



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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
RUHSAL TRAVMALARI İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİDE AFFETMEMENİN VE SÜREKLİ ÖFKENİN
ROLÜ**

Büşra ÖZER

Denizli-2021

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL
TRAVMALARI İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE
AFFETMEMENİN VE SÜREKLİ ÖFKENİN ROLÜ**

Büşra ÖZER

Danışman

Prof. Dr. Erdiñ DURU

Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Araştırma Projeleri Birimi tarafından
2019EĞBE008nolu Yüksek Lisans tez projesi olarak desteklenmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı'nda jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Erdiñ DURU

Üye: Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

Üye: Doç. Dr. Raşit AVCI

ONAY

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa BULUŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL 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.

Büşra Özer

TEŞEKKÜR

Akademik hayatım süresince belki de benim için en zorlayıcı ve bir o kadar da akademik anlamda doyuma ulaştıran yüksek lisans sürecim boyunca, her zorlandığımda ve ümitsizliğe kapıldığımda beni motive eden, bana destek olan, bilgi ve birikimiyle bana ışık tutan çok değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Erdinç DURU'ya teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Tezime katkıda bulunan ve yardımlarını esirgemeyen sayın hocam Prof. Dr. Murat BALKIS'a, lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca gelişimime katkıda bulunan Pamukkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalındaki tüm hocalarıma minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez jürimde yer alarak çalışmama katkıda bulunan çok değerli hocalarım Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU'na ve Doç. Dr. Raşit AVCI'ya teşekkür ediyorum.

Üniversite lisans döneminde tanıştığım, güler yüzüyle, içtenliğiyle, desteğiyle hep yanımda olan çok değerli arkadaşım Sena Ceylin YILDIZ'a en içten sevgilerimi sunuyorum.

Karşılaştığım her zorlukta arkamda olan sevgili ANNE ve BABA'ma emekleri, ilgileri ve sevgileri için şükranlarımı ve sevgilerimi sunuyorum. Bu çalışmamı ilgiyle, sevgiyle, sıcaklıkla, büyümelerini umut ettiğim, dünyayı daha yaşanır kılan tüm çocuklara armağan ediyorum.

Büşra ÖZER

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon Arasındaki İlişkide Affetmemenin ve Sürekli Öfkenin Rolü

ÖZER, Büşra

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri ABD,

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Erdinç DURU

Haziran 2021, 153 sayfa

Bu çalışmanın birincil amacı, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, depresyon, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın diğer bir amacı ise üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide affetmeme ve sürekli öfkenin olası aracı rollerini araştırmaktır. Nicel yöntemlerin kullanıldığı bu çalışmanın araştırma grubunu Pamukkale Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören 580 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında çocukluk çağı ihmal ve istismar yaşantılarını belirlenmesi için Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği; depresyon düzeyinin ölçülmesi için Beck Depresyon Envanteri; sürekli öfke düzeyinin ölçülmesi için Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin sürekli öfke alt ölçeği; affetmeme düzeyinin belirlenmesi amacıyla ise Affetmeme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, depresyon, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak test edilmiştir. Elde edilen verilere ait betimsel istatistikler SPSS 22.0 programı ile hesaplanırken; yapısal modelin ve ölçme modelinin test edilmesi AMOS 23.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmalarının depresyon, affetmeme ve sürekli öfke ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke depresyonu doğrudan etkilerken, affetmemenin depresyon üzerinde doğrudan bir etkisi yoktur. Affetmeme sürekli öfke aracılığıyla depresyonu etkilemektedir. Tüm bunlara ek olarak, çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerinde dolaylı etkisinin; affetmeme aracılığıyla da sürekli öfke üzerinde dolaylı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Özetle, sürekli öfke çocukluk çağı

travmaları ve depresyon arasında *kısmi aracı rol* oynarken; affetmeme ise çocukluk çağı travmaları ve sürekli öfke ilişkisinde *kısmi aracı rol* oynamaktadır. Çocukluk çağı travmaları, affetmeme ve sürekli öfke birlikte depresyonun varyansının %20'sini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk çağı travmaları, depresyon, affetmeme, sürekli öfke, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The Role of Unforgiveness and Trait Anger in the Relationship Between Childhood Psychological Traumas and Depression Among University Students

ÖZER, Büşra

Master's Thesis, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Erdinç DURU

June 2021, 153 pages

The primary aim of this study is to investigate the relationships between childhood traumas, depression, unforgiveness, and trait anger in university students. Secondly, the other aim is to explain the potential mediation role of unforgiveness and trait anger in the relationship childhood traumas between and depression in university students. A total of 580 university students educated in undergraduate degrees at Pamukkale University participated in this study using quantitative methods. The data of investigation were collected by Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), Beck Depression Inventory, Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM-18), and State-Trait Anger Expression Inventory's subscale of trait anger. In addition, to determine socio-demographic characteristics were used a personal information form that the researcher prepares. The relationships between variables were tested with Structural Equation Model (SEM), and data were analyzed using SPSS 22.0 and AMOS 23. The results show that childhood traumas are positively related to depression, unforgiveness, and trait anger. In addition, trait anger directly predicted depression. Furthermore, there is no direct effect of unforgiveness on depression, but unforgiveness predicts depression via trait anger. There are indirect effects of childhood traumas on depression via trait anger, and trait anger via unforgiveness. In summary, while trait anger plays a partial mediation role in the relationship between childhood traumas and depression, unforgiveness partially mediates in the relationship between childhood trauma and trait anger. Moreover, childhood traumas, trait anger, and unforgiveness accounted for 20% of the variance in depression.

Keywords: Childhood traumas, depression, unforgiveness, trait anger, university students

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xv
BÖLÜM I: PROBLEM.....	1
1.1. Giriş.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	7
1.2.1. Alt Problemler.....	8
1.3. Araştırmanın Amacı	8
1.4. Araştırmanın Önemi.....	8
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	9
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7. Tanımlar	9
BÖLÜM II: KURAMSAL ve KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. Psikolojik Travma.....	10
2.1.1. Psikolojik Travma Kavramına Giriş	10
2.1.2. Psikolojik Travmanın Sınıflandırılması.....	11
2.1.3. Psikolojik Travma Kavramına Tarihsel Bir Bakış.....	12
2.1.4. Psikolojik Travmaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	15
2.1.4.1. Psikanalitik kuram ve travma.	15
2.1.4.2. Davranışsal kuram ve travma.	16
2.1.4.3. Bilişsel kuram ve travma.	17
2.1.4.4. Ekolojik kuram ve travma.....	21
2.1.5. Çocukluk Çağı Travmaları.....	23
2.1.5.1. İstismar.....	30
2.1.5.1.1. Fiziksel istismar	31
2.1.5.1.2. Duygusal istismar.....	31
2.1.5.1.3. Cinsel istismar	31

2.1.5.2. İhmal.....	31
2.1.5.2.1. Fiziksel ihmal.....	31
2.1.5.2.2. Duygusal ihmal.....	32
2.2. Depresyon.....	32
2.2.1. Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar.....	33
2.2.1.1. Psikanalitik kuram ve depresyon.....	33
2.2.1.2. Davranışsal kuram ve depresyon.....	34
2.2.1.3. Bilişsel kuram ve depresyon.....	36
2.2.1.3.1. Depresyonun bilişsel modeli.....	36
2.2.1.3.2. Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik modeli.....	38
2.2.1.3.3. Şema kuramı ve depresyon.....	40
2.3. Affetmeme.....	43
2.3.1. Affetmeme Kavramına Giriş.....	44
2.3.2. Affetmeme ve Affetme İlişkisi.....	46
2.4. Öfke.....	48
2.4.1. Öfke Kavramına Giriş.....	48
2.4.2. Öfke, Düşmanlık ve Saldırganlık Arasındaki Kavramsal İlişkiler.....	50
2.4.3. Sürekli ve Durumluk Öfke.....	51
2.4.4. Öfkeyi Açıklamaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar.....	52
2.4.4.1. Psikanalitik kuram.....	52
2.4.4.2. Davranışsal kuram.....	53
2.4.4.3. Sosyal bilişsel kuram.....	53
2.4.4.4. Bilişsel kuram.....	54
2.4.4.5. Bilişsel-motivasyonel-ilişkisel kuram.....	55
2.5. İlgili Araştırmalar.....	56
2.5.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar.....	56
2.5.2. Çocukluk Çağı Travmaları ve Depresyon İlişkisi ile İlgili Araştırmalar.....	60
2.5.3. Çocukluk Çağı Travmaları ve Öfke İlişkisi ile İlgili Araştırmalar.....	61
2.5.4. Çocukluk Çağı Travmaları ve Affetmeme İlişkisi ile İlgili Araştırmalar.....	63
2.5.5. Öfke ve Depresyon İlişkisi ile İlgili Araştırmalar.....	67
2.5.6. Affetmeme ve Depresyon İlişkisi ile İlgili Araştırmalar.....	70
2.5.7. Affetmeme ve Öfke İlişkisi ile İlgili Araştırmalar.....	73
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	76
3.1. Araştırmanın Modeli.....	76

3.2. Evren	76
3.3. Araştırma Grubu	76
3.4. Veri Toplama Süreci	77
3.5. Veri Toplama Araçları	78
3.5.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ)	78
3.5.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	79
3.5.3. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (State-Trait Anger Expression Inventory)	80
3.5.4. Affetmeme Ölçeği (AFÖ)	80
3.5.5. Kişisel Bilgi Formu	82
3.6. Ölçüm Modeli	82
3.7. Verilerin Analizi	83
3.7.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)	84
BÖLÜM IV: BULGULAR	86
4.1. Analiz Öncesi Veri Taraması ve Ön Analizler	86
4.1.1. Kayıp Değerler	86
4.1.2. Normallik Testi	86
4.1.3. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizleri	87
4.2. Modelin Analizi	87
BÖLÜM V: TARTIŞMA	91
5.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile Depresyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	92
5.2. Çocukluk Çağı Travmaları ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	93
5.3. Çocukluk Çağı Travmaları ve Affetmeme Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	95
5.4. Sürekli Öfke ve Depresyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	98
5.5. Affetmeme ve Depresyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	100
5.6. Affetmeme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	102
5.7. Çocukluk Çağı Travmaları-Depresyon İlişkisinde Sürekli Öfke ve Affetmemenin Aracılık Rolünün Tartışılması	103
5.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	106
5.9. Araştırma Bulgularının Alanyazın Açısından Doğurguları	106
5.10. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler	107

5.11. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler	108
KAYNAKÇA.....	110
EKLER.....	132
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	132
Ek 2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (Örnek Maddeler)	133
Ek 3. Beck Depresyon Envanteri (Örnek Maddeler).....	134
Ek 4. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (Örnek Maddeler)	135
Ek 5. Affetmeme Ölçeği (Örnek Maddeler)	136
Ek 6. Araştırma İzni.....	137
ÖZGEÇMİŞ	138

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.2. <i>Uyum İndekslerine İlişkin Literatürde Kabul Gören Değerler</i>	85
Tablo 4.1. <i>Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	87
Tablo 4.2. <i>Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Kat Sayıları</i>	87
Tablo 4.3. <i>Çocukluk Çağı Travmaları, Depresyon, Affetmeme ve Sürekli Öfke İlişkilerine Ait Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerin Standardize Edilmiş Değerleri</i>	89

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 2.1.</i> Psikolojik travmanın sınıflandırılması	12
<i>Şekil 3.1.</i> Ölçüm modeli.....	83
<i>Şekil 4.1.</i> Model-1: Çocukluk çağı ruhsal travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide affetmemenin ve sürekli öfkenin rolü	88

KISALTMALAR LİSTESİ

AFÖ: Affetmeme Ölçeği

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

BDE: Beck Depresyon Envanteri

CTQ: Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

KKK: Kaynakların Korunması Kuramı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

USDHHS: Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

BÖLÜM I: PROBLEM

1.1. Giriş

Yetişkinliğe geçiş (emerging adulthood), sanayileşmiş toplumlarda sosyal ve kültürel yapı içerisinde ortaya çıkan -evrensel nitelik taşımayan- ergenlikten genç yetişkinliğe geçişte köprü görevi gören, onlu yaşların sonu ve yirmili yaşların ortalarını kapsayan gelişimsel bir dönem olarak ele alınmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemdeki bireyler ne tam olarak ergen ne de yetişkin olarak tanımlamakta; ergen bireylerden daha bağımsız ancak toplum tarafından yetişkinliğe geçiş için kabul gören (örneğin kalıcı bir işte çalışma, evlenme, ebeveyn olma gibi) sorumluluklardan uzaktırlar (Arnett, 2000; Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016). Diğer bir ifadeyle, yetişkinliğe geçiş dönemi, kimlik gelişiminin devam ettiği, bireyin kendisini keşfettiği, çevresindeki imkanları fark ettiği ve yetişkinlik yaşamını şekillendirmek için adımlar attığı bir dönemdir. Demografik değişiklikler dikkate alındığında (örneğin eğitim alma süresinin uzaması, evlenme ve ebeveyn olma yaşının yükselmesi gibi) yetişkinliğe geçiş döneminin Türk toplumunda da görüldüğü söylenebilir (Atak ve diğ., 2016). Bu bağlamda bakıldığında, üniversite yaşantısı yetişkinliğe geçiş döneminin özelliklerini taşımakta, bireyin dünya görüşünü şekillendirmesinde, yakın ilişkiler kurmasında ve meslek edinmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanında üniversite yaşantısı aileden ayrılıp yeni bir çevreye uyum sağlanmaya çalışıldığı, yeni kişilerarası ilişkilerin kurulduğu ve akademik sorumlulukların üstesinden gelinmeye çalışıldığı stresli bir dönemdir (Arıcıoğlu, 2016; Karatekin, 2018). Aileden uzaklaşılması stresli olabilirken çocukluk çağı travmasına maruz kalmış kişilerin üniversite yaşantısı ile istismar edici aile ortamından uzaklaşması, istismarın sürekliliğinin kırılması, travma sonrası gelişimin desteklenmesi, bireyin ailesinin sosyal sınıfından farklılaşması ve yaşam öyküsünü değiştirmesi için fırsat sunmaktadır (Khrapatina ve Berman, 2016). Bunun yanında çocuklukta yaşanan travmalar zaten stresli bir dönem olan üniversite yaşantısını daha da stres verici bir hale getirebilir (Karatekin, 2018; Kelifa, Yang, Herbert, He ve Wang, 2020).

Araştırmacılar travmanın farklı boyutlarına odaklanarak çocukluk çağı travmalarını gelişimsel travma (van der Kolk, 2005), olumsuz çocukluk deneyimleri (adverse childhood experiences) (Felitti ve diğ., 1998) ve çocukluk çağı travmaları (Bernstein ve diğ., 2003; Fink, Bernstein, Handelsman, Foote ve Lovejoy, 1995) olmak üzere farklı şekillerde kavramsallaştırmışlardır. Bu tanımlamalarda ortak olan nokta ise çocukluk döneminde maruz kalınan ihmal ve istismar yaşantılarıdır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ise (DSÖ,

2006) ihmal ve istismar yaşantıları çocuğa yönelik kötü muamele içerisinde yer almakta ve çocuğa uygulanan kişilerarası şiddetin bir türü olarak ele alınmaktadır. Bernstein ve diğerlerine (2003) göre ise çocukluk çağı travmaları çocuğun ebeveynleri veya bakım vericileri tarafından fiziksel, duygusal ve cinsel olarak istismara maruz kalması; duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmayarak ihmal edilmesi olarak ele alınmaktadır. Bu tanımlama içerisinde fiziksel istismar ebeveynler veya bakım vericiler tarafından çocuğa yönelik fiziksel olarak yaralama ya da yaralama riski bulunan davranışlarda bulunulmasını; duygusal istismar çocuğun öznel iyi oluşuna, benliğine zarar veren sözlü ve sözsüz davranışları; cinsel istismar ise çocuğun cinsel doyum için obje olarak kullanılmasını tanımlamaktadır (Bernstein ve diğ., 2003). Fiziksel ihmal çocuğun sağlıklı büyüüp gelişmesi için gerekli olan beslenme, barınma, kıyafet, sağlık ihtiyaçlarının ebeveynler veya bakım vericiler tarafından karşılanmamasını; duygusal ihmal ise çocuğun duygusal ve psikolojik gelişimi için gerekli olan ilgi, sevgi ve sıcaklıktan mahrum bırakılmasını ifade etmektedir (Bernstein ve diğ., 2003). Bunlara ek olarak, yukarıda ifade edilen çocukluk çağı travmalarının kavramsallaştırılmasında aile işlevinin bozulması (örneğin aile üyesinin psikolojik rahatsızlığının ve madde bağımlılığının bulunması veya aile içi şiddete tanık olunması gibi), istismar ve ihmal yaşantılarının devamlılığı -travmanın kümülatif etkisi- ve aile üyesi dışındaki yabancılar tarafından da maruz kalınabilecek travmatik olaylara yer verilmemiştir. Oysaki yapılan çalışmalar, aile üyesinden birinin psikolojik rahatsızlığının bulunmasının çocukluk çağı travmasına maruz kalma riskini arttırdığını (Jansen ve diğ., 2016), çocuklukta yaşanan travmatik olayların birikerek birey üzerinde daha fazla yıkıcı etkiye sahip olduğunu (Karatekin, 2018; Watt, Ceballos, Kim, Pan ve Sharma, 2020) ve çocukların anne ve babaların haricinde mahalle ve okul ortamında da istismar ve ihmal yaşantılarına maruz kalabileceklerini (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2010) göstermektedir. Tüm bunlara ek olarak çocuk ihmal ve istismarı dünya çocuklarını etkileyen küresel bir sorundur.

