 1–13.
- Frank, P. (2017). *Bilim felsefesi* (çev. D. Kadioğlu). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1962)
- Ford, J. D., Grasso, D. J., Elhai, J. D., & Courtois, C. A. (2015). *Posttraumatic Stress Disorder Scientific and Professional Dimensions* (2. Edition). Oxford: Academic Press.
- Freud, A. (2016). *Çocuklukta normallik ve patoloji* (3. Baskı). (çev. A.N. Babaoğlu). İstanbul: Metis Yayınları (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1965)
- Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin ötesinde*. (çev. E. Aktan). Ankara: Alter Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1920)
- Freud, S. (2018). *Savaş ve ölüm üzerine*. (çev. E. Yıldırım). İstanbul: Oda Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1915)
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N., Bann, N. & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38, 1317-1327.

- Garnefski, N., Rood, Y., Roos, C. & Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24, 144-151.
- Gardener, E. K., Carr, A. R., MacGregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: an event-related potential study. *PloS One*, 8(10), 1-9.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma*. (çev. ed. M. Pişkin). Ankara: Nobel.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2016). *Psikoloji ve yaşam* (19.Basımdan çeviri). (çev. G. Sart). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010) Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Society for Psychophysiological Research*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Handbook of emotion regulation, Ed. J.J. Thompson, New York, Guilford Press.
- 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. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., & Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- Gültekin, G., Ruban, C., Akduman, B., & Korkusuz, İ. (2006). Çocuk ve cinsel istismar. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 9-14.
- Gürdal, C., Tok, E.S.S. ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192.
- Habip, B. (2019). *Psikanalizin içinden*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Hagan, C. (2015). *Emotion regulation and adherence to display rules after experiencing childhood trauma* (Master's thesis, Duquesne University). <https://dsc.duq.edu/etd/612> sayfasından erişilmiştir.
- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). *Forgiveness, unforgiveness, health, and disease*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.). *Handbook of forgiveness* (pp. 321-333). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Herbert, C. (2018). *Travma sonrası psikolojik tepkileri anlamak* (5.Baskı). (çev. N. Azizlerli, & R. Güneş). İstanbul Psikonet Yayınları (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1999)