Hem gelişmiş hem gelişmekte olan ve hem de gelişmemiş ülkelerde çocukluk çağı travmalarının görülme oranı yüksektir (Kessler ve diğ., 2010). Amerika'da her on çocuktan biri istismar ve ihmal yaşantılarına maruz kalmaktadır (United States Department of Health & Human Services [USDHHS], 2020). Türkiye genelinde ise son on yılda devlet kurumları aracılığıyla yapılan kapsamlı çalışmalara rastlanmamakla beraber, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2018) devlet kurumlarına gelen ya da getirilen çocuklarla ilgili yayınladığı rapora göre kurumlara getirilen çocukların %47'si mağdur edilmektedir. Çocuk mağduriyetinin çocuğun maddi ve manevi zarara uğraması şeklinde kavramsallaştırılması

çocuk ihmal ve istismarının anlaşılmasını ve görünür kılınmasını zorlaştırmaktadır. Çocuk ihmal ve istismarı küresel bir sorun olmasının yanında çocuklukta yaşanan travmaların üniversite öğrencilerindeki yaygınlık oranının belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar, yetişkin, çocuk ve ergen örneklemine göre sınırlılık göstermektedir (Merians, Baker, Frazier ve Lust, 2019). Çalışmalar çocukluk çağı travmalarının üniversite öğrencilerinde görülme oranının yüksek olduğunu göstermektedir (Arnekrans ve diğ., 2018; Grigsby ve diğ., 2020; Khrapatina ve Berman, 2016; Klanecky, Woolman ve Becker, 2015; Koc ve diğ., 2018; Merians ve diğ., 2019; Mohr ve Rosén, 2017; Myers ve diğ., 2021).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar, çocukluk çağı travmalarının hem fiziksel sağlık (Khrapatina ve Berman, 2016; Merians ve diğ., 2019) hem de ruh sağlığı (Christ ve diğ., 2019; Ross, Kaminski ve Herrington, 2019; Wu, Chi, Lin ve Du, 2018) üzerinde uzun süreli yıkıcı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocukluk çağı travmasına maruz kalmak fiziksel sağlık ve ruh sağlığı için bir risk faktörüdür. Çocukluk travmasına maruz kalmış kişiler, ebeveynleri ya da bakım vericileri tarafından gelişimleri için temel teşkil eden güven, ilgi, sevgi ve bakımdan mahrumdurlar. Bu durum ise ebeveyn ve çocuk arasında güvene dayalı bir ilişkinin oluşturulmasını ve temel güven duygusunun karşılanmasını engellemekte; ebeveynlerin davranışları çocuğa kendisinin sevmeye değer olmadığı mesajını vermektedir. Çocuk, her tarafı çatlamış bir boy aynasında çatlaklar ve kırıklar arasında kendisini anlamaya ve tanımaya çalışmaktadır. Bu durum ise benliğin olumsuz şekillenmesine neden olabilmekte, benlik saygısının kökünü kemirmekte (Liu ve diğ., 2018), olumsuz duyguların daha sık yaşandığı nörotik kişilik özelliğinin gelişmesine (Wang, He, Chen ve Lin, 2020; Wang ve diğ., 2018) zemin hazırlamaktadır. Benzer şekilde çocuklukta ebeveyn kaynaklı travmatik olaylara maruz kalınması, bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili uyumsuz şemalar geliştirmesine neden olabilir (Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020; Shute, Maud ve McLachlan, 2019). Çocukluk çağı travmaları bilişsel gelişimi etkileyerek mantıksız inançların gelişmesine zemin hazırlayabilir ve yetişkinlik döneminde bireyi depresyona karşı savunmasız bırakabilir (Duru ve Balkıs, 2021). Diğer bir ifadeyle, çocukluk travmaları yetişkinlik dönemindeki travmalardan farklı olarak benliği, kişilik gelişimini ve bilişsel gelişimi şekillendirerek uzun süreli etkisinin oluşmasına neden olabilir. Çocukluk döneminde insanların güvenilmez ve anlayışsız olduğu; kendisinin zayıf ve değersiz olduğu (Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020; Shute ve diğ., 2019) yönünde uyumsuz şemaların geliştirilmesi, yetişkinlik döneminde de benzer olaylarla bu şemaların aktif hale gelerek öfke duygusunun daha sık ve yoğun yaşamasına neden olmakta ve ruh sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Çalışmalar çocukluk çağı travmasına

maruz kalan kişilerin sıklıkla yetişkinlikte öfke duygusunu daha sık ve yoğun yaşadıklarını göstermektedir (Kim ve diğ., 2018; Shute ve diğ., 2019). Benzer şekilde çocuklukta temel güven duygusunun karşılanmaması ve ebeveynle güvene dayalı bir ilişkinin kurulamaması öfke duygusunun benliğe yönlendirilmesine neden olmakta, öfke duygusunun fark edilmesi ve bu duyguyla başa çıkılması zorlaşmaktadır (Clear, Gardner, Webb ve Zimmer-Gembeck, 2020). İstismarcı ve çocuğu ihmal eden ebeveynler çocuklarının duygularına kör ve sağır kalma, çocuğu duygusal olarak besleyememe eğilimindedirler. Bu durum ise çocuğun duygularını fark etmesini, tanımlamasını, ifade etmesini ve duygularıyla başa çıkmayı öğrenmesini olumsuz etkiler (Berenz ve diğ., 2018; Fasciano ve diğ., 2020; Hasselle, Howell, Dormois ve Miller-Graff, 2017). Yaşadıkları olumsuz duygularla etkili bir şekilde başa çıkamayan kişiler tıkanırcasına yiyerek (Hasselle ve diğ., 2017), uyuşturucu madde veya alkol kullanarak (Berenz ve diğ., 2018; Klanecky ve diğ., 2015), tekrarlayan olumsuz düşüncelere hapsolarak ya da bu duygulardan kaçınarak (Ghazanfari, Rezaei ve Rezaei, 2018) işlevsiz bir başa çıkma mekanizması geliştirebilirler. Bu bağlamda bakıldığında bir duygu düzenleme becerisi olarak ele alınan affetme (Worthington ve Scherer, 2004) de çocukluk travmasına maruz kalan kişilerde düşük düzeyde olabilir (Güloğlu, Kararımak ve Emiral, 2016). Bunun yanında duyguların bastırılması veya duygularla etkili bir şekilde başa çıkılmaması affetmemeyi ortaya çıkarabilir (Küçükler, 2016). Buna ek olarak, affedilmeyen kişilerin sıklıkla aile üyeleri, arkadaşlar ve romantik partnerler (Carmody ve Gordon, 2011; Pearce, Strelan ve Burns, 2018; Younger, Piferi, Jobe ve Lawler, 2004) gibi birey için önemli kişiler olduğu göz önüne alındığında affetmeme bitirilmemiş işlerin bir göstergesi olabilir. Özellikle travmatik olayla ve travmanın yarattığı yoğun olumsuz duygularla başa çıkmak için gerekli becerilerin henüz geliştirilmediği çocukluk dönemi ele alındığında affetmeme bu olumsuz duygularla başa çıkılmasında, acının dindirilmesinde bir araç olarak kullanılabilir. Diğer bir ifadeyle, affetmeme çocuklukta zarar gören egoyu koruma işlevi gören bir yara bandı olabilir ve bu strateji yetişkinlik yıllarına da taşınabilir (Daş, 2017). Duygularıyla etkili bir şekilde başa çıkamayan kişiler için affetmeme bu duyguların üstesinden gelinmesinde kullanılan bir yol olabilir (Küçükler, 2016). Bastırılmış, yaşanmamış ve ifade edilmemiş olumsuz duygular affetmemeye beslenerek tıpkı ne zaman yer yüzüne çıkacağı belli olmayan gayzerler gibi kendini gösterebilir; öfke bağlamında bakıldığında bireyin sıklıkla öfke patlamaları yaşamasına neden olabilir (Stackhouse, Ross ve Boon, 2016). Öfke gibi olumsuz duyguların daha yoğun yaşanması ise bireyi depresyona karşı savunmasız hale getirebilir (Genuchi ve Valdez, 2014; Stackhouse ve diğ., 2016).

Depresyon hem dünya genelinde (de Girolamo, Dagani, Purcell, Cocchi ve McGorry, 2012; Kessler ve diğ., 2009) hem de üniversite öğrencileri (Aubersbach ve diğ., 2018; Ibrahim, Kelly, Adams ve Glazebrook, 2013) arasında en sık görülen ruh sağlığı problemlerinin başında gelmektedir. Ruh sağlığı ile ilgili problemlerin 20'li (Kessler ve diğ., 2007) ve 30'lu (de Girolamo ve diğ., 2012) yaşlarda ortaya çıktığı göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin depresyonun görülmesinde en riskli gruplardan biri olduğu anlaşılmaktadır. Depresyonun ortaya çıkmasında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması (Türkdoğan ve Duru, 2020), mantıksız inançlar (Balkıs ve Duru, 2020), olumsuz benlik algısı, yalnızlık (Yavuzer, Albayrak ve Kılıçarslan, 2019), kişilerarası problemler (Christ ve diğ., 2019), düşük psikolojik sağlamlık (McDonnell ve Semkovska, 2020), duygu düzenleme güçlükleri (Clear ve diğ., 2020; Ypsilanti, Lazuras, Powell ve Overton, 2019) gibi birçok risk faktörü bulunmaktadır. Depresyon için diğer bir risk faktörü ise çocukluk çağı travmalarıdır (Duru ve Balkıs, 2021; Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020; Wang ve diğ., 2020).

Dünya genelinde bakıldığında, çocukluk çağında yaşanan -özellikle aile ortamında maruz kalınan- travmalar tüm ruh sağlığı problemlerinin %29,8'ini açıklarken duygu durum bozukluklarının ise %22,9'unu açıklamaktadır (Kessler ve diğ., 2010). Çalışmalar çocukluk çağı travmalarının depresyonun ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olduğunu gösterse de çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide hangi mekanizmaların etkili olduğu tam olarak anlaşılabilmiş değildir (Duru ve Balkıs, 2021; Wang ve diğ., 2020).

Çocukluk çağında yaşanan travmaların yetişkinlik döneminde ortaya çıkan depresyon üzerinde doğrudan yıkıcı bir etkisinin olmasının yanında bu ilişkiye aracılık eden farklı psikolojik mekanizmalar da vardır. Birçok araştırmacıya göre depresyonun en belirgin özelliği benlik saygısındaki kayda değer azalmadır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Beck, 2015; Freud, 1917). Bu bağlamda bakıldığında, çocukluk çağında yaşanan travmalar özellikle bireyin kendini değerlendirmesini olumsuz etkilemekte, benliğin tümüne yönelik olumsuz inançların gelişmesine neden olmakta ve bu yolla yetişkinlik döneminde depresyonun ortaya çıkması için risk faktörü oluşturmaktadır (Duru ve Balkıs, 2021). Benzer şekilde çocuklukta yaşanan travmalar, mantıksız inançların filizlenmesi, gelişmesi ve derinlere kök salması için uygun ortam yaratmakta ve depresyon üzerindeki uzun süreli yıkıcı etkisini kısmen mantıksız inançlar aracılığıyla sürdürmektedir. Bu etki özellikle rasyonel inançların düşük olduğunda daha yıkıcıdır (Duru ve Balkıs, 2021). Benzer şekilde çocuklukta annenin çocuğa gelişimi için gerekli ilgiyi, sevgiyi ve bakımı vermemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik olarak zarar verici davranışlarda bulunması kopukluk

şemalarının oluşmasına neden olmakta ve bu yolla yetişkinlikteki depresyonu etkilemektedir (Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020). Diğer bir ifadeyle, çocukluk travmaları depresyon üzerindeki olumsuz etkisini bireyin kendisine ve çevresine yönelik sahip olduğu bilişler aracılığıyla gerçekleştirmektedir. Buna ek olarak, çocukluk çağı travmaları olumsuz duyguların daha sık yaşandığı nörotizm kişilik özelliğinin gelişmesine katkı sağlayarak depresyon üzerindeki etkisini yetişkinlik yıllarında da sürdürmektedir (Wang ve diğ., 2020; Wang ve diğ., 2018). Travmatik olaylar yetişkinler için bile başa çıkılması zor ve yıkıcılığı fazla olaylar iken çocuklar için bu olumsuz etki -özellikle travmanın ebeveynlerden kaynaklandığı dikkate alındığında- daha fazladır. Bu sebeple çocukluk travmaları bireyin olumsuz olaylarla başa çıkması ve bu olaylar karşısında kendini toparlama gücünü olumsuz etkileyerek depresyon için risk faktörü oluşturabilir (Chen, Zhang, Wang, Liu ve Xu, 2021). Çocukluk çağı travmasına maruz kalanlar olumlu yeniden değerlendirme, problem çözme, sosyal destek arama gibi işlevsel başa çıkma mekanizmaları geliştiremeyebilirler ve bu nedenle depresyona yakalanma ve problemlerle alkol kullanımı açısından risk altında olabilirler (Akcan, Öztürk ve Erdoğan, 2021). Benzer şekilde çocuklukta yaşanan travmalar yetişkinlikteki deneyimlerin olumsuz ve başa çıkılmaz olarak algılanmasına katkı sağlayarak depresyon için risk oluşturabilir (Karatekin, 2018; Kelifa ve diğ., 2020). Olumsuz duygularla başa çıkamamanın depresyonun bir belirleyicisi olduğu göz önüne alındığında, olumsuz duygularla başa çıkmak için kendini suçlama, olayı felaketleştirme, olumsuz olay hakkında tekrar tekrar düşünme ve olayı olduğu gibi kabul etme eğiliminde olan bireyler depresyon açısından riskli gruptadır (Yalçınkaya-Akar, 2020). Duyguların bastırılması veya duygularla etkili bir şekilde başa çıkılmaması affetmemeyi ortaya çıkarabilir (Küçükler, 2016). Olumsuz olaya ilişkin tekrar eden düşünceler yoluyla olumsuz duyguların tekrar tekrar yaşanması ise öfke gibi olumsuz duyguların daha yoğun yaşanmasını belirleyerek depresyon için risk oluşturabilir (Stackhouse ve diğ., 2016). Benzer şekilde çocukluğunda travma yaşayan kişiler öfke gibi olumsuz duyguları yetişkinlikte daha sık ve yoğun olarak yaşamakta, bu duyguların sık ve yoğun olarak yaşanması ise olumsuz duygularla başa çıkılmasını zorlaştırarak depresyona yakalanma olasılığını arttırmaktadır (Shapiro ve diğ., 2019). Buna ek olarak, çocukluğunda ebeveynleri tarafından duygusal istismara maruz kalmış kişiler diğerleriyle güvene dayalı yakın ilişkiler kurmakta ve öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkmakta zorlanmakta ve bu nedenle depresyon karşı savunmasız kalmaktadır (Christ ve diğ., 2019).

Yukarıda ifade edilen çocukluk çağı travmaları, depresyon, öfke ve affetmeme arasındaki ilişkilerin bütüncül olarak anlaşılmasında ekolojik bir perspektiften

yararlanılabılır. Bu bağlamda bakıldığında Bronfenbrenner'in (1977) "ekolojik sistemler kuramı" gelişmekte olan bireyi biyo-psikolojik özellikleri, doğrudan etkileşimde bulunduğu ve doğrudan etkileşimde bulunmadığı dış çevre ve bu faktörler arasındaki karşılıklı etkileşim süreci içerisinde ele almakta; gelişim için risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri bütüncül bir bakış açısıyla açıklamaktadır. Ekolojik sistemler kuramı, iç içe geçmiş, merkeze gidildikçe daralan, birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen sistemlerden oluşmaktadır. Bu sistemler en içten dışa doğru: ontojenik (biyo-psikolojik), mikrosistem, mezosistem, ekzosistem ve makrosistemdir. Modelin merkezinde yer alan, bireyin biyolojik ve psikolojik özelliklerini barındıran ve bireysel gelişimi ifade eden yapı ontojeniktir (Bronfenbrenner ve Morris, 2007). Mikrosistem ise bireyin birebir temas halinde bulunduğu dış çevreyi (örneğin aile, okul, akranlar gibi) ve bu çevreyle kurduğu ilişkileri içermektedir. Mezosistem, bireyin etkileşim halinde bulunduğu ortamlar arasında yer alan ilişkileri kapsamaktadır. Ekzosistem, bireyin birebir temas halinde bulunmadığı ancak gelişimini ve yakın çevresini dolaylı olarak etkileyen (örneğin ebeveynin çalışma ortamı, ebeveyn ve okul etkileşimi gibi) unsurları ifade etmektedir. Modelin en dışında yer alan ve tüm sistemleri kapsayan makrosistem ise içinde bulunulan yerin kültürel ve sosyal özelliklerini içerir (örneğin inanç sistemleri, gelenekler gibi) ve gelişimi dolaylı olarak etkiler. Bu bağlamda ele alındığında çocukluk travmaları her ne kadar farklı sistemlerin etkileşimi ile ortaya çıksa da (Belsky, 1980) birey tarafından mikrosistemde deneyimlenir. Bronfenbrenner ve Morris (2007) gelişimin erken dönemlerindeki çocuk ile ebeveyn arasında kurulan ilişki gibi mikrosistem içerisinde yer alan süreçlerin tek başına yeterli olmasa da bireysel gelişim üzerindeki etkisinin fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Bu kurama göre, çocukluk çağı travmalarının bireysel gelişim üzerindeki etkisini belirleyen her bir sistem bağlamında ortaya çıkan koruyucu faktörler ve risk faktörleri bulunmaktadır. Bu çalışmada ise çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisinde ontojenik sistem içerisinde yer aldığı düşünölen sürekli öfke ve affetmeme değişkenlerinin bir risk faktörü olarak doğrudan ve dolaylı rollerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışma, "Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisinde sürekli öfke ve affetmemenin doğrudan ve dolaylı rolleri nedir?" sorusuna ve bu soruyla ilişkili aşağıda belirtilen alt problemlere yanıt arayacaktır.

1.2.1. Alt Problemler

- Çocukluk çağında yaşanan travmalar yetişkinlik dönemindeki depresyonu yordamakta mıdır?
- Çocukluk çağında yaşanan travmalar sürekli öfke düzeyini yordamakta mıdır?
- Çocukluk çağında yaşanan travmalar affetmeme düzeyini yordamakta mıdır?
- Sürekli öfke düzeyi depresyonu yordamakta mıdır?
- Affetmeme düzeyi depresyonu yordamakta mıdır?
- Affetmeme düzeyi sürekli öfke düzeyini yordamakta mıdır?
- Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide sürekli öfke ve affetmemenin aracı rolleri var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın birinci amacı, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, depresyon, sürekli öfke ve affetmeme arasındaki ilişkileri anlamaktır. Çalışmanın bir diğer amacı ise, çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerindeki etkisini anlamada sürekli öfke ve affetmemenin olası aracı rollerini incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Her ne kadar çocukluk travmalarının depresyon üzerindeki doğrudan etkisi alanyazında açıkça ortaya konmuş olsa da çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisinde etkili olan ara mekanizmalar hala tam olarak anlaşılabilmiş değildir (Duru ve Balkıs, 2021; Wang ve diğ., 2020). Özellikle üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının (Koc ve diğ., 2018; Merians ve diğ., 2019; Mohr ve Rosén, 2017; Myers ve diğ., 2021) ve depresyonun (Auberbach ve diğ., 2018; İbrahim ve diğ., 2013) görülme oranının yüksek olduğu dikkate alındığında bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık eden mekanizmaların tanımlanması çocukluk çağı travmasına maruz kalmış üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanacak grup psikoeğitim programları için temel teşkil edebilir. Bunun yanında, bu çalışmanın bireyle ve grupla psikolojik danışma süreci içerisinde çocukluk travmasına maruz kalmış kişilerde sürekli öfke ve affetmeme bağlamında depresyonun ele alınmasına ve anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak, alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları, depresyon, sürekli öfke ve affetmeme ilişkisini birlikte inceleyen çalışmalara rastlanılmadığı, alanyazında bu konuda bir boşluk olduğu

görülmektedir. Bu sebeple bu çalışma alanyazındaki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlayabilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımlarına aşağıda yer verilmiştir:

- Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen hipotezlerin test edilmesine yönelik seçilen yöntemin uygun olduğu,
- Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ölçeklerin ilgili değişkenleri istenilen düzeyde ölçtüğü,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin araştırma kapsamındaki ölçeklerde kendilerini en iyi ifade eden seçeneği ciddiyetle ve içtenlikle cevaplandıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, ölçekleri cevaplayan bireylerin çocukluk çağı travmaları, depresyon, sürekli öfke ve affetmeme düzeyleri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Çocukluk Çağı Travması: Çocukluk travmaları, çocuğun bakım vericileri ya da ebeveynleri tarafından fiziksel, duygusal ve cinsel olarak istismar edilmesi; duygusal ve fiziksel olarak ihmale uğraması şeklinde tanımlanmaktadır (Bernstein ve diğ., 2003).

Depresyon: Depresyon, sıklıkla üzüntünün, öfkenin ve boşluk hissini hâkim olduğu bir ruh halinin görüldüğü; bunlara bireyin günlük hayatının işleyişini etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerin eşlik ettiği bir duygu durum bozukluğu olarak ele alınmaktadır (APA, 2013).

Sürekli Öfke: Sürekli öfke hemen hemen her olumsuz olay karşısında öfkelenme eğilimidir (Spielberger, Reheiser ve Sydeman, 1995). Bu yönüyle öfke kalıcı bir durum olarak ele alınmaktadır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler olmayanlara göre öfke duygusunu daha sık ve yoğun olarak yaşamaktadır.

Affetmeme: Worthington ve Wade' e göre (1999) affetmeme, gecikmiş, donuk bir duygudur. Affetmeme suçluya karşı acı, nefret, öfke gibi duyguların yaşanmasının geciktirilmesi ve zamana yayılması sonucunda tekrar eden düşünceler yoluyla suçluya karşı olumsuz duyguların çelik gibi sertleştirilmesi olarak ele alınmaktadır.

BÖLÜM II: KURAMSAL ve KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Travma

2.1.1. Psikolojik Travma Kavramına Giriş

Travma kelime anlamı olarak eski Yunanca'da yara, bıçak yarası anlamına gelmektedir (Ferenczi, 2018). 19. yy. boyunca travma kelimesi -psikanalitik literatür haricinde- psikolojik düzeyde bir anlam ifade etmemiş, daha çok cildin yüzeyinde kopma, yaralanma gibi fiziksel zarar görmeler için kullanılmıştır (Jones ve Wessely, 2007). Günümüzde ise araştırmacılar psikolojik travmayı farklı şekillerde kavramsallaştırmışlardır.

Terr (1991) psikolojik travmayı; ani gerçekleşen bir veya bir dizi zarar verici dışsal olayın bireyin geçmişteki merkezi başa çıkma ve savunma mekanizmalarını aşan ve geçici çaresizlik duygusu yaratan olaylar olarak tanımlamıştır. Terr (1991) travma kavramını genişleterek, “travmanın yalnızca ani gerçekleşen bir olayla sınırlandırılmayacağını, aynı zamanda uzamış zarar görme beklentisini de içerdiğini” ifade etmiştir (s.11).

Solomon ve Heide' a (1999) göre psikolojik travma; “bir veya bir dizi olayın bireyde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygularını uyandırması ile bireyin savunma mekanizmalarını ve başa çıkma stratejilerini aşması ve bireyde psikolojik bir etki yaratması” olarak tanımlanmıştır (s.202).

Russel' a (2006) göre psikolojik travma; “bireyin öznel iyi oluşu üzerinde çok fazla yıkıcı ve maliyetli sonuçlar doğuran olayların sonucu ortaya çıkan, görünmez yaralanmaları ifade etmektedir. Hem fiziksel anlamda hem de psikolojik anlamda yaralanmalar, iyileşme sürecini gerektirmektedir” (s.602).

Hobfoll, Tirone, Holmgreen ve Gerhart' a (2016) göre, psikolojik travma; “şiddetli, beklenmedik, sıklıkla meydana gelmeyen, hayatı ve öznel iyi oluşu ciddi biçimde tehdit eden olaylar sonucunda, bireyin hayatta kalması ve benlik bütünlüğünü sağlaması için gerekli olan temel kaynakları -birincil kaynakları- tehlikeye atan ya da sarsan olaylar olduğunda meydana gelmektedir” (s.65). Her ne kadar travmatik olaylar, günlük deneyimlerin dışında yer alan aşırı stresli durumlar olarak kavramsallaştırılsa da unutulmamalıdır ki; her gün evinde şiddet gören bir kadın veya bir çocuk için kapalı kapılar arkasındaki bu şiddet durumu, ne yazık ki günlük bir deneyim halini almış olabilir (Herman, 2019).

Yukarıda bahsi geçen tüm bu tanımlamalara ek olarak psikolojik travma ile ilgili kabul gören yaygın tanımlama: kişinin hayatını ve fiziksel bütünlüğünü tehlikeye atan, grup veya bir toplulukla da deneyimlenebilen ve beraberinde yoğun korku, terör, çaresizlik

duygularının eşlik ettiği doğal felaketler, kazalar ya da ya da bilinçli olarak zarar vermeyi içeren olayları yaşama; bu olayların sevilen birinin başına geldiğinin öğrenilmesi ya da bu olaylara şahit olmayı içerir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

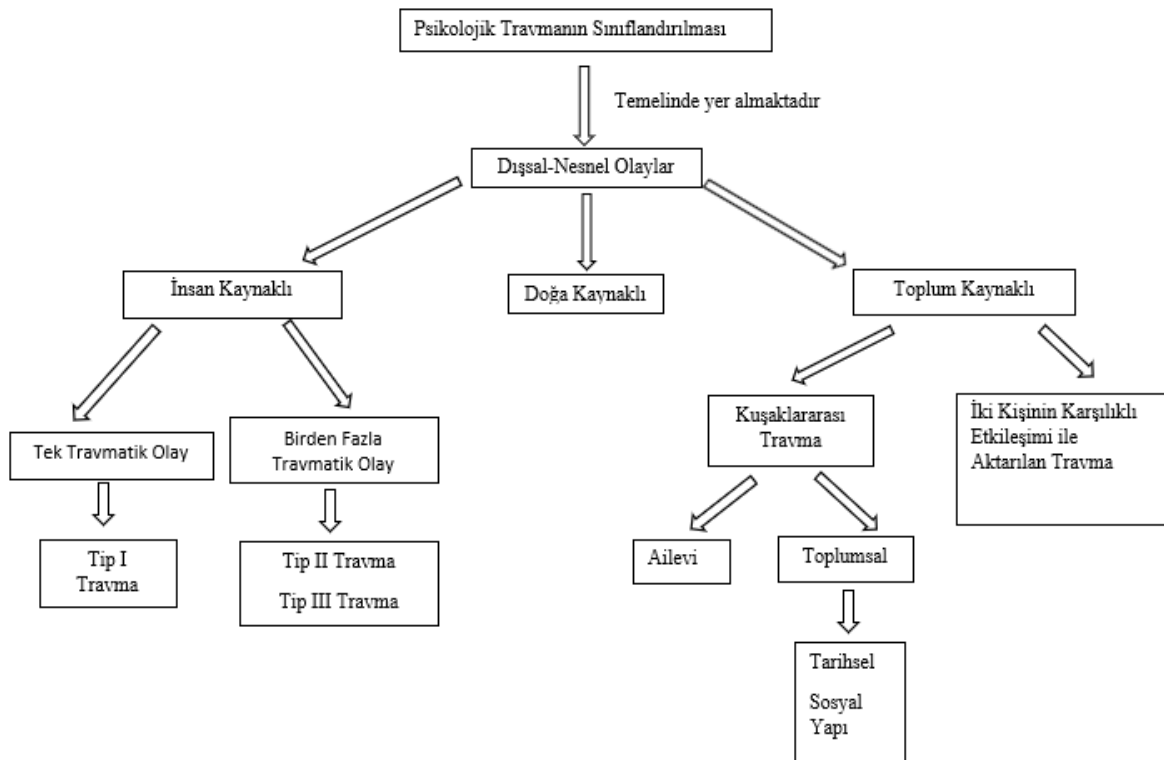
2.1.2. Psikolojik Travmanın Sınıflandırılması

Alanyazın incelendiğinde psikolojik travmanın farklı şekillerde kavramsallaştırıldığı görülmüştür. Psikolojik travma, travmatik olayın *insan kaynaklı* (kişilerarası travma), *doğa kaynaklı* ve *toplumsal* (kolektif/toplumsal travma) kaynaklı oluşuna göre; travmatik olayın *bir kez ya da birden fazla*, *tekrarlayan* (kompleks travma) bir biçimde yaşanmasına göre; *travmanın kuşaklararası aktarılıp aktarılmadığına* göre farklı şekillerde sınıflandırılmıştır (Kira, 2001). Kira (2001) Şekil 2.1.'de görüldüğü üzere psikolojik travmayı farklı şekillerde tanımlayan kavramları travmatik olayın niteliğine göre sınıflandırmıştır.

Travmatik olaya doğa, insan ve toplum neden olabilir. Sel, deprem, yangın gibi doğal felaketler doğa olaylarının neden olduğu travmalara örnek gösterilebilir. İnsan kaynaklı ve kişilerarası bağlamda gerçekleşen travmalar ise kişilerarası travma olarak kavramsallaştırılmıştır (van der Kolk, 2005). Kişilerarası travmalar, bireyi doğrudan etkilemektedir (Kira, 2001). Çocuk ihmal ve istismarı kişilerarası travmaya örnek gösterilebilir. Toplumsal kaynaklı travmalar ise bireyi dolaylı olarak etkiler, kuşaklararası süreçlere aktarılır (Kira, 2001) toplu olarak deneyimlenir, politik ve tarihsel boyutu içerisinde barındırır (Audergon, 2004). Toplumsal travmaya savaşlar, göçler, esir kampları örnek gösterilebilir.

Psikolojik travma, travmatik olayın yalnızca bir defa yaşanmasına veya birçok defa birbirini etkileyen olayların ya da aynı olayın tekrar tekrar yaşanmasına göre farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Terr (1991), ani, beklenmedik şekilde gelişen bir travmatik olaya maruz kalmayı Tip 1 travma olarak kavramsallaştırırken; tekrarlayan, uzun süreli maruz kalınan travmatik olayları ise Tip 2 travma olarak kavramsallaştırmıştır. Solomon ve Heide (1999) Tip 2 travma tanımını genişleterek Tip 3 travma kavramını oluşturmuşlardır. Tip 3 travma, birden fazla fail tarafından maruz kalınan, birden fazla olayın birbirini etkilemesiyle oluşan, zamana yayılmış travmatik olayları ifade etmektedir ve Tip 2 travmaya göre daha şiddetlidir (Solomon ve Heide, 1999). Tip 2 ve Tip 3 travma kompleks travma başlığı altında ele alınabilir. Kompleks travma kavramı uzun süreli, tekrar eden, şiddetli ve birikerek ruh sağlığı üzerinde daha fazla yıkıcı etkisi olan travmatik olayları ifade etmek için kullanılır (Wamser-Nanney, 2016). Çalışmalar çok sayıda travmatik olaya maruz kalmanın ruh sağlığı üzerinde daha yıkıcı bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Merians ve diğ., 2019). Bunun

yanı sıra aile içerisinde yaşanan travmatik olaylar davranış kalıpları ile gelecek nesillerde de kendisine yer bulabilir. Çocukluğunda istismara maruz kalmış bir kişi çocuğunu da istismar edebilir ve bu bir istismar döngüsüne neden olabilir (Romero-Martinez, Figueiredo ve Moya-Albiol, 2013). Bu durum travmanın aile bağlamında aktarılmasına örnek gösterilebilir. Savaş gibi toplumsal ölçekteki travmalar ise tarihsel bağlamda aktarılabilir veya sosyal yapı içerisinde sindirilerek kuşaklararası süreçlerde kendisine yer bulur (Kira, 2001).



Şekil 2.1. Psikolojik travmanın sınıflandırılması

Not: Şekil “Kira, I. A. (2001). Taxonomy of trauma and trauma assessment. *Traumatology*, 7(2), 73-86.” künyeli çalışmadan yararlanılarak hazırlanmıştır.

2.1.3. Psikolojik Travma Kavramına Tarihsel Bir Bakış

Travmanın psikolojik olarak ele alınmasında, 19. yüzyılda bilim insanları arasında oldukça popüler bir konu olan histeri çalışmalarının önemli bir yeri olduğu söylenebilir (van der Kolk, Herron ve Hostetler, 1994). Psikolojik travma çalışmaları iç içe geçmiş parçalar olarak ele alınacak olursa, bu parçaların çekirdeğini histeri üzerine yapılan çalışmalar oluşturmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle beraber ortaya çıkan kazalar, doğal afetler ve insanın verebileceği yıkımı gözler önüne seren savaşlarla dolu yıllar, psikolojik travma çalışmaları için uygun ortamı yaratmış; çalışmalar içinde bulunan zamansal ve toplumsal

koşullar etrafında şekillenmiş ve bu bağlamda anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu bölümde psikolojik travmadaki paradigma değişimi, tarihsel bir bakış açısı ile ele alınmıştır.

19. yüzyılın sonlarına doğru, Fransız bir nörolog olan Jean-Martin Charcot histeri belirtilerini geniş bir yelpazede tanımlamış ve histeri üzerine yaptığı çalışmalarla tanınmıştır (Jones ve Wessely, 2007). Bu dönemlerde histeri rahatsızlığı daha çok kadınları aşağılayan, cinsiyetçi bir yaklaşımla ele alınıyor ve bu rahatsızlık kadınlara atfediliyordu (Herman, 2019; Micale, 1989). Kadınların yanı sıra savaştan evlerine dönen askerlerde de histeri belirtileri gözlemleyen Charcot, psikolojik rahatsızlıklar ile travma arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkıda bulunan “travma nevrozu” ve “histeri nevrozu” tanımlamalarını kullanmış; savaşların ya da kazaların biyolojik olarak hastalığa yatkın kişilerin hastalığa yakalanma durumunu tetiklediğini öne sürmüştü ve kalıtsal unsurlara dikkat çekmiştir (Jones ve Wessely, 2007). Charcot’ un kavramsallaştırmaları her ne kadar travmatik olaylar ile psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkinin açıklanmasına ışık tutsa da bu yaklaşım, psikolojik rahatsızlıklardan bireyi sorumlu tutmakta, kadercı bir bakış açısı sergilemekte, travmatik olayın etkisini aza indirmekte ve iyileşmenin önünde bir engel oluşturuyor gibi durmaktadır. Bu kavramsallaştırmalara takiben Charcot’un öğrencisi olan Pierre Janet, bilinçaltındaki saplantılı düşüncelere dikkat çekmiş ve travmatik olayın kendisinin psikolojik rahatsızlıkların nedeni olmadığını; travmatik olayın yarattığı anıların psikolojik rahatsızlıklar için kilit rol oynadığını öne sürmüştür (Jones ve Wessely, 2007).

Pierre Janet, travmatik olaylar ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi sistematik olarak inceleyen ilk kişidir (van der Kolk ve diğ., 1994). Janet yaptığı çalışmalar sonucunda histeri belirtilerinin daha önce yaşanan travmatik olayla ilgili olduğunu ancak; travmatik olayın sonucunda ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların nedeninin, acı verici olayın kendisinin değil zihindeki yarattığı anılardan kaynaklandığını ileri sürmüştü ve bilinçaltı kavramını kullanmıştır (Jones ve Wessely, 2007; van der Kolk ve diğ., 1994). Janet, travmatik olayın hafızaya başarılı bir şekilde entegre edilemediğini ve bu sebeple acı verici yoğun duygular içeren olayın bilinçaltına itildiğini ve kılık değiştirmiş biçimde histeri belirtileri olarak kendini gösterdiğini ileri sürmüştür (van der Kolk ve diğ., 1994). Psikolojik travmayı Janet ile benzer biçimde formüle eden diğer kişiler ise Sigmund Freud ve Joseph Breuer’dir (Herman, 2019).

Freud ve Breuer göre histeri belirtileri duygusal olarak başa çıkılamayan korkunç olayların bilinç durumundan uzaklaştırılması ve bilinçaltına bastırılması ile ilgili görüldü (Jones ve Wessely, 2007; van der Kolk ve diğ., 1994). İlerleyen yıllarda Freud, “Histerinin Etiyolojisine Dair” adlı yayınladığı yazısında çocukluk çağında yaşanan cinsel istismara

dikkat çekmiş ve histerinin altında yatan nedenin çocuklukta yaşanan cinsel istismar olabileceğini vurgulamıştır (Freud, 1896). Freud daha sonra bu görüşünden vazgeçerek libido tarafından şekillendirilen arzuların bireyde psişik bir çatışma yarattığını, bu arzuların bilinçaltına itildiğini ve histeri belirtileri olarak kendini gösterdiğini öne sürmüştü (Freud, 1909); histerinin altında yatan nedenin çocuklukta yaşanan travmatik olaylar olabileceği görüşünü reddetmiş ve psikolojik travma çalışmalarından uzaklaşmıştır (Herman, 2019).

Birinci Dünya Savaşının patlak vermesiyle birlikte travmatik olaylar için genel kabul gören yaklaşım: fiziksel olarak yaralayıcı olayların sıklıkla merkezi sinir sistemini etkileyerek işlev bozukluğuna neden olduğu yönündeydi (Turnbull, 1998). Savaş dönemi boyunca birçok askeri hastane histeri belirtileri gösteren askerlerle dolup taşarken bu durum; savaş nevrozu, bomba şoku, çarpışma nevrozu gibi farklı şekillerde kavramsallaştırılarak anlaşılmaya çalışıldı (Gerson ve Carlier, 1992). İkinci Dünya Savaşının başlamasıyla savaş nevrozuna ilgi yeniden arttı ve ilk kez savaşın şiddetiyle orantılı olarak psikolojik rahatsızlık gelişebileceği fikri kabul edildi (Herman, 2019). Bununla birlikte Abraham Kardiner, bugünkü adıyla travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini klinik anlamda ilk defa sınıflandırdı (Kardiner, 1943). Bu tanımlamalarla beraber, yayınlanması Kore Savaşı'na denk gelen DSM-I (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)' de ise şiddetli fiziksel veya duygusal stresin psikolojik rahatsızlıklarda etkin bir rol oynadığı kabul edildi ancak; şiddetli stresin psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisinin kişilik özellikleri tarafından şekillendirildiği düşünüldü (Turnbull, 1998). Vietnam Savaşı'nı takip eden yıllarda yayımlanan DSM-III'te ise şiddetli, bireyin hayatında kayda değer değişiklikler yaratan ve bireyin kontrolü altında olmayan psikososyal stresin psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde etkili olduğu görüşü geniş kitlelerce kabul edilmiş oldu. Ancak, travma sonrası stres bozukluğu henüz yeni bir kategoride tanımlanmadı (APA, 1980; akt: Turnbull, 1998). 20. yy'in sonlarına gelindiğinde ise DSM-III 'ün düzenlenmiş halinde (1987) psikolojik travmanın yarattığı belirli semptomlar "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" tanılması altında ilk defa sınıflandırılmış oldu ve psikolojik travmanın ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkisi kabul edildi (APA, 1987; akt: Turnbull, 1998). Günümüzde travmatik olaya maruz kalmanın veya şahit olmanın bireyin ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkisi geniş kitlelerce kabul edilen bir gerçektir (APA, 2013). Yaşanan acı verici olayların birey üzerindeki yıkıcı etkisi: biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birleşimi olarak işlev görür (Friedman ve diğ., 2011).

19. yy. ortalarına doğru travmatik olayların insan ruhunda açtığı görünmez yaralar kabul edilmeye başlandı ve bu sayede histeri ve savaş çalışmalarıyla şekillenen ve o yıllarda

kabul gören paradigmada ilk gedikler açılmış oldu (Friedman ve diğ., 2011). Bu yüzyılın sonlarından günümüze kadar psikolojik travma kavramındaki anlayışın büyük ölçüde değiştiği, psikolojik rahatsızlıklardan bireyi sorumlu tutan, rahatsızlıkları kişilik özelliklerine atfeden, kalıtımsal özelliklerin ön planda tutulduğu bir yaklaşımdan; travmatik olayın bireyin ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkisini kabul eden, daha insancıl bir yaklaşıma evrildiği söylenebilir.

2.1.4. Psikolojik Travmaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Alanyazın incelendiğinde, travmatik olaya maruz kalmanın birey üzerindeki yıkıcı etkisinin anlaşılmasına yönelik kuramsal çerçevelerin, psikanalitik kuram, davranışsal kuram, bilişsel kuram ve ekolojik kuram etrafında şekillendiği; travmatik olayın birey üzerindeki yıkıcı etkisinin daha çok travma sonrası stres bozukluğu belirtileri çerçevesinde anlaşılmaya çalışıldığı görülmüştür.