- Hildyard, K. L., & Wolfe, D. A. (2002). Child neglect: developmental issues and outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 679-695.
- Ho, M. Y., & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84.
- Honeycutt, J. A., Demaestri, C., Peterzell, S., Silveri, M. M., Cai, X., Kulkarni, P., Cunningham, M. G., Ferris, C. F. & Brenhouse, H. C. (2020). Altered corticolimbic connectivity reveals sex-specific adolescent outcomes in a rat model of early life adversity. *eLife*, 9:e52651. doi: 10.7554/eLife.52651
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C., & Krause, N. (2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging & Mental Health*, 14(4), 439-449.
- İygün, M. İ. (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jakubczyk, A., Klimkiewicz, A., Krasowska, A., Kopera, M., Sławińska-Ceran, A., Brower, K. J., & Wojnar, M. (2014). History of sexual abuse and suicide attempts in alcohol-dependent patients. *Child Abuse & Neglect*, 38(9), 1560-1568.
- James, R., & Gilliland, B. (2012). *Crisis intervention strategies*. Belmont, CA: Cengage Learning. Nelson Education.
- Jones Ross, R. (2013). *Putting the pieces together: A proposed model of unforgiveness*. Unpublished Master's Thesis, University of Calgary, Kanada.
- Kara B., Biçer Ü. ve Gökalp S. A. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-151.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (30. baskı, ilk basım yılı: 1982). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Katz, L. F., Stettler, N., & Gurtovenko, K. (2016). Traumatic stress symptoms in children exposed to intimate partner violence: The role of parent emotion socialization and children's emotion regulation abilities. *Social Development*, 25(1), 47-65.
- Kaytez, N., Yücelyigit, S. ve Kadan, G. (2018). Çocuğa yönelik istismar ve çözüm önerileri. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 1(1), 18-24.
- Kessler, R. C., & Üstün, B. (2008). *The WHO World Mental Health surveys: Global perspectives on the epidemiology of mental disorders* (1st ed.). New York, NY: Cambridge University Press.
- Koçtürk, N. (2016). *Kriz danışmanlığı* Ö. Erdur-Baker, Ö. (Ed.) & T. Doğan (Ed.). *Çocuk istismarı ve ihmali içinde* (1. Baskı, s. 333-360). Ankara: Pegem Akademi.
- Kourt, R. (2011). *18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kulkarni, M., Pole, N., & Timko, C. (2013). Childhood victimization, negative mood regulation, and adult PTSD severity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(4), 359–365.
- Küçüker, D. & Duru, E. (2016). Affetmeme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Sözlü bildiri, *EJER 3rd International Eurasian Educational Research Congress*, Muğla, Türkiye.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Küçüksille, E. (2018). *Çoklu doğrusal regresyon modeli*. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (9. Baskı, s. 259-266). Ankara: Dinamik Akademi.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lengua, L. J., Thompson, S. F., Moran, L. R., Zalewski, M., Ruberry, E. J., Klein, M. R., & Kiff, C. J. (2019). Pathways from early adversity to later adjustment: Tests of the additive and bidirectional effects of executive control and diurnal cortisol in early childhood. *Development and Psychopathology*, 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579419000373>
- Levers, L. L. (Ed.). (2012). *Trauma counseling: Theories and interventions*. New York, NY: Springer.
- Levine, P. A. (2017). *Travma ve anı*. (çev. P. Savaş). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Levine, P. A. & Frederick, A. (2019) *Kaplanı uyandırmak*. (çev. Z. Yalçınkaya). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Lincoln, T. M., Marin, N., & Jaya, E. S. (2017). Childhood trauma and psychotic experiences in a general population sample: a prospective study on the mediating role of emotion regulation. *European Psychiatry*, 42, 111-119.
- Lozano, H. (2018). *Unforgiveness: An alternative space for people who cannot forgive*. Unpublished Master's Thesis, University of British Columbia, Canada.
- Mackes, N. K., Golm, D., Sarkar, S., Kumsta, R., Rutter, M., Fairchild, G., Mehta, M. A. Sonuga-Barke, E. J. (2020). Early childhood deprivation is associated with alterations in adult brain structure despite subsequent environmental enrichment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(1), 641-649.
- Maikovich-Fong, A. K., & Jaffee, S. R. (2010). Sex differences in childhood sexual abuse characteristics and victims' emotional and behavioral problems: Findings from a national sample of youth. *Child Abuse & Neglect*, 34(6), 429-437.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881–885.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698–711.

- McCloskey, L. A., & Walker, M. (2000). Posttraumatic stress in children exposed to family violence and single-event trauma. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(1), 108-115.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783.
- Miller, A. B., Esposito-Smythers, C., Weismore, J. T., & Renshaw, K. D. (2013). The relation between child maltreatment and adolescent suicidal behavior: a systematic review and critical examination of the literature. *Clinical Child and Family Psychology review*, 16(2), 146-172.
- Mitrofan, N., & Ciuluvică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 65-69.
- Moreno, M. M. A., & Coelho Jr, N. E. (2013, March). Trauma, memory, and corporeal acts: A dialogue between Freud and Ferenczi. *In International Forum of Psychoanalysis*, 22 (1), 17-25.
- Murphy, J. G. (2003). *Getting even: Forgiveness and its limits*. New York, NY: Oxford University Press.
- Murphy, A., Steele, M., Dube, S. R., Bate, J., Bonuck, K., Meissner, P., Goldman, H. & Steele, H. (2014). Adverse Childhood Experiences (ACEs) questionnaire and Adult Attachment Interview (AAI): Implication for parent child relationships. *Child Abuse and Neglect*, 38(2), 224-233.
- National Child Traumatic Stress Network. (2010). National Child Traumatic Stress Network empirically supported treatments and promising practices. Los Angeles: Author. Retrieved from http://www.nctsn.org/ncts/nav.do?pid=ctr_top_trmnt_prom sayfasından erişilmiştir.
- Nietzsche, F. (2017). *Güç istenci*. (çev. N. Epçeli). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1901)
- Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğullari, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130-136.
- Öztürk, S. (2007). *Çocuklarda duygusal istismar*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Paavilainen, E., & Tarkka, M. T. (2003). Definition and identification of child abuse by Finnish public health nurses. *Public Health Nursing*, 20(1), 49-55.
- Paslı, F. (2009). *Örselenme kuşkusuyula gazi üniversitesi çocuk koruma merkezi tarafından bildirimleri yapılan çocukların adli ve sosyal süreçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pross, A. (2016). *Yaşam nedir?* (çev. R. Gürdilek). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2012).
- Polat, O. (2018). *Türkiye’de çocuk istismarı raporu- 2*. Basın Özeti. <http://imdat.org/wp-content/uploads/2018/05/RAPOR-%C3%87OCUK-%C4%B0ST%C4%B0SMARITAM.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Rapske, D. L., Boon, S. D., Alibhai, A. M., & Kheong, M. J. (2010). Not forgiven, not forgotten: An investigation of unforgiven interpersonal offenses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1100-1130.
- Richards, J.M. (2002). Emotion, emotion regulation, and hopeful thinking. *Psychological Inquiry*, 13, (4). 308-311.
- Roberts, J. L. (2013). Trauma, technology and the ontology of the modern subject. *Subjectivity*, 6(3), 298-319.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323-328.
- Ruppert, F. (2014) *Ruhtaki bölünmeler*. (çev. F. Zengin). İstanbul: Kaknüs. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2011).
- Ruppert, F. (2014) *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları* (çev. F. Zengin). İstanbul: Kaknüs. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2008).
- Schalinski, I., Teicher, M. H., Nischk, D., Hinderer, E., Müller, O., & Rockstroh, B. (2016). Type and timing of adverse childhood experiences differentially affect severity of PTSD, dissociative and depressive symptoms in adult inpatients. *BMC psychiatry*, 16(1), 295.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658.
- Schrödinger, E. (2014) *Yaşam nedir?* (çev. M. Doğan). İstanbul: Pan Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1967)
- Shepherd, L., & Wild, J. (2014). Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3), 360-367.