2.1.4.1. Psikanalitik kuram ve travma. Alanyazın incelendiğinde psikanalitik kuramda travmanın sırasıyla *histeri*, *travma nevrozu* ve *savaş nevrozu* başlıkları altında incelendiği görülmüştür (Freud, 1898; Freud, 1940; Micale, 1989). Psikanalitik kuramda travmanın etkisi daha çok bilinçaltı, psişik çatışma, koruma kalkanı, uyarıcı, rüya ve ego kavramlarıyla açıklanmaya çalışılmıştır (Freud, 1940). Psikanalitik kuramda travma, ruhsal süreçlerin yalnızca bir kısmını oluşturan bilincin, dış dünyadaki uyarıcıların ruhsal süreçlere dahil olmasını engelleyen ve egoyu koruma işlevi gören koruyucu kalkanı paramparça eden, savunma mekanizmalarını harekete geçiren, psişik dengeyi bozan, hayatı tehdit eden olaylar olarak kavramsallaştırılmıştır (Freud, 1940). Bu kavramsallaştırmaya göre, travmanın yıkıcı etkisinin temelinde bilinçaltı süreçler ve psişik çatışma yatmaktadır (Freud, 1919; Freud, 1940).

Travmatik olayın yarattığı psişik çatışma, dışsal uyaranların bilinçaltına geçişini engelleyen *koruma kalkanının* kırılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle, içsel denge bozulmakta, ego travmatik olay karşısında savunmasız kalmakta ve bu süreçte ego psişik çatışma ve travma sonrasında ortaya çıkan somatik veya duygusal tepkilerle kendisini korumaya çalışmaktadır (Freud, 1909; Freud, 1919; Freud, 1940). Travmatik olay öncesinde haz ilkesine göre çalışan, diğer bir ifadeyle, doyurulmamış arzuların kanalize edilip karşılandığı bir araç olarak işlev gören rüyalar, travma sonrasında egoyu koruma işlevi görmektedir (Freud, 1940). Başka bir deyişle travma sonrasında rüyalar, travmatik olayın tekrar yaşanmasına aracılık ederek travmanın yarattığı olumsuz etkinin yavaş yavaş

boşaltılmasına ve psişik dengenin düzeltilmesine hizmet eder (Freud, 1940). Travma sonrası psişik dengenin bozulması iki şekilde olabilir. Freud (1919) bunları “*travma nevrozları*” ve travma nevrozlarının bir alt boyutu olan “*savaş nevrozları*” olarak iki şekilde açıklamıştır.

Travma nevrozlarında psişik çatışma, ego ve libidonun karşı karşıya gelmesiyle oluşmaktadır (Freud, 1909; Freud, 1919). Libido tarafından harekete geçirilen arzuların gerçeklik boyutunda ego tarafından kabul edilmemesi sonucunda travma nevrozları oluşur. Freud (1896), önceleri bu nevrozların nedeninin çocuklukta yaşanan cinsel istismar olduğunu iddia etse de sonradan bu görüşünden vaz geçerek libido tarafından yönlendirilen arzulara dikkat çekmiştir (Freud, 1909). Freud’a (1919) göre savaş nevrozları ise önceden kazanılan içsel dengenin savaş sonrasında bozulması ile oluşan eski ego ve yeni egonun çatışması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Her iki durumda da ego, dışarıdan veya içeriden gelen bir tehlikeye karşı kendisini korumakta, psikozun ortaya çıkmasına engel olmaya çalışmakta ve savunma mekanizmalarını aktif olarak kullanmaktadır (Freud, 1919).

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere psikanalitik kuram travmayı, travmatik olayın ruhsal süreçlerde yarattığı bir kaos olarak ele almaktadır. Bir örnekle açıklanacak olursa, vücuda giren virüse karşı savaşan, vücudun tekrar iyileşmesi için mücadele veren antikorlar gibi ego da travmatik olaya karşı psişik dengenin yeniden sağlanabilmesi için mücadele vermektedir.

2.1.4.2. Davranışsal kuram ve travma. Alanyazın incelendiğinde, travmanın davranışsal kurama göre açıklanmasında *klasik ve edimsel koşullanmanın* ilkelerinden yararlanılarak, travmadan sonra meydana gelen yoğun korku, kaygı duygusunun ve kaçınma davranışının, uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkiler bağlamında anlaşılmaya çalışıldığı görülmüştür (Monson, Friedman ve La Bash, 2007). Davranışsal kuram çerçevesinde travmanın birey üzerindeki etkisini açıklamak üzere oluşturulan modellerden biri Keane, Zimering ve Caddell’in (1985) Koşullanma Modelidir.

Koşullanma Modeli’nin temelini Mowrer’in İki Faktör Modeli oluşturmaktadır. İki Faktör Modeli’ne göre; koşullu korkuların anlaşılması için hem klasik hem edimsel koşullanmanın ilkelerinden yararlanılmalıdır (Monson ve diğ., 2007). Benzer şekilde, Koşullanma Model’inde de travmatik olayla eşleştirilmiş uyarıcıların duygusal, fiziksel, bilişsel tepkiler meydana getirmesi, korku ve kaygı tepkilerinin ortaya çıkması, klasik koşullanma ile açıklanmakta; travmatik olayla ilişkili uyarıcılardan kaçınılması ise edimsel koşullanmayla açıklanmaktadır (Keane ve diğ., 1985). Bir örnekle açıklanacak olursa, gece eve gelen madde bağımlısı babası (koşullu uyarıcı) tarafından fiziksel şiddete maruz kalan

(koşulsuz uyarıcı) bir çocuk için baba figürü korku ve kaygı (koşullu tepki) kaynağı haline gelebilir. Çocuk hava karardığında korkuya kapılabilir, babasına duyduğu korkuyu genelleştirerek erkek kardeşinden korkabilir ve yaşamın ilerleyen yıllarında erkeklerden korkarak onlardan uzak durma eğiliminde olabilir. Diğer bir ifadeyle, nötr uyarıcı koşulsuz uyarıcı ile eşleşerek koşullu uyarıcı haline gelebilir. Travmatik olaya eşlik eden diğer nötr uyarıcılar da koşullu uyarıcı halini alabilir ya da koşullu uyarıcıya benzer özellikler taşıyan uyarıcılar genelleştirilerek koşullu tepkileri ortaya çıkarabilir. Bu bağlamda bakıldığında Koşullanma Modelinde travmatik olaydan sonra ortaya çıkan korku ve kaygı tepkileri klasik koşullanmanın *üst düzey koşullanma ve uyarıcı genellemesi ilkeleri* ile anlaşılabilir (Keane ve diğ., 1985). Benzer şekilde koşullu uyarıcının yarattığı korku ve kaygıdan uzak durmak için kaçınma davranışı pekiştirilebilir. Örneğin; kişi yaşadığı ruhsal acıdan kaçınmak için uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olarak uyuşturucu maddeye başvurabilir (Dangel ve Webb, 2018). Bu sebeple kişi çok geniş bir uyarıcı ağından kaçınabilir veya bu uyarıcılara korku ve kaygı tepkileri gösterebilir.

Koşullanma Modeli her ne kadar travmadan sonra ortaya çıkan korku, kaygı ve kaçınma tepkilerini açıklamaya yardımcı olsa da kendi içerisinde bazı çelişkiler de barındırmaktadır (Keane ve diğ., 1985). Model, korku ve kaygıya neden olan uyarıcıya maruz bırakmanın uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkileri ortadan kaldıracığını (Keane ve Kaloupek, 1982) varsaysa da travma yaşayan kişilerin sıklıkla geriye dönüşler (flashback) yaşadıkları, travmatik olaya ilişkin kabuslar gördükleri halde niçin uyarıcı ve tepki ilişkisinin kaybolmadığını yeterince açıklayamamaktadır. Davranışsal kuram, travmatik olayın birey üzerindeki yıkıcı etkisinin anlaşılmasında uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkilere odaklanırken; içsel süreçleri göz ardı etmekte bu sebeple travmanın anlaşılmasında daha dar bir bakış açısını sunmaktadır.

2.1.4.3. Bilişsel kuram ve travma. Alanyazın incelendiğinde, travmanın bilişsel kuram çerçevesinde açıklanmasında daha çok bilgi işleme süreçleri, bilginin kodlanması, hafıza, bilginin geri çağırılması, duygular, bilişsel değerlendirme, bilişsel çarpıtma ve bilişsel şema kavramlarının ön plana çıktığı ve bu kavramlarla travmanın etkisinin anlaşılmaya çalışıldığı görülmüştür. Travmanın anlaşılmasına yönelik bilişsel kuram çerçevesinde geliştirilen modellerden ve teorilerden bazıları: *Stres-Tepki Sendromu Modeli*, *Korkunun Duygusal İşlenmesi Teorisi*, *İkili Temsil Modeli* ve *Bilişsel Modeldir*.

Horowitz'in (1986) geliştirdiği *Stres-Tepki Sendromu Modeli*'nde travma, bilgi işleme süreçleri, hafıza ve bilişsel şemalar (içsel temsiller) bağlamında anlaşılmaya

çalışılmıştır. Bu modelin çekirdeğinde bilişsel şemaların yer aldığı söylenebilir. Şema kavramı, farkındalık sınırları içinde bireyin geçmişte yaşadığı olayları sınıflandırması, ilişkilendirmesi, etiketlendirmesi ve anlamlandırması sonucu yeni karşılaşılabilecek olaylar ve durumları anlamlandırmada kılavuz görevi gören davranışları ve duyguları belirleyen, nispeten kalıcı, deneyimler, anlamlar, kurallar deposudur (Beck, 2015). Horowitz'e (1986) göre, travmatik olay daha önce deneyimlenmemiş yaşantıları içerdiği için bireyin şemalarında yer almaz. Diğer bir ifadeyle, travmatik olay bireyin var olan şemalarıyla uyum göstermez ve yeni bilgi şemalara entegre edilemez. Şemalarla uyumlu olmayan bu yeni bilgiyi anlamlandırmaya ve boşlukları doldurmaya çalışan zihin, bu bilgiyi işleyen hafıza (working memory) bölümünde kodlar. Travmatik anılar bilişsel şemalarla entegre edilene kadar işleyen hafıza bölümünde tekrar tekrar gözden geçirilir ve sonucunda var olan şemalar revize edilerek uzun süreli belleğe aktarılır (Horowitz, 1986). Horowitz'e (1986) göre travmatik olaya yoğun duyguların eşlik etmesi sebebiyle travmayla ilişkili bilgi yanlış işlenerek bireyin var olan şemalarında kırılmalara neden olur. Benzer bir şekilde Foa ve Kozak (1986) da travmatik olaya eşlik eden yoğun duyguların bilgi işleme süreçlerini olumsuz etkileyerek, bilginin yetersiz ve hatalı işlenmesine neden olduğunu belirtmiştir.

Foa ve Kozak'ın (1986) ileri sürdüğü *Korkunun Duygusal İşlenmesi Teorisi*'ne göre, korku travmanın anlaşılmasında kilit bir öneme sahiptir. Diğer duyguları olduğu gibi korkuyu da aktive eden faktör, hafızada depolanmış olan bilgi yapıları, şemalardır (Foa ve Kozak, 1986). Travmaya maruz kalmak yoğun korku ve çaresizlik duygularını da beraberinde getireceğinden bu süreçte travmatik bilgi hatalı, eksik, parçalanmış bir biçimde hafızaya kodlanabilir (Foa, Steketee ve Rothbaum, 1989). Foa ve diğerlerine göre (1989) travmatik anı, travmayla ilişkili uyarıcı, tepki ve travmatik olayın anlamını içeren bir korku yapısı olarak hafızada farklı bir şekilde kodlanır. Foa, Feske, Murdock, Kozak ve McCarthy (1991) travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış ve tanı almamış tecavüz mağduru kişilerle yaptıkları bir çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu tanısı alan kişilerin almayan kişilere göre tecavüz ile ilgili kelimelere bir renk vermesi istenildiğinde daha uzun süre tepkisel gecikme yaşadıklarını belirtmişler ve bu duruma travma ile ilgili bilgilerin tanı konan kişilerde seçici bir şekilde işlenmesiyle korkunun hafızada farklı şekillerde temsil edildiği yönünde bir açıklama getirmişlerdir. Foa ve Kozak' a (1986) göre bilginin hatalı işlenmesinden dolayı travmatik olaya ait anı ile ilişkili uyarıcı, tepki, travmatik olayın anlamı arasında çok fazla sayıda ilişki (network) kurulur ve patolojik bir korku yapısı oluşturulur. Bu sebeple travmayı hatırlatan her türlü ipucu korku yapısını aktive ederek kaçma, kaçınma davranışlarına ve yüksek düzeyde fizyolojik aktiviteye neden olur (Foa ve Kozak, 1986).

Buna ek olarak, korku yapısı, bireyin yeterlilik ve güven şemalarının kırılmasına ve bu sebeple travmanın olumsuz etkisinin sürdürülmesine izin verir (Rauch ve Foa, 2006). Patolojik korku yapısının düzeltilmesi için travmatik hafızanın aktive edilmesi ve korku yapısıyla uyuşmayan bilgilerin bu yapıya entegre edilmesi, diğer bir ifadeyle, duygusal olarak yeniden işlenmesi gerekir (Foa ve Kozak, 1986). Rachman (2001) da benzer bir açıklamayla, travmanın yıkıcı etkisinin eksik duygusal işlemenin bir ürünü olduğunu ifade etmiştir. Travmanın olumsuz etkisinin travmatik anının hafızada iki farklı şekilde temsil edilmesinden kaynaklandığını öne süren ve duygusal işleme kavramını kullanan diğer bir model ise İkili Temsil Modelidir (Brewin, Dalgleish ve Joseph, 1996).

İkili Temsil Modeli'ne göre, travmatik bilgi farklı şekilde işlenip hafızada farklı kodlanmakta, hatırlanmakta ve dolayısıyla zihinde sözel olarak ulaşılabilir hafıza (verbally accessible memory) ve durumsal olarak ulaşılabilir hafıza (situationally accessible memory) olmak üzere iki farklı biçimde temsil edilmektedir (Brewin ve diğ., 1996). Buradaki önemli nokta, travmatik hafızayı farklılaştıran faktörlerin bilginin algısal veya sözel olması değil; bilginin farklı şekilde işlenmesidir (Brewin ve Burges, 2014). Brewin ve diğerlerine (1996) göre: durumsal ulaşılabilir hafıza, travmatik olay boyunca çeşitli algısal, fizyolojik, davranışsal detayların ve duyguların kodlandığı yerdir. Durumsal ulaşılabilir hafızaya bilinçli bir şekilde ulaşılmaz; bunun yerine travmayla benzer özellikleri ve anlamları barındıran bağlamlar içerisinde ulaşılabilir. Bu bağlamlar içsel veya dışsal özellikler taşıyabilir (Brewin ve diğ., 1996). Bir örnekle açıklanacak olursa, kişi okuduğu bir romanda yaşadığı travmatik olayla benzer bir olayla karşılaşır veya travmayı bilinçli bir şekilde düşünmeye başlarsa durumsal ulaşılabilir hafıza aktive olur. Sözel ulaşılabilir hafıza ise bilinçli olarak hatırlanabilen otobiyografik hafızadan oluşur, daha az detay içerir ve daha kolay düzenlenebilir (Brewin ve diğ., 1996). Brewin ve Burgess (2014)'e göre travmatik olayın yoğun duygular içermesinden dolayı durumsal ulaşılabilir hafızada daha fazla bilgi kodlanırken sözel ulaşılabilir hafızada daha az bilgi kodlanır ve iki hafıza arasındaki denge bozulur. Travmanın bilinçli olarak ulaşılamayan duygu yüklü boyutu daha çok travma sonrası stres bozukluğu belirtileri (örneğin kabuslar, fizyolojik uyarılma, travmanın yeniden deneyimlenmesi gibi) ile kendini gösterir (Brewin ve diğ., 1996). İki hafıza arasındaki dengenin ve ilişkinin yeniden oluşturulması, travma sonrası yoğun pişmanlık, suçluluk ve öfke gibi ikincil duyguların azaltılmasına; güvenlik ve kontrol duygusunun yeniden oluşturulmasına ve durumsal olarak ulaşılabilen hafızanın sürekli olarak yeniden aktive olmasının önüne geçebilir (Brewin ve Burgess, 2014). İki hafıza arasındaki dengenin

yeniden kurulması ise travmanın duygusal olarak işlenmesi ile mümkün olabilir (Brewin ve diğ., 1996).

Yukarıda bahsi geçen modellerden farklı olarak Ehlers ve Clark (2000)'ın *Bilişsel Model*'inde travmanın yarattığı olumsuz etkinin kalıcı olmasında etkili olan mekanizmalar açıklanmaktadır. Ehlers ve Clark' a (2000) göre travmanın olumsuz etkisinin kalıcı şekilde devam etmesi, kişinin travmayı ve sonuçlarını değerlendirmesindeki bilişsel çarpıtmalarından (örneğin aşırı genelleme, kişiselleştirme, felaketleştirme gibi) kaynaklanmaktadır. Travmanın ve sonuçlarının olumsuz değerlendirilmesi sonucu kişide öfke, utanç, suçluluk duyguları oluşabilir ve kaçınma davranışı pekiştirilebilir. Örneğin; kişi yaşadığı bir travma sonucu insanların güvenilmez olduğu şeklinde bir değerlendirmeye sahip olabilir, kendisine yapılan olayı hak etmediğini düşünerek öfkelenebilir ve insanlardan, yakın çevresinden uzaklaşabilir. Bu durum adeta bir domino etkisi yaratıp kişinin affetmemesini pekiştirerek sosyal destek ağlarının daralmasına, olumsuz duyguların artmasına ve kişinin ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine sebep olabilir (Green, DeCourville ve Sadava, 2012). Travmayı değerlendirmedeki bilişsel çarpıtmalar kişinin geleceğine ve kendisine yönelik güncel bir tehdit olgusu yaratır. Bu tehdit olgusunun yaratılmasında bilişsel değerlendirmelerdeki bireysel farklılıklar ve travmatik olayın otobiyografik bellekle ilişkisinin nasıl kurulduğu kilit noktadır (Ehlers ve Clark, 2000). Ehlers ve Clark' a (2000) göre travmatik olayla ilişkili öznel ve nesnel bilgiler yeterince işlenmeden otobiyografik bellek tabanına dahil edildiğinde var olan şemaları olumsuz etkileyebilir. Buna ek olarak, travmatik olayda uyarıcı tepki arasındaki ilişki çok kuvvetli olduğundan travmatik olaydakine benzer uyarıcı travmatik anıyı aktive ederek olumsuz duygulanımı daha olası hale getirebilir.

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere, bilişsel kuram çerçevesinde oluşturulan modeller travmanın anlaşılmasında bireysel farklılıklara vurgu yapmakta ve travmanın birey bağlamında ele alınmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bu modeller travmanın etkisinin açıklanmasında içinde bulunulan toplumun, kültürün ve sosyal yapının etkisini göz ardı etmekte, bireye odaklanmış daha dar bir bakış açısı sunmaktadır. Bununla birlikte travmatik olayın oluşmasındaki risk faktörlerine ve koruyucu faktörlere daha az yer vermektedir. Oysa yapılan çalışmalar içinde bulunulan mahallenin, aile yapısının, adalet sistemindeki aksaklıkların, sosyal yapının, travmanın ortaya çıkmasındaki risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin anlaşılmasında etkili olduğunu göstermektedir (Wade, Shea, Rubin ve Wood, 2014). Bu sebeple travmanın bireysel olarak anlaşılmasının yanında daha geniş bir bağlam içerisinde de ele alınmasına, incelenmesine ihtiyaç vardır.