- Shultz, J. M., Espinola, M., Rechkemmer, A., Cohen, M. A., & Espinel, Z. (2016). *21 Prevention of Disaster Impact and Outcome Cascades*. https://www.researchgate.net/profile/James_Shultz2/publication/311767512_Prevention_of_Disaster_Impact_and_Outcome_Cascades/links/58599a5a08aeffd7c4fd0d07/Prevention-of-Disaster-Impact-and-Outcome-Cascades.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Seawell, A. H., Toussaint, L. L., & Cheadle, A. C. (2014). Prospective associations between unforgiveness and physical health and positive mediating mechanisms in a nationally representative sample of older adults. *Psychology & Health, 29*(4), 375-389.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy, 20*(1), 21-36.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 268-285.
- Silveira, S., Shah, R., Nooner, K. B., Nagel, B. J., Tapert, S. F., De Bellis, M. D., & Mishra, J. (2020). Impact of Childhood Trauma on Executive Function in Adolescence-Mediating Functional Brain Networks and Prediction of High-Risk Drinking. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.01.011>
- Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*, 307-322.
- Stackhouse, M. R. D., Ross, R. W. J., & Boon, S. D. (2018). Unforgiveness: Refining theory and measurement of an understudied construct. *British Journal of Social Psychology, 57*(1), 130-153.
- Steiner, J. (2018). The trauma and disillusionment of Oedipus. *The International Journal of Psychoanalysis, 99*(3), 555-568.
- Szablowinski, Z. (2010). Between forgiveness and unforgiveness. *The Heythrop Journal, 51*(3), 471-482.
- Şar, V., Öztürk, E. & İnikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Med Sci, 32*(4), 1054-1063.
- Şar, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi, 33*(Ek sayı), 114-120.
- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk İstismarı ve İhlali: Psikiyatrik Yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi, 35*, 82-86.
- Tangney, J., Boone, A. & Dearing, R. (2005). *Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings*. In *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Tekin, T. (2019). *Orhon yazıtları* (3. baskı, ilk basım yılı: 1995). Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Temizel, E. A. & Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 17* (1), 7-17.

- Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), 322-334.
- The Epic of Gilgamesh, Academy of Ancient Texts (2001) <http://www.ancienttexts.org/library/mesopotamian/gilgamesh/> sayfasından erişilmiştir.
- The World Health Organization (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65900> sayfasından erişilmiştir.
- The World Health Organization (2002). *World report on violence and health*. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/ sayfasından erişilmiştir.
- The World Health Organization (2006). *Preventing Child Maltreatment: a Guide to Taking Action and Generating Evidence*, Geneva, 14-89. https://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/child_maltreatment/en/ sayfasından erişilmiştir.
- Thomsen, D. K., Mehlsion, M. Y., Viidik, A., Sommerland, B., & Zachariae, R. (2005). Age and gender differences in negative affect—Is there a role for emotion regulation? *Personality and Individual Differences*, 38, 1935–1946.
- Tinajero, R., Williams, P. G., Cribbet, M. R., Rau, H. K., Silver, M. A., Bride, D. L., & Suchy, Y. (2020). *Reported history of childhood trauma and stress-related vulnerability: Associations with emotion regulation, executive functioning, daily hassles, and pre-sleep arousal*. *Stress and Health*. Doi: <https://doi.org/10.1002/smi.2938>
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.
- Tolin, D. F. & Foa E. B. (2008). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, (1), 37–85. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.37>
- Tongerren, D. R. V., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.
- Toussaint, L., & Cheadle, A. C. (2009). Unforgiveness and the broken heart: Unforgiving tendencies, problems due to unforgiveness, and 12-month prevalence of cardiovascular health conditions. Walker (Eds.), *Religion and psychology*. New York, NY: Nova Publishers.
- U.S. Department of Health and Human Services (2012). *Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau Child Maltreatment*. Available from <http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/research-data-technology/statistics-research/child-maltreatment> sayfasından erişilmiştir.
- Uslu, G. (2019). *Çocuk ihmali ve istismarı alanında çalışan profesyonellerin sunulan hizmetlere ilişkin değerlendirmeleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- U.S. Department of Health & Human Services (2011). *Child Maltreatment, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau*. <https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/cb/cm11.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- U.S. Department of Health & Human Services (2017). *Child Maltreatment, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau*. <https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/cb/cm2017.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Van der Kolk, B. A. (2019). *Beden kayıt tutar*. (çev. N. C. Maral). Ankara: Nobel Yaşam. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2014)
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343-353.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions underlying sixteen models of forgiveness and reconciliation. *Journal of Psychology and Theology*, 32(1), 12-25.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford Press.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence*. McGraw Hill Higher Education; 5th Revised edition.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405.
- Worthington, E. L., Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.) *Handbook of forgiveness* (s. 1-14). Brunner-Routledge: New York.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302.
- Yöyen, E. G. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Young, E., & Korszun, A. (2010). Sex, trauma, stress hormones and depression. *Molecular psychiatry*, 15(1), 23-28.
- Yöş, B., (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A., & Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 536-541.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul İzni



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu



Sayı :93803232-622.02/
Konu :Etik Kurul Kararı

Sayın Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

İlgide kayıtlı başvurunuz 09.10.2019 tarih ve 12-04 karar nolu etik kurul toplantısında görüşülmüş olup, alınan karar ekte sunulmuştur.

Gereği için bilgilerinize arz ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Ersan ÖZ
Başkan

EK :
Etik kurul Kararı (1 sayfa)
DAĞITIM
Gereği:
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Bilgi:
Sayın Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

Ayrıntılı bilgi için irtibat : Ayşen TOSUN

Tel: 0 (258) 0
E-Posta:

Faks: 0 (258) 0
Elektronik Ağ: <http://www.pau.edu.tr/>




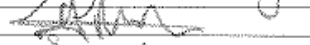


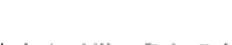
T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

SAYI: 68282350/2018/G12

Toplantı Tarihi : 09.10.2019


Toplantı Sayısı : 12

Toplantı Saati : 11:00

S.N	Adı Soyadı	İmza
1	Prof. Dr. Ersan ÖZ	
2	Prof. Dr. Ertuğrul İŞLER	
3	Prof. Dr. Asım ÇİVİTÇİ	
4	Prof. Dr. Abdurrahman TANRIOĞEN	
5	Prof. Dr. Fatih YAYLA	
6	Prof. Dr. İsmet PARLAK	
7	Prof. Dr. Selçuk B. HAŞILOĞLU	

KARAR 4- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 18218350) numaralı öğrencisi, Uğur Yiğit KARATAŞ'ın danışmanlığını Prof. Dr. Ahu ARICIOĞLU'nun yaptığı "**Çocukluk Çağı Travmalarının Affetmeme ile İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü**" konulu tez projesinin başvuru formunun usul ve etik açıdan verdiği beyan ve ekler tetkik edilmiş olup; proje sahibinin, başvurusunda yer alan bilgi, belge ve taahhütnamelere uygun bilimsel davranışlar sergileyeceği kanaati oluşmuştur. İş bu karar oy birliği ile alınmıştır.