2.1.4.4. Ekolojik kuram ve travma. Travmanın birey üzerindeki etkisinin anlaşılmasına yönelik ekolojik perspektifte oluşturulan kuram ve modeller, kişi ve içinde bulunulan çevrenin karşılıklı, dinamik ilişkisine vurgu yapmakta; bununla beraber travmanın önlenmesinde ve tedavi edilmesinde bireysel, toplumsal, kültürel özellikleri bütünsel bir yaklaşımla ele almaktadır (Kelly, 1987). Ekolojik perspektifte oluşturulan modellerden ve kuramlardan bazıları Harvey 'in (1996) *Ekolojik Modeli* ve Hobfoll' un (1989) *Kaynakların Korunması Kuramı*'dır.

Kaynakların Korunması Kuramı (KKK) genel bir stres kuramı olarak geliştirilmekle birlikte, travmanın etkisinin açıklanmasında işlevsel bir kuram olarak görülmektedir (Hobfoll, 1991). Kaynakların Korunması Kuramı'nın temeli, bireylerin hayatta kalması için gerekli olan kaynaklarını elde etmek, elde tutmak ve korumak için uğraş verdiği öncülüne dayanmaktadır (Hobfoll, 1989). KKK'nin temelinde yer alan kaynaklar, birey için çok değerli olan şeyler ya da çok değerli olan şeyleri elde etmenin bir aracı olarak tanımlanmakta ve birincil, ikincil ve üçüncül kaynaklar olarak sınıflandırılmaktadır. Hobfoll ve diğerlerine (2016) göre birincil kaynaklar, bireyin hayatta kalmasını ve sağlığını etkileyen öncelikli kaynaklardır. Birincil kaynaklarla ilişkili olarak ikincil kaynaklar, sosyal destek, evlilik, umut gibi hayatta kalmayı dolaylı olarak etkileyen kaynaklardır. Kültürel ve sosyal yapı içerisinde var olan üçüncül kaynaklar ise sosyal statüyü ve parayı içeren, birincil ve ikincil kaynaklarla ilişkili olan kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında, travma bireyin hayatta kalması ve benlik bütünlüğünü sağlaması için gerekli olan temel kaynakları -birincil kaynakları- tehlikeye atan ya da sarsan olaylar olduğunda meydana gelir (Hobfoll ve diğ., 2016). Ancak travmadan sonra birey ikincil stres faktörlerine maruz kaldıkça daha fazla kaynak kaybı meydana gelebilir ve bu kaynak kayıpları uzun süreli birbirini takip eden bir "kayıp döngüsüne" neden olabilir, kar topu etkisi yaratarak yaşamın ilerleyen yıllarında da travmanın etkisinin sürdürülmesine yardımcı olabilir (Hobfoll, 1989). Diğer bir ifadeyle, travma; bireysel, ailesel ve daha geniş perspektifte kişilerarası kaynakları tüketebilir ve uzun süreli bir kayıp döngüsüne yol açabilir (Schumm, Vranceanu ve Hobfoll, 2004). Travmanın yarattığı bu kayıp döngülerinin önüne geçilmesinde birincil, ikincil ve üçüncül kaynakların geniş bir alana yayılması ve kaynaklar arasındaki bağlantının korunmasında yapılandırıcı görevi gören "kaynak karavanlarının" geliştirilmesi gerekmektedir. Kaynak karavanları işlevsel olabileceği gibi bir risk faktörü olarak da ortaya çıkabilir (Hobfoll, 1989). Bir örnekle açıklanacak olursa, çocuklukta yaşanan travmalar bir risk karavanıdır ve birbirleriyle etkileşim halinde olan birçok kaynakla ilişkilidir. İçinde bulunulan ailenin sosyoekonomik durumu, aile üyeleri arasındaki ilişkiler, ebeveynlerin ruh

sağlığı, ebeveynlerin eğitim durumu, yaşanan mahallenin sosyoekonomik durumu, kaynakların bol olması, okul ortamı, komşuluk ilişkileri, bölgesel ve ülke çapında yürütülen politikalar, çocukluktaki travmanın meydana gelmesinde bir risk faktörü olabileceği gibi aynı zamanda koruyucu bir faktör olarak da işlev görebilir (Baglivio, Wolff, Epps ve Nelson, 2015; Jansen ve diğ., 2016; Wade ve diğ., 2014). Bu sebeple travmanın anlaşılmasında, önlenmesinde ve tedavi edilmesinde birey içinde bulunduğu çevreyle kurduğu ilişkiler bağlamında ele alınır. Harvey' in (1996) Ekolojik Modeli de travmayı içinde bulunulan sosyal yapı çerçevesinde ele alır.

Harvey'in (1996) *Ekolojik Model*'inin temelini Kelly'nin (1987) ekolojik paradigması oluşturmaktadır. Kelly' ye (1987) göre birey bulunduğu sosyal yapı içerisinde ele alınmalı ve kişisel, sosyal özellikler ve yaşanan olayların özellikleri arasındaki karşılıklı ilişki dikkate alınarak müdahale programları geliştirilmelidir. Harvey' e (1996) göre ise travmatik olaya verilen tepki ve travma sonrası iyileşme bireyin ait olduğu toplumsal, kültürel, politik yapı içerisinde kişisel özellikler, yaşanan olay ve kişilerarası ilişkiler bağlamında anlaşılabilir. Sosyal bağlam içerisinde yaşanan olaylar bireyleri bir araya getirir, grupların ve kişilerin olaya verdikleri tepkiler ise sosyal normları ve özellikleri yansıtır. Bu bağlamda bakıldığında sosyal bağlam kişinin karşılaştığı olumsuz olayla başa çıkmasına yardımcı olabileceği gibi kişiyi olumsuz da etkileyebilir (Kelly, 1987). Örneğin; toplumda cinsel istismara uğramayla ilgili mağdur hakkında yanlış inançlar ve tutumlar, diğer bir ifadeyle, istismar ile ilgili mitler, mağduru korumak ve gözetmek yerine onu suçlu çıkarmaya yönelik olabilir. Toplumda, istismara uğradığını söyleyen bir kadının yalan söylediğine ya da marjinal veya azınlık olarak var olan davranışı hak ettiğine yönelik inanç ve tutumlar hem faillerin yakalanmasını zorlaştırırken hem de mağduru yasal ve tıbbi hizmetlerden yeterince yararlanamamasına; utanç ve suçluluk duygularının gelişmesine neden olabilir (Lonsway ve Fitzgerald, 1994). Toplumun mağduru suçlamaya yönelik tutum ve davranışları bireysel ve toplumsal ölçekte kişinin kendini suçlamasına neden olarak ruh sağlığı üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir (Campbell, Dworkin ve Cabrall, 2009). Bu bağlamda bakıldığında travmaya maruz kalan kişi ruh sağlığı alanında profesyonel bir yardım almadan da kişisel özelliklerine, yaşanan olayın kişi için ne derecede zarar verici olduğuna ve sosyal çevrenin destekleyici tutumuna bağlı olarak iyileşebilir (Harvey, 1996). Bu sebeple Ekolojik Modelde özellikle çevresel faktörler, bunun yanı sıra toplumsal tutumlar, değerler, ırksal özellikler, cinsiyet özellikleri, politik, ekonomik faktörler ve büyük ölçekte mağduru profesyonel yardıma ulaşabilmesi ve yasal hakları önemli bir yere sahiptir (Harvey, 1996). Toplumsal şiddet olayları, cinsiyetçilik, ırkçılık, yoksulluk gibi toplumsal

ölçekteki olaylar ekolojik bağlamda bakıldığında birey için tehdit oluşturmakta ve ekolojik uyumu zedelemektedir. Bu sebeple travma sonrası iyileşme yalnızca birey özelinde değil aynı zamanda toplumsal bir değişimi de beraberinde getirmelidir (Harvey, 1996; Kelly, 1987).

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere ekolojik kurama göre oluşturulan modeller, travmatik olayı sosyal bağlam içerisinde ele almakta ve kişi ile çevresi arasında kurulan karşılıklı, dinamik ilişkiyi anlamaya çalışarak travmanın birey üzerindeki etkisini anlamada ve travmaya müdahale etmede bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır.

2.1.5. Çocukluk Çağı Travmaları

Yaşamın her döneminde ortaya çıkabilen travmatik olaylar, çocukluk çağı travmalarını anlamada şemsiye bir kavram olarak ele alınabilir. Bu bağlamda bakıldığında, çocuklukta yaşanan travmalar, travmatik olayların küçük bir kısmını oluşturur. Çocuklukta yaşanan travmalara deprem, sel gibi doğal afetler neden olabileceği gibi travmalar, kişilerarası bağlamda da orta çıkabilir (van der Kolk, 2005). DSÖ (2006), kişilerarası bağlamda çocuğa yapılan kötü muameleyi, çocuğa uygulanan kişilerarası şiddetin bir türü olarak kavramsallaştırmaktadır. DSÖ' ye (2006) göre çocuğa yönelik kötü muamele: 18 yaşının altında, her gelişim evresinde ve her türlü sosyal ortamda ortaya çıkabilme potansiyeli olan; çocuğun hayatta kalmasına, sağlığına, gelişimine, onuruna zarar veren; ebeveynler, bakım vericiler, aile üyeleri, yabancılar veya otorite figürleri tarafından çocuğun fiziksel, duygusal, cinsel, ticari veya farklı şekilde sömürmesini içeren davranışları ya da bu davranışların ortaya çıkabilme riskini tanımlar. DSÖ' nün (2006) tanımlamasına göre çocuğa kötü muamele, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal başlıkları altında kategorileştirilmiştir. Çocuklukta yaşanan travmaları araştırmacılar ise *gelişimsel travma* (van der Kolk, 2005), *olumsuz çocukluk deneyimleri* (adverse childhood experiences) (Felitti ve diğ., 1998) ve *çocukluk çağı travmaları* (Bernstein ve diğ., 2003; Fink ve diğ., 1995) olmak üzere farklı şekillerde kavramsallaştırmışlardır.

Yukarıda bahsi geçen kavramsallaştırmalar ele alındığında, olumsuz çocukluk deneyimlerinin 18 yaş öncesinde, bakım verenler tarafından çocuğa yönelik yapılan fiziksel, duygusal, cinsel istismar ile ihmal davranışlarını ve ailevi bozulmaları içerdiği görülmektedir (Felitti ve diğ., 1998). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin istismar boyutu fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olmak üzere üç şekilde ele alınırken; aile işlevinin bozulması ise aile üyesinden birinin psikolojik rahatsızlığının, madde bağımlılığının olması, aile üyesinden birinin yasalara aykırı suç işlemesi ve anneye şiddet uygulanması başlıkları

altında kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Felitti ve diğ., 1998). Gelişimsel travma ise yaşamın ilk yıllarında ve çok sık olarak kişilerarası bağlamda meydana gelen (örneğin şiddet, fiziksel istismar, savaş ortamı gibi) birden fazla travmatik olayı içeren, tekrar tekrar yaşanan ve zamana yayılmış uzun süreli travmatik deneyimler olarak kavramsallaştırılmaktadır (van der Kolk, 2005). Çocukluk travmaları ise çocuğun bakım vericileri ya da ebeveynleri tarafından fiziksel, duygusal ve cinsel olarak istismar edilmesi; duygusal ve fiziksel olarak ihmale uğraması şeklinde tanımlanmaktadır (Bernstein ve diğ., 2003). Çocuklukta yaşanan travmaların alanyazında farklı şekillerde kavramsallaştırıldığı görülse de ihmal ve istismar boyutunun ortak olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmacılar arasındaki tanımsal farklılıklar (Cichetti ve Rizley, 1981), toplumun içinde bulunduğu kültürel özellikler, sosyal tabular (Oral ve diğ., 2001; van der Kolk, 2005), travmanın tek bir boyutuna odaklanması (Bernstein ve diğ., 2003; Felitti ve diğ., 1995; Fink ve diğ., 1993), uzun süreli ve tekrar ortaya çıkabilme ihtimali olan travmatik olayların hesaba katılmaması (Wamser-Nanney, 2016) çocukluk çağı travmalarının incelenmesini zorlaştırmaktadır.

Yapılan çalışmalar, çocuk ihmal ve istismarının küresel bir sorun olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocuk ihmal ve istismarının dünya genelinde görülme oranı yüksektir (Kessler ve diğ., 2010; United Nations Children's Fund [UNICEF], 2010; United States Department of Health & Human Services [USDHHS], 2020; Quilet-Morin ve diğ., 2015). 21 ülkeden toplanan verilere göre çocukluk çağı travmaları geri kalmış ülkelerde %39,1 gelişmekte olan ülkelerde %38,9 ve gelişmiş ülkelerde ise %38,4 yaygınlık oranına sahiptir (Kessler ve diğ., 2010). Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (USDHHS, 2020) verilerine göre Amerika'da her on çocukta biri ihmal ve istismara maruz kalmakta, bu çocukların dörtte birinden fazlasını ise üç yaşından küçük çocuklar oluşturmaktadır. Yaş küçüldükçe mağduriyet oranı artmaktadır. (USDHHS, 2020). Türkiye'de devlet kurumları tarafından yapılan araştırmalara bakıldığında ise son on yılda çocuk ihmal ve istismarını açıklamaya yönelik yapılan kapsamlı çalışmalara rastlanmamakla beraber Türkiye'de çocuk ihmal ve istismarından çok "suça sürüklenen çocuk" kavramının ön plana çıktığı (TÜİK, 2018), buna ek olarak, ihmal ve istismarın duygusal boyutunun arka planda kaldığı, cinsel istismarın ön plana çıktığı görülmektedir. Oysaki çalışmalar, fiziksel ve cinsel istismarın duygusal istismar ve ihmalle ilişkili olduğunu (Bernstein ve diğ., 2003; Claussen ve Crittenden, 1991; Sullivan ve Knutson, 2000), fiziksel yaraların zamanla kapandığı halde duygusal olarak zarar görmelerin uzun süreli etkilerinin bulunduğunu, bu yaraların kabuk bağlasa da için için kanadığını ve bireyi savunmasız hale getirdiğini göstermektedir (Liu ve diğ., 2018; Wang, Shi ve Jin, 2018). UNICEF-Türkiye'nin (2010)

Türkiye’de çocuk istismarı ve ev içi şiddet araştırmasına göre, araştırmaya katılan çocukların sırasıyla en fazla duygusal istismara (%51), fiziksel istismara (%43), ihmale (%25) ve cinsel istismara (%3) maruz kaldığını tespit edilmiştir. Kız ve erkek çocukları arasında istismara uğrama ve ihmal edilme arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken çocuklardan sonra şiddete uğramada en riskli grubu anneler oluşturmaktadır (UNICEF, 2010). Buna ek olarak, çocukların en fazla istismara maruz kaldığı yerlerin sırasıyla: ev, okul, sokak olduğu; istismar uygulayan kişilerin ise sırasıyla en fazla: baba, öğretmen, anne, arkadaş, komşu olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça okul ve mahalledeki istismarın arttığı görülmektedir (UNICEF, 2010). Bu çalışmaya ek olarak TÜİK’in (2018) güvenlik birimine gelen veya getirilen çocuklarla ilgili yayınladığı rapora göre, güvenlik birimine gelen ya da getirilen çocuklarının %46,2’sinin mağdur edildiği görülmektedir. Mağdur edilen çocukların haricinde evden kaçma, terk, madde kullanımı, sokakta yaşama, sokakta çalışma, okula gönderilmeme başlıkları altında da veriler sınıflandırılrsa da unutulmuş nokta, tüm bu çocukların hali hazırda mağdur edildiğidir. Çocuk mağduriyetinin, çocuğun maddi ve manevi zarara uğraması (TÜİK, 2018) olarak ele alınması, çocuk ihmal ve istismarının yeterince anlaşılmasına ve incelenmemesine neden olmaktadır. Tüm bunlara ek olarak, Türkiye’de çocuk ihmal ve istismarını raporlaştırmaya, önlemeye yönelik ulusal, kurumsallaşmış bir yapının bulunmaması (Oral ve diğ., 2001), kültürel ve toplumsal bağlamda “kol kırılır yen içinde kalır, kızını dövmezen dizini döver, annenin vurduğu yerde gül biter” gibi söylemlerin baskın olması (Ercan, 2014), Türkiye’de coğrafi bölgeler arasında kültürel, sosyoekonomik farklılıkların bulunması ve yoğun bir mülteci akınının olması (UNICEF, 2020), çocuk ihmal ve istismarına yönelik ailenin, öğretmenlerin ve toplumun farkındalık düzeyi (Üstündağ, Şenol ve Mağden, 2015; Pekdoğan, 2016; Yıldız ve diğ., 2017) ihmal ve istismar edilen çocukların görünür kılınmasını, istismar ve ihmalin önlenmesini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında çocuk ihmal ve istismarının kültürel, toplumsal, ailevi, eğitsel, politik, tıbbi, hukuksal, ekonomik birçok boyutun iç içe geçmiş karşılıklı etkileşimin sonucu olduğu söylenebilir. Bu nedenle çocuk ihmal ve istismarını anlamada risk faktörleri ve koruyucu faktörlerinin ekolojik bir çerçevede ele alınması, boyutlar arası karşılıklı ilişkilerin bütüncül olarak anlaşılmasına yardımcı olacaktır (Belsky, 1980; Cicchetti ve Lynch, 1993; Cicchetti ve Rizley, 1981).