ASLI GİBİDİR
09.10.2019


Prof. Dr. Ersan ÖZ
Başkan

**Ek 2. Ölçek Sahibinden Alınan Ölçeği Uygulama İzni – Çocukluk Çağı
Travma Ölçeği Kısa Versiyonu**

Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com>

5 Eylül 2019 22:01

Alıcı: vsar@ku.edu.tr

Merhaba Vedat Hocam

İsmim Uğur Yiğit Karataş, Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Ahu Arıcıoğlu danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmamda travma ile ilgili bir konu çalışmak istiyorum. 2012 yılında Türkçe uyarlamasını yaptığınız Çocukluk Çağı Travma Ölçeği'ni (CTQ) kullanmak için sizden izin istiyorum.

Teşekkür ederim, saygılar, iyi çalışmalar.

Vedat Şar <vsar@ku.edu.tr>

6 Eylül 2019 00:23

Alıcı: Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com>

Kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim.

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Vedat Şar, MD

Professor of Psychiatry

Koç University School of Medicine, Istanbul

Board Member, World Association of Cultural Psychiatry

www.ku.edu.tr

www.vedatsar.com

2 eklenti



CTQ-28-Turkce-2.0.pdf

196K



CTQ-Turkcemakale.pdf

313K

Ek 3. Ölçek Sahibinden Alınan Ölçeği Uygulama İzni – Affetmeme Ölçeği

Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com>

11 Mart 2019 13:14

Alıcı: Deniz Küçükler <kucukerdeniz@gmail.com>

Merhaba Sayın Deniz Küçükler

İsmim Uğur Yiğit Karataş, Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Ahu Arıcıoğlu danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmamda affetmeme ile ilgili bir konu çalışmak istiyorum. 2016 yılında yüksek lisans tez çalışmanızda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Affetmeme Ölçeği'ni kullanmak için sizden izin istiyorum.

Teşekkür ederim, saygılar, iyi çalışmalar.

Deniz Küçükler <kucukerdeniz@gmail.com>

11 Mart 2019 13:19

Alıcı: Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com>

Merhaba Uğur Bey,

Affetmeme Ölçeği'ni kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Öğr. Gör. Deniz Küçükler

11 Mar 2019 Pzt, saat 14:15 tarihinde Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com> şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Gmail Mobil'den gönderildi

Ek 4. Ölçek Sahibinden Alınan Ölçeği Uygulama İzni – Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com>
Alıcı: motrar@marmara.edu.tr

7 Eylül 2019 18:53

Merhaba Mustafa Hocam

İsmim Uğur Yiğit Karataş, Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Ahu Arıcıoğlu danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmamda duygu düzenleme ile ilgili bir konu çalışmak istiyorum. 2010 yılında Türkçe Uyarlama çalışmasını yaptığınız Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni kullanmak için sizden izin istiyorum.

Teşekkür ederim, saygılar, iyi çalışmalar.

Dr.Mustafa OTRAR <motrar@marmara.edu.tr>
Alıcı: Uğur Yiğit Karataş <uguryigit20@gmail.com>

21 Eylül 2019 23:36

Merhaba Uğur Yiğit Hocam,

Yurt dışında idim, biraz uzak kaldım maillerimden. Gecikme için mazur görünüz lütfen.


Kaynak göstermek kaydı ile Oya ONAT hanımla geliştirdiğimiz ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ölçeği, puanlama bilgilerini ve kaynak göstermek için ihtiyaç duyacağınızı makaleli ekli dosyalarda gönderiyorum. Etik hassasiyet adına üçüncü kişilerle ölçeği ve puanlama bilgilerini paylaşmamanızı istirham ederiz. Öte yandan araştırma sonuçlarından haberdar ederseniz de çok memnun oluruz.

Kolaylıklar diliyorum.