Çocuk ihmal ve istismarında risk faktörleri ve koruyucu faktörler gelişimsel ve ekolojik bir perspektifte ele alınmalıdır (Cicchetti ve Lynch, 1993; Cicchetti ve Rizley, 1981). Bu bağlamda bakıldığında her bir gelişim evresinde etkili olan risk ve koruyucu faktörleri Cicchetti ve Lynch (1993) ekolojik/etkileşimsel modellerinde ele almışlardır. Bu

model ise çocuk ihmal ve istismarında Belsky'nin (1980) ekolojik modeline dayanmaktadır. Belsky'nin (1980) Bronfenbrenner'in insan gelişiminin ekolojik modeline göre temellendirdiği, çocuk ihmal ve istismarını ekolojik perspektifte ele aldığı modeline göre: çocuğa kötü muamele birey, aile, toplum ve kültür seviyesinde anlaşılabilir. Bu modele göre çocuk ihmal ve istismarı birbirleriyle karşılıklı etkileşim içerisinde bulunan ontolojik gelişim, mikrosistem, ekzosistem ve makrosistem bağlamında anlaşılabilir (Belsky, 1980). Ontojenik gelişim istismar uygulayan ebeveynin bireysel özelliklerine odaklanmaktadır (Belsky, 1980). Ebeveynin özellikleri ihmal ve istismar için risk faktörü olabileceği gibi koruyucu bir faktör de olabilir. Yapılan çalışmalar, ebeveynin çocukluk çağı travmasına maruz kalması, travmaya maruz kaldığı yaş aralığı (Romero-Martinez ve diğ., 2013), cinsiyeti (Romero-Martinez ve diğ., 2013; Uslu, Kapci, Yildirim ve Oney, 2010), çocuklukta kim tarafından istismar ve ihmale uğradığı (Babcock-Fenerci, Chu ve DePrince, 2016), gelir düzeyi, eğitim durumu (Uslu et al., 2010) evlilik durumu, ebeveyn stillinin (Zvara, Mills-Koonce, Appleyard-Carmody ve Cox, 2015) çocuk ihmal ve istismarını etkilediğini göstermektedir. Romero-Martinez ve diğerlerinin (2013) yaptıkları çalışmaya göre çocukluğunda fiziksel istismara maruz kalmış anne ve babalar, istismara maruz kalmayanlara göre kendi çocuklarına daha fazla fiziksel istismar uygulama eğilimindedirler. Çocukluğunda fiziksel istismara uğrayan anne babalar içerisinde ise anneler babalara göre çocuklarına daha fazla fiziksel istismar uygulama potansiyeline sahiptir. Annelerin çocuklarına fiziksel istismar uygulama potansiyelleri, ergenlik döneminde sonra istismara uğramaları ile ilişkiliyken; babaların ise ergenlik döneminden önce istismara uğramış olması ile ilişkili bulunmuştur (Romero-Martinez ve diğ., 2013). Diğer bir ifadeyle, ebeveynin çocukluğunda fiziksel istismara uğraması kendi çocuğuna fiziksel istismar uygulamasını pozitif ve anlamlı yönde etkilemektedir. Bu bulgulara ek olarak aile gelirinin düşük olması ve evdeki çocuk sayısının fazla olması fiziksel istismarının ortaya çıkmasında etkili olurken; ebeveynin eğitim seviyesinin yüksek olması ve ebeveynin çalışıyor olması fiziksel istismarın ortaya çıkmasını azaltmaktadır (Romero-Martinez ve diğ., 2013). Babcock-Fenerci ve diğerlerinin (2016) çocukluğunda annesi tarafından istismar ve ihmale maruz kalmış annelerin kendi çocuklarında daha fazla duygusal ve davranışsal problemler görüldüğünü tespit etmişlerdir. Aynı zamanda çocuklarıyla iletişimde negatif bir tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında daha fazla duygusal problemler; çocuklarının davranışlarında sınır belirlemeyen ebeveynlerin çocuklarında ise daha fazla davranışsal problemler görülmektedir. Çocuğun duygusal ve davranışsal problemlerinin olması ise istismara uğrama durumunu arttırmaktadır (Dilalla ve Crittenden, 1990). Zvara ve arkadaşları (2015)

yaptıkları çalışmada ise çocukluğunda cinsel istismara uğrayan ve uğramayan annelerin ebeveyn stilleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışmaya göre çocukluğunda cinsel istismara uğrayan annelerin çocuklarıyla olan ilişkisinde yaşadıkları problemleri çözmek için daha sert müdahalelerde buldukları ve çocuklarıyla olan problemleri çözmede zorluk yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak düşük gelire sahip ve çocukluğunda cinsel istismara maruz kalmış annelerin eğitim seviyesi yükseldikçe çocuğun ihtiyaçlarına daha duyarlı oldukları bulunmuştur (Zvara ve diğ., 2015). Annelerle yapılan bir başka çalışmada ise hem psikiyatrik rahatsızlığa sahip annelerde hem de onların çocuklarında çocukluk çağı travma ve kaygılı bağlanma düzeylerinin psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan anneler ve onların çocuklarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özcan, Boyacıoğlu, Enginkaya, Bilgin ve Tomruk, 2016). Stith ve diğerlerinin (2009) 155 araştırmayı inceledikleri meta-analiz çalışması, istismarcı ebeveynlerin öfke düzeylerinin yüksek olduğunu ve çocuklarını bir problem olarak algıladıklarını göstermektedir. Benzer şekilde istismarcı ebeveynlerin düşmanca tutumlar sergiledikleri (Dilalla ve Crittenden, 1990), çocuklarını ihmal eden ebeveynlerin ise geçmişlerinde suç içeren davranışlarda buldukları, psikiyatrik problemler yaşadıkları bulunmuştur (Mulder, Kuiper, van der Put, Stams ve Assink, 2018). Erken yaşta ebeveyn olan kişilerin kendi çocuklarını istismar etme potansiyelleri yüksekken (Uslu et al., 2010), erken yaşta ebeveyn olmayı ise çocuklukta yaşanan kötü muamele anlamlı şekilde etkilemektedir (Thompson ve Neilson, 2014). Ebeveyn özelliklerini incelemeye yönelik çalışmaların annelerin özelliklerine yoğunlaşması çalışmaların sınırlılığı olsa da çocuk ihmal ve istismarını anlamada önemli bir yer tutmaktadır. Çalışmalar, çocukluğunda istismara uğramış ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadıklarını ve çocuğun sosyal ve duygusal gelişimine yeterince katkıda bulunamadıklarını göstermektedir (Babcock-Fenerci ve diğ., 2016; Zvara ve diğ., 2015). Diğer bir ifadeyle, çocukluğunda istismara maruz kalmak temel güven duygusunun oluşmasını zedeleyerek ebeveyn ile güvene dayalı bir ilişkinin kurulmasını engelleyebilir, bireyin kendisini değersiz hissetmesine ve benliğini olumsuz şekillendirmesine neden olabilir (Liu ve diğ., 2018), kişilik gelişimini olumsuz etkileyerek sosyal ilişkilerin bozulmasına neden olabilir (Wang ve diğ., 2018). Tüm bunlar dikkate alındığında çocukluğunda istismara uğramak bir metaforla açıklanacak olursa: bireyi besleyen duygusal ve psikolojik deponun yeterince dolmaması veya boş kalması olarak adlandırılabilir. Benzer şekilde çocuklukta ihmal edilmek de depoyu boş bırakabilir. Webb ve Musello'ya (2019) göre "çocuğun duygusal ihtiyaçlarına sağır ve kör kalınması, nehir havzasındaki sel suları gibi var oluşun temelini yavaş yavaş aşındırmaktadır" (s.161).

Psikolojik deposu boş kalan ebeveynler kendi çocuklarının deposunu doldurmak, gelişimlerini desteklemek ve onları beslemek için yeterince kaynağa sahip olamayabilirler. Bu ebeveynlerin çocuklarında daha fazla duygusal ve davranışsal problemler görülmektedir (Babcock-Fenerci ve diğ., 2016; Stith ve diğ., 2009; Zvara diğ., 2015). Çocukların davranışları ise ebeveynlerin istismar potansiyellerini etkileyebilir. Çocuğun özellikleri tek başına istismara uğramasını gerektirmediği gibi çocuğun özellikleri ancak ebeveyn ile kurulan ilişki ve aile içi ilişkiler bağlamında anlaşılabilir. Bu sebeple Belsky (1980) çocuğun özelliklerini mikrosistem içerisinde ele almıştır.

Çocuk ihmal ve istismarında mikrosistem, çocuğun özelliklerini, aile yapısını ve aile içi ilişkileri kapsamaktadır (Belsky, 1980). Çocuğun yaşı, cinsiyeti, duygusal ve davranışsal problemleri, yetersizliğinin olması; aile içi şiddet, aile üyelerinin birbirlerine bağlılığı, evlilik doyumu, eş şiddeti, ailenin sosyoekonomik durumu, ailedeki çocuk sayısı mikrosistemde yer alan değişkenlere örnek olarak gösterilebilir. Yapılan çalışmalar yetersizliği olan çocukların olmayanlara göre 3,5 kat daha fazla ihmal ve istismara maruz kaldıklarını göstermektedir (Maclean ve diğ., 2017; Sullivan ve Knutson, 2000). Benzer şekilde çocuğun duygusal ve davranışsal problemlerinin bulunması ihmal ve istismar edilme olasılığını arttırmaktadır (Stith ve diğ., 2009). Çocuğun özelliklerine ek olarak ailenin yapısı da ihmal ve istismarın ortaya çıkmasında kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olabilir. Sullivan ve Knutson'un (2000) yaptıkları çalışmada ihmal, fiziksel ve duygusal istismarın daha çok çekirdek ailede ortaya çıkarken; cinsel istismara ise aile dışı kişiler tarafından daha fazla maruz kalındığını tespit etmişlerdir. Ancak çekirdek ve geniş ailenin cinsel istismar üzerindeki ortak etkisine bakıldığında cinsel istismarın %53' ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuğun aile üyeleri tarafından da cinsel istismara maruz kalma olasılığı yüksektir. Bunlara ek olarak aile içi çatışmaların fazla olması ve aile üyelerinin birbirlerine bağlılığının az olması istismarın ortaya çıkmasında risk oluşturmaktadır (Stith ve diğ., 2009). Aile içi ilişkilerin yanında ailenin formal ve informal destek sistemlerine ulaşabildiği çevre, iş yaşantısı da çocuk ihmal ve istismarını dolaylı olarak etkileyen özelliklerdir. Belsky (1980) bu özellikleri ekzosistem kavramı altında açıklamaktadır.

Belsky'ye göre (1980) ekzosistem bireyin ve ailenin içerisinde bulunduğu sosyal yapıdan oluşmaktadır. Ekzosistem içerisinde yer alan değişkenlere: yaşanılan şehrin özellikleri (örneğin büyükşehir, köy gibi), mahallenin özellikleri (örneğin suç oranı, sosyoekonomik düzeyi gibi) komşuluk ilişkileri, iş ortamı ve okul ortamı örnek gösterilebilir. Yapılan çalışmalarda genellikle yaşanılan mahallenin ekonomik özelliklerine odaklanıldığı ve ekonomik olarak dezavantajlı bölgelerde çocuk ihmal ve istismar

oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Coulton, Cramton, Irwin, Spilsbury ve Korbin, 2007). Buna ek olarak, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarını ve mahalledeki diğer çocukları tanımaları, istenen amaçlara yönelik komşuların mahallenin diğer sakinlerinin davranışlarını düzenleme kapasitesi, komşuların birbirlerine duydukları karşılıklı güven ve destek çocuk ihmal ve istismarında koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır (Molnar ve diğ., 2016). Ebeveynlerin destekleyici bir çevrede bulunmalarının yalnızca çocuğun ihmal edilmesinde koruyucu bir faktör olduğu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Jack ve Showalter, 2016). Yapılan çalışmalar çevrenin çocuk ihmal ve istismarı ile ilişkili olduğunu gösterse de bu ilişkiye aracılık eden mekanizmalar hala açık değildir (Coulton ve diğ., 2007). Ekzosistem içerisinde yer alan değişkenlerin çocuğu, ebeveynleri, çocuk-ebeveyn ilişkisini ve aile içi ilişkileri dolaylı bir şekilde etkileyerek çocuk ihmal ve istismarını etkilediği söylenebilir. Benzer şekilde makrosistem de çocuğa kötü muamelede dolaylı bir etkiye sahiptir.

Makrosistem, toplumsal değerleri, inançları ve kültürü içerir (Belsky, 1980). Bu bağlamda bakıldığında toplumun çocuklara bakış açısı, uygulanan disiplin yöntemleri, toplumsal şiddet olayları, toplumsal eşitsizlik, cinsiyetçilik, çocuğa kötü muamelelerin medyada nasıl yer bulduğu, çocuk ihmal ve istismarına yönelik toplumun farkındalık düzeyi makrosistemde yer alan öğelere örnek gösterilebilir. Bir toplumda çocuğa verilen değer çocuğa kötü muameleyi etkileyebilir. Kagıtcıbası ve Ataca (2005) Türk kültüründe yaptıkları çalışmada, kırsal bölgelerde ve sosyoekonomik açıdan gelişmemiş şehirlerde çocuğa daha çok faydalı olması açısından değer verildiğini ve buna bağlı olarak ebeveynlerin daha fazla sayıda çocuklarının olmasını istediklerini tespit etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, sosyoekonomik olarak gelişmiş şehirde yaşayan ebeveynler, çocuklarından daha az aileye finansal katkıda bulunmalarını, ev işlerine yardımcı olmalarını ve küçük kardeşlerinin bakımını üstlenmelerini beklemektedir (Kagıtcıbası ve Ataca, 2005). Çocuğa fayda gözüyle bakılması, onun ekonomik olarak istismara maruz kalmasının ve ihmal edilmesinin önünü açabilir. Benzer şekilde ailede çok sayıda çocuk olmasının kültürel anlamda istendik ve kabul edilir olması çocuk ihmal ve istismarına katkıda bulunabilir. Evdeki çocuk sayısının fazla olmasının istismar ve ihmalle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Uslu et al., 2010). Bu bulgulara ek olarak Aycicegi-Dinn ve Kagıtcıbası (2010) Türkiye’de sosyoekonomik olarak gelişmemiş şehirlerde ve kırsal bölgelerde erkek çocuklarına kız çocuklarından daha fazla değer verildiğini tespit etmişlerdir. Atasözlerinin toplumsal değerleri yansıttığı dikkate alınacak olursa, Türkiye’de çocuk imgesini içeren atasözlerine bakıldığında toplumsal açıdan çocuğun statüsünün düşük olduğu, cinsiyet rollerinin

kutuplaştığı, çocuk evliliğinin normalleştirildiği ve çocuğun eğitiminde dayanın yeri olduğu görülmektedir (Ercan, 2014). Maalesef birçok toplumda dayak çocuğa istedik davranışlar kazanması için uygulanan yöntemlerdendir (Polat, 2019). Yukarıdaki çalışmalarda da görüldüğü üzere kültürel ve toplumsal değerler çocuk ihmal ve istismarında dolaylı bir etkiye sahip olduğu gibi içinde bulunulan zaman da aynı etkiye sahiptir. Teknolojinin gelişmesi siber şiddet, internet aracılığıyla köleleştirme (grooming) gibi kavramları da beraberinde getirmiştir (Polat, 2019).

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere, çocukluk çağı travmalarının çekirdeğini oluşturan çocuk ihmal ve istismarı iç içe geçmiş birçok faktörün etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple çocuğa kötü muamele döngüsünü kırılmasında disiplinler arası bir yaklaşıma ihtiyaç olduğu görülmektedir (Cicchetti ve Lynch, 1993). Çocuğa kötü muamele döngüsünün kırılması toplumun ve bireylerin sağlıklı olmasında önemli bir adım gibi görünmektedir.

2.1.5.1. İstismar. Çocuk istismarı, çocuğa yönelik uygulanan her türlü şiddeti tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (DSÖ, 2006; Polat, 2019). Çocuk istismarı, açlık, yetersiz beslenme, enfeksiyon hastalıkları, savaş, göç gibi dünyadaki çocuklara zarar veren olgulardan yalnızca birisidir. Bu sebeple, çocuğa verilen zararlar içerisinde çocuk istismarının diğer olgular açısından farkının anlaşılması önem taşımaktadır. Finkelhor ve Korbin (1988) çocuk istismarını, içinde bulunan ülkenin, toplumun sınırları içerisinde, bir veya birden fazla çocuğa yönelik toplumsal, yasal ve etik olarak kabul görmeyen, kasıtlı veya dolaylı olarak zarar vermeyi içeren, çocuğun ebeveynleri ya da yakın çevresi tarafından maruz kalınan, önlenilebilir insan davranışları olarak tanımlamışlardır. Araştırmacıların birçoğunun ise çocuk istismarını ebeveyn, bakım vericiler ya da aile üyeleri tarafından (Bernstein ve diğ., 2003; Felitti ve diğ., 1988) çocuğa uygulanan şiddet olarak kavramsallaştırması, çocuğun dış dünyadaki tehlikelere karşı korunmasında güvenli bir liman olarak kabul edilebilecek aile ortamının, aslında çocuk için zarar verici bir kaos ortamına dönüşebileceğini gözler önüne seren, paradoksal bir tanımlamadır. Buna ek olarak, çocuğun aile ortamı içerisinde istismar edilmesi gelecek nesiller için tehlike çanlarının çalınmasını gerektiren bir istismar döngüsünü ortaya çıkarabilmektedir (Romero-Matinez ve diğ., 2013). Yukarıdaki açıklamalar ışığında, aşağıda çocuk ihmal ve istismarının daha iyi anlaşılması ve tanımlanmasına ilişkin bir kavramsal çerçeve yer almaktadır.

2.1.5.1.1. Fiziksel istismar. Fiziksel istismar, yetişkin ya da yaşça büyük kişiler, ebeveyn ya da aile üyesinden biri tarafından çocuğa yönelik gerçekleştirilen yaralayıcı ya da yaralama riski bulunan bedensel saldırıları tanımlamaktadır (Bernstein ve diğ., 2003; Felitti ve diğ., 1988). Finkelhor ve Korbin (1988) fiziksel istismarı çocuğa kasıtlı olarak yönlendirilen, fiziksel olarak yaralayıcı, zarar verici insan davranışları olarak tanımlamaktadır. Fiziksel istismar tokat atmadan çeşitli objeler kullanarak çocuğa zarar vermeye kadar uzanır (Polat, 2019).

2.1.5.1.2. Duygusal istismar. Duygusal istismar neredeyse tüm istismar türlerine eşlik eden ama diğer istismar türleri gibi bedende yalanmaları içermeyen, görünmeyen ancak insanın varoluşunda derin yaralar açan bir olgudur. Duygusal istismar ebeveyn ya da bakım vericiler tarafından çocuğun öznel iyi oluşuna ve benlik imajına zarar veren sözlü (Bernstein, 2003) ya da sözsüz (Glaser, 2002) davranışları içerir. Çocuğu görmezden gelme, reddetme, çocuğu fiziksel olarak tehdit etme ya da sevdiği bir şeyi tehlikeye sokan bir davranışta bulunma, çocuğa uygunsuz davranışlar yapmaya zorlama, çocuğu izole etme (Glaser, 2002), hakaret etme, aşağılama gibi davranışlar duygusal istismara örnek gösterilebilir.

2.1.5.1.3. Cinsel istismar. Cinsel istismar, çocuğun ebeveynleri, bakım vericileri ya da aile üyesinden bir yetişkin tarafından cinsel doyum için obje olarak kullanılmasıdır (Finkelhor ve Korbin, 1988; Polat, 2015). Çocuğa cinsel amaçlı temas etmek, cinsel ilişki için zorlamak, tehdit etmek, röntgencilik, cinsel içerikli ifadeler kullanmak, cinsel amaçla ekonomik olarak sömürmek cinsel istismar davranışlarına örnek gösterilebilir.

2.1.5.2. İhmal. Çocuk ihmali, çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimi için temel teşkil eden ihtiyaçların ebeveynler ya da bakım vericiler tarafından karşılanmamasını ifade etmektedir. Bu bağlamda bakıldığında çocuk ihmali fiziksel ve duygusal ihmal olmak üzere iki farklı şekilde kategorize edilmiştir.

2.1.5.2.1. Fiziksel ihmal. Fiziksel ihmal, ebeveyn ya da bakım vericinin çocuğun gelişimi için gerekli olan beslenme, barınma, kıyafet, sağlık, güvenlik gibi ihtiyaçlarını karşılamamasını ifade eden bir kavramdır (Bernstein ve diğ., 2003). Fiziksel ihmal ebeveynin yeterli ekonomik kaynaklara sahip olmaması sonucu çocuğun ihtiyaçlarını karşılamamasını içerirken bunun yanında çocuğun ihtiyaçlarının görmezden gelinmesini ve yetersiz ebeveynliği de içerir (Finkelhor ve Korbin, 1988). Yaşça büyük olan kardeşlerinin

diğer kardeşlerin bakımını üstlenmesi, çocuğun gerektiği halde hastaneye götürülmemesi ve yetersiz beslenmesi fiziksel ihmali içeren davranışlara örnek gösterilebilir.

2.1.5.2.2. Duygusal ihmâl. Duygusal ihmâl, çocuğun duygusal ve psikolojik gelişimi için gerekli olan ilgi, sevgi, şefkat, destek, ait olma gibi ihtiyaçlarının ebeveynler ya da bakım vericiler tarafından karşılanmamasıdır (Bernstein ve diğ., 2003). Duygusal ihmâl fark edilmesi en zor çocuğa kötü muamele türlerinden birisidir. Ebeveynleri tarafından duygusal olarak ihmâl edilen kişiler çoğu zaman bunun farkında değillerdir. Çocukluklarında duygusal ihtiyaçları karşılanmadığından kendi çocuklarına da duygusal bakım vermede yetersiz kalırlar ve fark etmeseler de kendi çocuklarını da duygusal olarak ihmâl ederler (Webb ve Musello, 2019). Çocuğun duygularına kör ve sağır kalınması, çocuğun bilişsel gelişimi için yeterince ilgilenilmemesi, gerekli kaynakların sağlanmaması, çoğun duygularını fark etmesi ve ifade etmesi için örnek davranışlarda bulunulmaması, çocuğun benlik imajının pozitif olarak geliştirilmesi için değerli olduğunun hissettirilmemesi, çoğunun katı ailevi kurallara uymaya zorlanması duygusal ihmali içeren davranışlara örnek gösterilebilir.

2.2. Depresyon

Depresyon hem dünya genelinde (de Girolamo ve diğ., 2012; Kessler ve diğ., 2009) hem de üniversite öğrencileri arasında (Auberbach ve diğ., 2018; Ibrahim ve diğ., 2013) en sık görülen ruh sağlığı problemlerinden biridir. Özellikle 20'li (Kessler ve diğ., 2007) ve 30'lu (de Girolamo ve diğ., 2012) yaşlar depresyonun ortaya çıkmasında riskli yaş gruplarıdır. Bu sebeple depresyonun tanımlanmasına, depresyon için risk ve koruyucu faktörlerin incelenmesine ihtiyaç vardır. Bu bölümde depresyonun tanımına, depresyonun karakteristik özelliklerine ve depresyona yönelik farklı kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

Depresyon, sıklıkla üzüntünün, öfkenin ve boşluk hissinin hâkim olduğu bir ruh halinin görüldüğü; bunlara bireyin günlük hayatının işleyişini etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerin eşlik ettiği bir duygu durum bozukluğu olarak ele alınmaktadır (APA, 2013). Beck ve Alford'a (2009) göre ise depresyonun doğası, nedenleri ve tanımı ile ilgili hala evrensel olarak cevaplanamamış sorular bulunmaktadır. Depresyonun tanımının, nedenlerinin, sonuçlarının ve etkili tedavisinin ne olduğu; depresyonun strese ve çatışmalara gösterilen bir tepki mi yoksa biyolojik kökenli bir rahatsızlık mı olduğu; depresyonun normal insanların yaşadığı bir duygu durumu mu olduğu yoksa normalden sapmaya mı işaret ettiği tartışılmaktadır (Beck ve Alford, 2009). Bu bağlamda bakıldığında depresyonun

normal bir ruh hali mi yoksa bir rahatsızlık mı olduğu konusunda fikir birliğine varılmış değildir.

Duygu durum (mood), duygularla ilişkili ancak farklı bir kavram olarak ele alınmaktadır. Duygular dışsal veya içsel uyarıcılar tarafından tetiklenen, belirli yüz ifadelerini içeren, kısa süreli fizyolojik uyarılmalar olarak tanımlanırken; duygu durum ise duygulardan daha uzun süren, belirli yüz ifadelerini içermeyen, kişilik özelliğinden farklı birden çok duygunun eşlik ettiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Ekman, 1994; Lazarus, 1991). Depresif duygu durum ise: üzüntü, öfke, yalnızlık, kaygı, suçluluk duygularının eşlik ettiği duygusal bir durumdur (Alford ve Beck, 2009; Lazarus, 1991). Belirli bir duygu durumun uzunca bir süre boyunca baskın olması ise duygusal bir bozukluk olarak ele alınmaktadır (Ekman, 1994). Beck ve Alford (2009) ise depresif duygu durumun duygusal bir bozukluk olarak ele alınabilmesi için bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtilerin orta ve şiddetli olarak tanımlanmasına ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir.

Depresif belirtiler APA'ya (2013) göre ya depresif duygu durumun ya da ilgi kaybı belirtilerinden en az birinin ve bunlarla ilişkili belirtilerden beş ya da daha fazlasının iki haftalık süreç boyunca görülmesi ile ele alınmaktadır. APA'ya (2013) göre tanımlanan depresif belirtiler: gün boyunca neredeyse her gün görülen depresif duygu durum, gün boyunca neredeyse tüm aktivitelerde kayda değer ilgi ve zevk kaybı, diyet yapılmamasına ve kilo almaya çalışılmamasına rağmen kilo kaybı veya kilo alımı, uykusuzluk veya aşırı uyku hali, psikomotor hareketlerde yavaşlama, neredeyse tüm gün enerji kaybı ve yorgunluk, neredeyse her gün görülen değersizlik ve suçluluk duyguları, düşünme ve odaklanmada zorluk yaşama, intihar düşünceleri ve intihar teşebbüsleridir. Genel olarak bakıldığında depresif belirtiler hayatta kalmaya hizmet eden haz ilkesiyle çelişmektedir (Beck ve Alford, 2009; Freud, 1917).

2.2.1. Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1. Psikanalitik kuram ve depresyon. Depresyonun psikanalitik kuram perspektifinde açıklanmasında daha çok bilinçaltı, ego, süper ego, libido, içsel çatışma, ego gerilimi, psikoseksüel gelişim dönemleri, öfkenin içe yansıtılması ve sevilen nesnenin kaybı kavramlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Psikanalitik kuramda depresyonla ilgili ilk açıklamalar kuramın öncüsü olan Sigmund Freud tarafından öne sürülmüştür.

Freud'a (1917) göre, sevilen birinin ya da bunun yerine geçebilecek bir şeyin kaybı yas veya depresyon olarak iki şekilde sonuçlanmaktadır. Yasta sevilen nesnenin gerçek bir

kaybı söz konusuysen; depresyonda sevilen kişinin kaybı ya da sevilen bir kişiden ayrılma söz konusudur. Bu bağlamda bakıldığında yas kayba verilen normal bir tepkiysen, depresyon patolojik bir tepkidir. Her ne kadar yas ve depresyon dış dünyaya ilginin azalması, uykusuzluk, iştah kaybı gibi belirtilerle birbirlerine benzeseler de depresyondaki temel farklılık benlik saygısındaki azalma, diğer bir ifadeyle, egonun zayıflamasıdır (Freud, 1917). Buna ek olarak, yas ve depresyonda etkili olan temel mekanizmalar da farklılık gösterir. Yasta bilinçli süreçler ön plandaysen depresyonda bilinçaltı süreçler ön plandadır. Yasta ego tarafından gerçeklik test edilir ve ego ile sevilen nesneye aktarılan libido arasında gerilim yaşanır ancak; belirli bir süre sonunda bu gerilim son bulur. Depresyonda ise birey her ne kadar kaybın farkında olsa da temel olarak kaybın ondan ne götürdüğünün farkında değildir (Freud, 1917).

Psikanalitik kurama göre, depresyonda sevilen nesnenin kaybı kendini suçlamaya, eleştirmeye ve cezalandırılma beklentisine dönüşür (Freud, 1917). Bu bağlamda bakıldığında depresyonda süper egonun ego üzerindeki baskılayıcı gücü dikkat çekmektedir (Freud, 1940). Freud'a (1917) göre, kendine yönelik suçlamalar buz dağının görünen yüzüdür, kişi aslında kaybedilen sevgi nesnesini suçlamaktadır. Bu durumun nedeni olarak egonun oral dönemde narsistik temele dayalı olarak nesne seçiminde bulunması ve sevgi nesnesinin egoya dahil edilmesinden kaynaklanmaktadır. Depresyonda sevgi nesnesine yönelik duygular zıt (ambivalans) özellikler taşır. Diğer bir ifadeyle, sevgi nesnesine sevgi duyulurken diğer bir taraftan da ondan nefret edilir. Nefretin egoya yönlendirilmesi sonucunda ise intihar olgusu ortaya çıkabilir (Freud, 1917). Freud'dan farklı olarak Bibring ise depresyona neden olan şeyin gerçekliğin test edilmesi sonucu ortaya çıkan ego gerilimi olduğunu ileri sürmektedir. Bibring'e göre depresyondaki kişi idealleştirdiği benliğe sahip olmadığını ve gelecekte de sahip olamayacağını düşünür bunun sonucunda ise depresyonun temel özelliği olarak adlandırdığı yetersizlik duygusu ve umutsuzluk ortaya çıkar (Bibring'den aktaran Rosen, 1970). Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere psikanalitik kurama göre bireyi depresyona eğilimli hale getiren faktörlerin temeli çocukluk yıllarında atılır. Oral dönemde sevgi nesnesinin egoya dahil edilmesi, sevgi nesnesine yönelik olumsuz duyguların da egoya yönlendirilmesine neden olur ve kişi sevilen nesnenin kaybindan sonra kendini suçlamaya ve eleştirmeye açık hale gelir. Bu durum ise egoyu zayıflatır ve bireyi depresyona eğilimli hale getirir.

2.2.1.2. Davranışsal kuram ve depresyon. Davranışsal kuramın temelini gözlenebilen davranışlar oluşturur. Bu bağlamda bakıldığında depresyon, kişinin çevre ile

kurduğu etkileşimler içerisinde gözlemlenebilen davranışların niteliksel ve niceliksel özelliklerini dikkate alarak uyarıcı tepki arasındaki ilişkinin pekiştirilmesine odaklanmıştır. Diğer bir ifadeyle, depresyonun davranışsal kurama göre açıklanmasında klasik ve edimsel koşullanmanın ilkelerinde yararlanılmış; depresyon: çevre, uyarıcı, tepki, pekiştirme, ceza, potansiyel pekiştirece ulaşabilme, davranış repertuarı, davranışın sıklığı kavramlarıyla anlaşılmaya çalışılmıştır.

Davranışsal kurama göre depresyonu ortaya çıkaran temel faktör bireyin davranışlarının içinde bulunduğu çevre tarafından olumlu pekiştirilmemesidir (Dimidjian, Barrera, Martell, Munoz, Lewinsohn, 2011; Ferster, 1973; Lewinsohn, 1985). Davranışın olumlu pekiştirilmemesi hem koşulsuz bir uyarıcı olarak olumsuz duyguları ve bilişleri ortaya çıkarır (Lewinsohn, 1985) hem de davranışın ortaya çıkma sıklığını etkiler (Ferster, 1973; Lewinsohn, 1985). Bu durum bir örnekle açıklanacak olursa yeni tanıştığı arkadaş ortamında espri yapan kişinin esprisine herhangi bir tepki verilmemesi, gülünmemesi bireyin davranışının arkadaşları tarafından pekiştirilmemesine örnek gösterilebilir. Bu modele göre esprisine gülünmeyen kişide öfke, utanç, kaygı gibi olumsuz duyguların ve kendisine, arkadaşlarına ve sosyal çevreye yönelik olumsuz bilişlerin ortaya çıkacağı söylenebilir. Bunun sonucunda ise birey, yeni sosyal ortamlara girmekten kaçınabilir ve sosyal ortamlarda pasif bir davranış sergileyebilir. Sosyal ortamlara girmekten ve davranışta bulunmaktan kaçınan kişinin pekiştireç alma olasılığının azalacağı ve bir kısır döngü içerisine gireceği söylenebilir. Yukarıda ifade edilen örnekten de anlaşılacağı üzere depresyonun davranışsal kurama göre açıklanmasında birey, davranışları dış çevre tarafından belirlenen, pasif, alıcı rolünde, davranışlarını değiştirme gücü bulunmayan bir kişi olarak resmedilmiştir. Buna ek olarak, bireyin davranışının pekiştirilmemesinde etkili olan faktörler bireye atfedilmiştir (Lewinsohn, 1985; Ferster, 1973).

Lewinsohn' a (1985) göre bireyin çevre ile girdiği etkileşim sonucu davranışlarının pekiştirilememesi bireyin genetik özelliklerine ve sosyal becerilerine; Ferster'e göre (1973) ise geçmiş öğrenmelerine ve davranış repertuarına bağlıdır. Lewinson (1985) sosyal becerilerin yetersiz olmasının potansiyel pekiştirece ulaşmayı olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Ferster (1973) ise önceden yaşanan olumsuz olayın nasıl çözümlendiği ve davranış repertuarına ne şekilde dahil edildiğinin sonraki davranışları ve davranışın pekiştirilmesini etkilediğini ileri sürmüştür. Diğer bir ifadeyle, sorunu çözmeye yönelik dolaylı ve doğrudan davranışlarda bulunmanın pekiştirmeyi etkilediği için farklı davranış örüntülerine neden olur. Sorunu doğrudan çözmeye yönelik davranışta bulunan kişi sorunu çözdüğünde davranışı olumsuz pekiştirilir ve davranış repertuvara eklenir. Sorunu dolaylı çözmeye

yönelik davranışta bulunan kişi ise herhangi bir eylemde bulunmayı reddeder ve şikâyet ederek çevreye reaksiyon gösterir. Ferster (1973), dolaylı davranışın depresyondaki kişilerin karakteristik özelliği olduğunu ve şikâyet etmenin bunun bir göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Bireyin depresyon döngüsünden çıkarılmasında ise yeni davranışların kazandırılması ve çevrenin değiştirilmesi önem taşımaktadır (Dimidjian ve diğ., 2011).

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere depresyonun davranışsal kurama göre açıklanmasında duygulara, bilişlere, bireyin davranışları yönlendirebilme ve kendini iyileştirme gücüne, bireyin içsel dünyasına yeterince önem verilmediği görülmektedir. Bu sebeple davranışsal kuramın depresyonu açıklamada daha dar ve sınırlı bir bakış açısını sunduğu söylenebilir.

2.2.1.3. Bilişsel kuram ve depresyon. Alanyazın incelendiğinde depresyonun bilişsel kurama yönelik açıklanmasında: bilgi işleme süreçleri, hatalı değerlendirme, bilişsel şema, inanç, otomatik düşünce, bilişsel çarpıtma, çocuklukta olumsuz deneyimler ve bilişsel savunmasızlık kavramlarının ön plana çıktığı görülmüştür.

2.2.1.3.1. Depresyonun bilişsel modeli. Depresyonun ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde etkili olan bilişsel mekanizmaları açıklamaya çalışan depresyonun bilişsel modelinin kalbini, *bilişsel üçlü* ve *kayıp hissi* kavramları oluşturmaktadır. Bilişsel üçlü depresyonun ortaya çıkmasında bilgi işleme süreçlerini etkileyen benliğe, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz şemalardır (Beck, 2008; Beck 2015). Kayıp hissi ise bu olumsuz şemaların oluşmasında merkezi bir yere sahiptir (Beck, 2008; Beck 2015). Beck ve Bredemeier' e (2016) göre, depresyon, kayıp hissini ortaya çıkaran olaya uyum sağlama çabasıdır.

Kayıp hissi, merkezinde benlik kavramı olan, bireyin değerlerini, kişisel özelliklerini, çevresindeki canlı veya cansız duygusal olarak yatırım yaptığı nesnelere içeren *kişisel alanında* meydana gelen gerçek veya varsayımsal bir kayıp sonucu oluşur (Beck, 2015). Beck (2008), özellikle çocuklukta yaşanan olumsuz ve travmatik olayların kayıp hissini ortaya çıkararak bireyin bilişsel yapısını oluşturan şemalarda benliğe ilişkin olumsuz tutum ve yargıların oluşmasını tetiklediğini öne sürmektedir. Birey yaşadığı olumsuz olay sonucu kendisinin başarısız, yenik, güçsüz, suçlu ve değersiz olduğu yönünde bir değerlendirmeye sahip olabilir. Benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeler genelleştirilerek şemalarda kendisine yer bulup kalıcı hale gelebilir. Bu durum ise bireyin sonraki olayları algılamasını, değerlendirmesini, hafızaya kodlamasını ve davranışlarını şekillendirir (Beck

ve Bredemeier, 2016). Depresyonda olan bireylerin özellikle kendilerini *kaybeden* olarak nitelendirdikleri (Beck, 2015), acımasızca kendilerini eleştirdikleri (Beck ve Bredemeier, 2016; Beck ve Lester, 1973) ve cezalandırmayı bekledikleri (Beck ve Alford, 2009) göz önüne alındığında benliğe yönelik olumsuz şemaların geleceğe ve diğer insanlara/dünyaya yönelik olumsuz şemaların oluşmasına katkı sağlayacağı söylenebilir (Beck ve Bredemeier, 2016).

Şemalar, bireyin deneyimlerini değerlendirmesi, sınıflandırması, ilişkilendirmesi, anlamlandırması, genelleştirmesi ve hafızaya kodlaması ile oluşan inançları içeren; gelecekteki değerlendirmelere ve davranışlara yön veren bilişsel yapılardır (Beck ve Bredemeier, 2016). Olumsuz değerlendirmeleri içeren şemalar, günlük olaylarla harekete geçirilebilir; bilgi işleme süreçlerini etkileyip olayların olumsuz yönlerine daha fazla dikkat edilmesine, bilginin olumsuz bir biçimde değerlendirilmesine ve hafızada olumsuz biçimde kodlanmasına neden olmaktadır (Beck, 2008). Bilginin nesnel gerçeklikle uyumsuz, çarpıtılarak işlenmesi sonucunda otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır (Beck, 2015). Otomatik düşünceler hiçbir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkan, nesnel gerçeklikle uyuşmayan, gerçekliği test edilmeden birey tarafından doğru olarak kabul edilen ve kişisel farklılıkları barındıran çarpıtılmış düşüncelerdir (Beck, 2015). Beck'e (2015) göre, bireyin otomatik düşünceleri ne kadar fazlaysa depresyon düzeyi o kadar şiddetli olmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında depresyondaki kişinin otomatik düşünceleri benliği, geleceği ve diğer insanlar hakkındaki olumsuz şemalarından kaynaklanmaktadır. Beck (2015) depresyonla ilişkili bu şemaları *bilişsel üçlü* olarak kavramsallaştırmıştır.

Depresyonun bilişsel üçlüsü (olumsuz ben, olumsuz gelecek ve olumsuz diğerleri) davranışsal, motivasyonel, duyuşsal ve somatik şemaları aktive eder (Beck, 2008; Beck, 2015). Olumsuz şemaların farklı şemaları aktive etmesi ve bilginin işleme sürecini çarpıtarak, gerçeklikle uyuşmayan olumsuz değerlendirmeleri ortaya çıkarması sonucu bir döngü oluşur. Beck (2015), bu bilişsel döngüyü *depresif zincirleme reaksiyon* kavramı olarak adlandırmıştır. Bireyin yaşadığı kayıp ne kadar büyük olursa -diğer bir ifadeyle, olay ne kadar çok travmatik olursa- depresif zincirleme tepkisi ortaya çıkmaktadır ve birey olumsuz şemaların tetiklediği olumsuz düşüncelere, olumsuz düşüncelerin tetiklediği olumsuz duygulara (örneğin üzüntü, öfke gibi) hapsolabilir (Beck, 2015). Bir örnekle açıklanacak olursa, kendisini başarısız ve değersiz olarak algılayan kişi geleceğe yönelik umutsuz ve karamsar olabilir, dünyayı adil bir yer olarak algılamayabilir, kederli bir ruh haline sahip olabilir ve intihar etmeyi arzulayabilir (Beckve Lester, 1973). Depresyon döngüsünün kırılabilmesi için temel nokta bilişlerin değiştirilmesidir (Beck, 2015).