[Alıntılanan metin gizlendi]

2 eklenti

 **oya_otrar_2010.pdf**
1232K

 **oya_otrar_bilissel_duygu_duzenleme_olcegi_2010.doc**
76K

Ek 5. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu formda yüksek lisans tez çalışmam kapsamında araştırma verilerini elde etmek amacıyla oluşturulmuş ölçme araçları yer almaktadır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyup, size uygun gelen seçeneğin başındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz ve her soruyu yanıtlayınız. İçten ve sizi yansıtan cevabı işaretlemeniz önemlidir. Çalışma gönüllülük esaslı olup verdiğiniz cevaplar yalnızca araştırma için kullanılacak, bireysel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Adınızı, soyadınızı bu nedenle forma yazmayınız.

Araştırma ile ilgili daha ayrıntılı bilgi almak için: Doç. Dr. Ahu Arıcıoğlu iletişim: aaricioglu@pau.edu.tr Tel (Ofis): 0 (258) 296 10 68, Uğur Yiğit Karataş iletişim: uguryigit20@gmail.com.

Duyarlılığınız ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

Doç. Dr. Ahu Arıcıoğlu

Uğur Yiğit Karataş

Pamukkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyet: () Kadın () Erkek
2. Yaş:.....
3. Bölümünüz:.....
4. Sınıf düzeyi: 1 () 2 () 3 () 4 () 4+ ()
5. Gelir Durumunuz: Düşük () Orta () Yüksek ()
6. Daha önce herhangi bir travmaya maruz kaldınız mı? Evet () Hayır ()
- 7- (6.soruya cevabınız evetse) Yaşadığınız travmanın kaynağını işaretleyiniz:
- Aile (1.dereceden yakın anne, baba, kardeş) () Akrabalar ()
- Herhangi bir yakınınız () Arkadaş, arkadaşlar ()
- Tanıdığınız biri, tanıdığınız birileri () Yabancı, yabancılar ()
- Bir durum ()

Ek 6. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Kısa Versiyonu (Örnek Maddeler)

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Kimi Zaman	Sık Olarak	Çok Sık
Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.	1	2	3	4	5
Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.	1	2	3	4	5
Yırtık, sökük ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
Sevildiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.	1	2	3	4	5
Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5
Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.	1	2	3	4	5
Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5

Ek 7. Affetmeme Ölçeği (AFÖ) (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki soruları doldururken sizi inciten bir kişi hakkında şu an ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi belirtiniz. Bu kişi hakkında sizin şu an ne hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Her maddenin yanında size uygun olan bir seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Ona bunun hesabını soracağım.	1	2	3	4	5
Onunla arama olabildiğince mesafe koymaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
Bana yaptıklarına rağmen yine de onunla olumlu bir ilişkimizin olmasını istiyorum.	1	2	3	4	5
Layığını (hak ettiğini) bulsun istiyorum.	1	2	3	4	5
Ona içten davranmakta çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
Onunla karşılaşmamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
Beni kırmış olmasına rağmen, ilişkimizin devam edebilmesi için kırgınlıklarımı bir tarafa bırakıyorum.	1	2	3	4	5
Bunu onun yanına bırakmayacağım.	1	2	3	4	5
Ondan uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5

Ek 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Örnek Maddeler)

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
Gerçekleşen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
Diğer şeylerle karşılaştırdığımda, bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.	1	2	3	4	5
Durumun pozitif yönlerini ararım.	1	2	3	4	5
Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı	Uğur Yiğit
Soyadı	KARATAŞ
Doğum Yeri ve Tarihi	Merkez\Denizli - 1994
Uyruğu	T.C.
İletişim Adresi ve E-Mail Adresi	Atalar Mah. 932 Sok. No: 10 Mete Apt. Pamukkale\Denizli Uguryigit20@gmail.com
Eğitim	
İlköğretim	Denizli Hürriyet İlköğretim Okulu
Ortaöğretim	Denizli Pamukkale Endüstri Meslek Lisesi
Yükseköğretim (Lisans)	Pamukkale Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Yükseköğretim (Yüksek Lisans)	Pamukkale Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Yabancı Dil	
Yabancı Dil Adı	İngilizce
Sınav Adı	YÖKDİL
Sınavın Yapıldığı Ay ve Yıl	05.11.2017
Alınan Puan	55
Mesleki Deneyim	
Yıl (lar)	Mesleki Deneyim
Mayıs 2017 – Kasım 2018	Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi, Gönüllü öğrenci.
Kasım 2018 – Aralık 2019	Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi, Kısmi Zamanlı Yüksek Lisans Öğrencisi
Aralık 2019 -	Özel PEV Amiroğlu Fen Lisesi – Denizli