Depresyonun bilişsel modeli, bilişlerin duyguları, davranışları, motivasyonları belirlediği öncülüne dayanmaktadır. Bu sebeple dallardan başlayarak derinlere kök salmış bilişlerin değiştirilmesi ve bireyin depresyon döngüsünden çıkarılması amaçlanır. Diğer bir ifadeyle, bireyin otomatik düşüncelerini fark etmesi, otomatik düşüncelerde gizlenen bilişsel çarpıtmaları bulması, temel inançları fark etmesi ve benliğiyle, gelecekle ve diğer insanlarla ilgili, bireyi depresyona karşı savunmasız bırakan şemaların değiştirilmesi amaçlanır (Beck, 2015).

2.2.1.3.2. Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik modeli. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı Richard L. Solomon ve Martin Seligman tarafından laboratuvar ortamında köpeklerle yapılan deneyler sonucu oluşturulmuş (Hart-Davis, 2019), bu deneyin sonuçları ise Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından insan davranışlarına uyarlanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik modelinin insan davranışlarını açıklamaya yönelik kullanılması laboratuvar deneylerine dayanmasından dolayı bazı sınırlılıkları içerisinde barındırmaktadır. Depresyon öğrenilmiş çaresizlik modelinde evrensel ve kişisel çaresizlik, benlik saygısı; nedensel atıflar (çıkarımlar), içsel-dışsal atıf, küresel (global)-spesifik atıf, kalıcı-geçici atıf kavramlarıyla açıklanmaktadır.

Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik modelinin odak noktası, davranışların olayın sonucunu etkilemeyeceğinin öğrenilmesidir. Diğer bir ifadeyle, birey ne yaparsa yapsın olayın sonucu üzerinde kontrolünün olmadığını ve çaresiz olduğunu öğrenir. Öğrenilmiş çaresizlik dört boyutta yıkıcı etkiye sahiptir. Bunlar: bilişsel, motivasyonel, duygusal ve benlik saygısı boyutlarıdır (Abramson ve diğ., 1978). Öğrenilmiş çaresizliğin bilişsel boyuttaki yıkıcı etkisi, kişinin davranışlarının olayın sonucunu değiştirebileceğinin öğrenilmesinde yaşanan zorlukları ve bireyin yaşadığı çaresizliğe veya başarısızlığa yönelik mantıkdışı inançlarını tanımlar (Abramson ve diğ., 1978; Miller ve Seligman, 1975). Birey ne yaparsa yapsın davranışlarının sonucu etkilemeyeceği şeklinde bir değerlendirmeye sahiptir. Bu sebeple davranışı başlatmada motivasyonel güçlükler yaşar ve çaresiz olduğu yönündeki değerlendirmeleri sonucu olarak olumsuz duygulara hapsolür (Abramson ve diğ., 1978; Miller ve Seligman, 1975). Öğrenilmiş çaresizliğin benlik saygısı üzerindeki yıkıcı etkisi ise bireyin çaresizliği yaşamasına neden olan faktörlere yönelik yaptığı atıflar ile ilgilidir (Abramson ve diğ., 1978; Alloy ve Abramson, 1982). Abramson ve diğerlerine (1978) göre, çaresizliğin yaşandığı bir durumda bireyin yaptığı nedensel çıkarımlar (atıflar) çaresizliğin yaşamın hangi alanlarında etkili olduğunu, ne kadar süre etkili olduğunu,

yoğunluğunu, benlik saygısı üzerindeki etkisini ve bunun sonucunda bireyin depresyona karşı savunmasız olup olmadığını belirler.

Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, olayların sonuçlarını değiştiremeyeceği öğrenmek depresyonun ortaya çıkması için gereklidir ancak; yeterli bir unsur değildir. Diğer bir ifadeyle, çaresizlik, depresyonun ortaya çıkmasında bir risk faktörüdür (Abramson ve diğ., 1978). Çaresizliğin risk faktörü olarak depresyon üzerindeki etkisi bireyin çaresizliğin nedenine yönelik yaptığı atıflar ile belirlenmektedir. Abramson ve diğerleri (1978), depresyon yaşanma olasılığını arttıran atıfları içsel-dışsal, genel-spesifik ve kalıcı-geçici olmak üzere üç boyutta ele almıştır. İçsel atıflar yaşanan çaresizliğin veya başarısızlığın sonucunun benliğe yüklenmesidir. Dışsal atıflarda ise olayın istenmeyen sonucu başka insanlara veya dış çevreye yüklenir. İçsel atıflar benlik saygısını zedeler ve bireyi depresyona karşı daha çok savunmasız bırakır (Abramson ve diğ., 1978). Alloy ve Abramson' un (1982) depresyonda olan ve olmayan üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel bir çalışmada depresyonda olmayan öğrencilerin başarısızlıkla sonuçlanan deney durumunda başarısızlıklarını dışsal nedenlere bağlayıp kontrolün kendilerinde olmadığını düşünürken; başarılı olunan deney durumunda başarılarını içsel nedenlere bağladıklarını ve olayın sonucunun kontrolünün kendi ellerinde olduğunu düşündüklerini tespit etmişlerdir. Bu bulguya ek olarak, depresyonda olan öğrencilerin ise hem başarılı hem de başarısız olunan deney durumu için kontrol algılarının değişmediği bulunmuştur. Başka bir deyişle depresyonda olmayan öğrenciler yaşanan başarısızlığın nedenlerini dışsal faktörlere yükleyerek bir kontrol yanılsamasına sahip olurlar, bu durum ise benlik saygısını koruyan bir kalkan görevi görür ancak; depresyondaki öğrenciler benlik saygılarını korumak için herhangi bir teşebbüste bulunmamıştır. Bu durum ise depresyonda yaşanan çaresizliğin uzun süreli olduğunun, tekrar tekrar ortaya çıktığının ve başka durumlara da genelleştirildiğinin bir göstergesi olarak ele alınabilir. Bu bulgulara ek olarak Abramson ve diğerleri (1978), depresyondaki kişilerin yaşadıkları başarısızlıklara ve çaresizliklere yönelik daha fazla genel ve kalıcı atıflar yaptıklarını ifade etmişlerdir. Başarısızlığın nedeninin değiştirilemeyecek faktörlere yüklenmesi kalıcı atıflardır (Abramson ve diğ., 1978). Örneğin iş yerinde üzerinde çok fazla emek harcadığı projesi patronu tarafından beğenilmeyen biri başarısızlığın nedenini kendisinin yeterince zeki ve yetenekli olmadığına yüklemesi kalıcı atıflara örnek verilebilir. Kişinin iş yerinde yaşadığı başarısızlığını her zaman başarısız ve yeteneksiz biri olmasına bağlaması ise küresel bir atıftır. Genel atıflar başarısızlığın ve çaresizliğin yaşamın farklı alanlarında ve sürekli var olacağını ifade eder (Abramson ve diğ., 1978). Başarısızlığa ve çaresizliğe mahkûm olduğunun düşünülmesi ise kin, öfke, düşmanlık gibi olumsuz

duygulara neden olur (Alloy ve Abramson, 1982; Miller ve Seligman, 1975). Mantık dışı inançlarla içsel, kalıcı ve genel atıflar güçlenebilir ve birey çaresizlik ve depresyon döngüsünde sürüklenebilir. Bu sebeple öğrenilmiş çaresizlik modelinde çaresizliğin depresyona neden olmasının önüne geçilebilmesi için bireyin olumsuz olayların sonuçlarına yönelik yaptığı içsel, kalıcı ve genel atıfların; dışsal, kalıcı olmayan ve spesifik atıflara doğru değiştirilmesi, bireyin başarı duygusunu yaşaması için hedeflerin gerçekçi olarak belirlenmesi ve alternatif hedeflerin oluşturulması, hedeflere ulaşmak için gerekli becerilerin kazandırılması ve bireyin cesaretlendirilmesi gerekmektedir (Abramson ve diğ., 1978).

2.2.1.3.3. Şema kuramı ve depresyon. Şema kuramı, bilişsel-davranışçı kuram, psikanalitik kuram, bağlanma kuramı, gestalt kuramı ve psikososyal gelişim kuramının öğelerini içerisinde barındıran ve geniş bir bakış açısı sunan eklektik bir kuramdır (Young ve Mattila, 2002; Martin ve Young, 2010). Şema kuramında depresyon, erken dönem uyumsuz şemaları, şema alanları, şema modları, şema süreçleri, uyumsuz başa çıkma stratejisi kavramları ile açıklanmıştır. Şema kuramına göre depresyonun çekirdeğini *erken dönem uyumsuz şemalar* oluşturmaktadır.

Şema kuramında şema kavramı, erken dönem uyumsuz şemaları temsil etmektedir. Martin ve Young' a (2010) göre, şemalar olumlu ve olumsuz özellikler barındırabilir; çocukluk ve ergenlik yıllarında oluşabileceği gibi yaşamın sonraki yıllarında da şekillenebilir. Ancak erken dönemde oluşturulan şemalar geç dönemde oluşturulan şemalara göre daha güçlü ve bireyin yaşamında daha merkezi bir öneme sahiptir. Diğer bir ifadeyle, çocukluk deneyimleri bireyin kendisine, başkalarına ve yaşama yönelik algılarının şekillenmesinde; davranışların belirlenmesinde, zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmek için başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesinde, diğer bir ifadeyle, bireyin kendi gerçekliğinin oluşturmasında kritik bir rol oynamaktadır. Erken dönem şemaları çekirdek ailede oluşturulur (Martin ve Young, 2010).

Yeni doğan bir bebek gözlerini ilk aile ortamında açar; hayata tutunmak ve ihtiyaçlarını gidermek için ebeveynlerine ya da bakım verecek birisine ihtiyaç duyar. Çocuk ailesiyle kurduğu ilişkiler bağlamında kendisini ve başkalarını anlar; zorlu olaylarla başa çıkmak için belirli yollar izlemeyi öğrenir. Diğer bir ifadeyle, aile ortamı içerisinde erken dönem şemaları şekillenmeye başlar. Buna ek olarak, çocuk olgunlaşmaya başladıkça aile ortamının yanında akranlar, okul ortamı, toplum, kültür de şemaları şekillendirir (Martin ve Young, 2010; Young ve Mattila, 2002). Martin ve Young' a (2010) göre, erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynler tarafından çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması

(örneğin güvenli bağlanma, özerklik, öz-kontrol, duyguları anlama ve ifade etme gibi) veya ihtiyaçların karşılanmasında ölçülü olunmaması ve terk, istismar, ihmal ve ret gibi travmatik deneyimlere maruz kalınması ile oluşturulur. Diğer bir ifadeyle, çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmamasının yarattığı yıkıcı hayal kırıklıkları, aile ortamının travmatik bir hal alması, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasında ölçülü olunmaması ve çocuğun şımartılması, çocuk için önemli olan ebeveyn ya da diğer kişilerin bilişlerinin, duygularının ve davranışlarının seçici olarak içe alınması uyumsuz şemaların oluşturulmasını besler (Martin ve Young, 2010). Örneğin; yaptığı davranışlar nedeniyle ebeveynleri tarafından sürekli terk edilme ile tehdit edilen bir çocuk terk şeması geliştirebilir; yaşamın ilerleyen yıllarında hayatında olan kişileri kaybetmekten çok fazla korkarak onlara yapışabilir ve küçük bir ayrılık bile bu kişi için dayanılmaz bir hal alabilir. Bu durum ise depresif belirtilerin görülmesini attırabilir. Erken dönem uyumsuz şemaları çocuğun olayları hatalı algılamasının bir sonucu değil acı verici gerçekliğin anlaşılması sonucu olarak gelişir (Young ve Matilla, 2002).

Şemaların uyumsuz olarak adlandırılmasının nedeni, bu şemaların sonraki yaşantılarda katı ve kalıcı hale gelmesinden; şemaları destekleyen hatalı varsayımlar ve düşüncelere neden olmasından, uyumsuz başa çıkma stratejileri ile şemaların sürdürülmesinden kaynaklıdır (Young ve Mattila, 2002). Diğer bir ifadeyle, erken dönem uyumsuz şemaları temel inançlarla tutarlı düşüncelerin, varsayımların, olayların, duyguların içe alındığı bir filtre görevi görür. Erken dönem uyumsuz şemaları alevi geçmiş ancak her an tutuşmayı bekleyen bir köz gibidir. Yaşanan bir olay uyumsuz şemayı harekete geçirebilir, birey bu uyumsuz şemayla tutarlı düşüncelere, duygulara ve davranışlara sahip olabilir ve sonucunda psikiyatrik belirtiler ortaya çıkabilir (Young ve Mattila, 2002). Erken dönem uyumsuz şema tetiklendiğinde kişi öfke, utanç, korku gibi güçlü olumsuz duyguları deneyimleyebilir. Erken dönem şemaları ne kadar şiddetliyse o kadar fazla yaşam olayı tarafından tetiklenir ve daha yoğun, uzun süreli etkiye sahip olur (Martin, Young, 2010). Depresyon, yaşam olayları ile harekete geçirilen erken dönem uyumsuz şemaların bir yansımasıdır.

Depresyonun ortaya çıkmasında ve uzun yıllar boyunca devam etmesinde etkili olan erken dönem uyumsuz şemaları beş şema alanı içerisinde sınıflandırılan 18 uyumsuz erken dönem şemadan oluşmaktadır. Şema alanları çocuğun gelişimi için karşılanması gereken temel ihtiyaçları temsil etmektedir (Young ve Mattila, 2002). Şema alanları: kopukluk ve ret, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık boyutlarını içermektedir (Martin, Young, 2010; Soygüt,

Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Young ve Mattila, 2002). Kopukluk ve ret şema alanı, çocuğun güvenlik, ilgi, kabul, saygı ve empati ihtiyacının tutarlı ve yeterli bir şekilde karşılanmamasını içerir ve daha çok reddedici, istismarcı, ilgisiz, soğuk, aşırı eleştirici ebeveynlerle yaşanan deneyimlerle ilişkilidir (Young ve Mattila, 2002). Bu alandaki şemalar: terk, güvensizlik/suistimal edilme, duyguları bastırma, kusurluluk/utanma, sosyal izolasyon/yabancılaşmadır (Soygüt ve diğ., 2009; Young ve Mattila, 2002). Young ve Mattila'ya (2002) göre, özellikle kopukluk ve ret şema alanı diğer şema alanlarına göre depresyonla daha fazla ilişkilidir. Rezaei, Ghazanfari ve Rezaee (2016) yaptıkları çalışmada da çocukluğunda travmatik olaya maruz kalmış kişilerin kopukluk ve ret şemaları geliştirerek depresyona yakalanma risklerinin arttığını; buna ek olarak, kopukluk ve ret şemalarının negatif duygusal şemaları ve kaçınma davranışını artırarak bireyin depresyona yakalanma riskini de arttırdığını tespit etmişlerdir. Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı ise çocuğun mücadele etme, bağımsız hareket etme, başarılı bir şekilde eylemlerde bulunma beklentilerinin karşılanmamasını ve aşırı kontrolcü ebeveynle yaşanan deneyimleri içerir (Young ve Mattila, 2002). Bu şema alanındaki çocuk kendisini ilgilendiren kararları almakta ve bağımsız hareket etmekte zorlanır. Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı: bağımlılık/yetersizlik, hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık şemalarını içerir (Soygüt ve diğ., 2009; Young ve Mattila, 2002). Zedelenmiş sınırlar şema alanında birey, kişisel hedeflerini belirleme, düzenleme ve gerçekleştirme, sorumluluk almada zorluk yaşar. Zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan şemalar: hak görme/büyüklik ve yetersiz özdenetimdir. Bu alandaki şemaların gelişmesine katkı sağlayan ebeveynler genellikle sınır belirlemede zorlanan ve aşırı izin verici bir tutum sergileyen ebeveynlerdir (Young ve Mattila, 2002). Diğerleri odaklılık şema alanındaki bireyler başkalarının duygularına, beklentilerine ve değerlendirmelerine odaklıdır ve kendi ihtiyaçlarını, duygularını yok sayarak başkaları tarafından kabul görmeyi ve seilmeyi öğrenmişlerdir. Diğerleri odaklılık şema alanının ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ebeveyn davranışı: çocuğa gösterilen koşullu sevgi ve kabuldür (Young ve Mattila, 2002). Diğerleri yönelimlilik şema alanındaki şemalar: boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılıktır. Son şema alanı ise aşırı tetikte olma ve bastırılmışlıktır. Bu şema alanındaki bireyler hata yapmaktan korkarlar ve içsel kurallarına katı bir şekilde bağlıdır. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanını oluşmasına zemin hazırlayan ebeveynler, çocuğun potansiyelinin dikkate alınmadan çocuktan gerçekdışı isteklerde bulunan, katı kuralları olan, hataya yapmanın yanlış olduğunu ve kabul edilmez olduğunu düşünen ebeveynlerdir (Young ve Mattila, 2002). Bu alanda yer alan şemalar:

karamsarlık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılıktır (Young ve Mattila, 2002). Yukarıda açıklanan şema alanları içerisinde yer alan çocukluk döneminde oluşturulan erken dönem uyumsuz şemaları bilişsel çarpıtmalar yoluyla sürdürülür ve yaşanan olaylar bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili temel inançlarıyla tutarlı hale getirilir (Young ve Matilla, 2002), buna ek olarak, bireyin zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmesinde etkili olan baş etme stratejilerini belirler (Martin ve Young, 2010). Young ve Mattila'ya (2006) göre, erken dönem uyumsuz şemalarını sürdüren kişiler, bilişsel çarpıtmalar ve başa çıkma stratejileri ile kendilerine zarar veren davranışsal ve bilişsel örüntüleri devam ettirirler. Bilinçli veya otomatik olarak kendilerine olumsuz duygular yaşatacak şemalardan bilişsel ve davranışsal olarak kaçınırlar ya da erken dönem uyumsuz şemanın tam zıttı bir şekilde şemayı aşırı şekilde telafi etmeye çalışırlar. Özellikle şemadan kaçınma ve şemanın telafi edilmeye çalışılması erken dönem uyumsuz şemaların fark edilmesinin ve değiştirilmesinin önünde engel teşkil ederler (Martin ve Young, 2010; Young ve Mattila, 2002).

Yukarıda ifade edilenlerden anlaşılacağı üzere, depresyonun ortaya çıkmasında çocuklukta ebeveynlerle güvene dayalı bir ilişkinin kurulamaması ve buna bağlı olarak çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması etkilidir. Zarar verici ailevi ilişkiler içerisinde çocuğun kendisine ve çevreye karşı uyumsuz şemalar geliştirmesi ve bu şemaların yetişkinlikte de kalıcı hale gelmesi depresyonu ortaya çıkarır. Benliğin ve kimliğin gelişiminde hassas bir dönem olan çocukluk, depresyonun yabani bir sarmaşık gibi köklerini tutturduğu iyi bir zemindir. Kökleriyle bu zemine sıkıca tutunmuş bir sarmaşık uygun dışsal koşullarla desteklenince kişinin benliğini sarıp sarmalayabilir. Uyku durumunda olan erken dönem uyumsuz şemaları dışsal olaylarla harekete geçirerek şemalarla tutarlı davranışsal, duygusal, bilişsel örüntüler tetiklenir ve depresyon belirtileri gün yüzüne çıkabilir (Young ve Mattila, 2002). Bu sebeple şema kuramında depresyonun ortadan kaldırılmasında, erken dönem uyumsuz şemaların fark edilmesine, düzenlenmesine, yaşam koşulları ve davranışsal temaların değiştirilmesine vurgu yapılmaktadır.

2.3. Affetmeme

Kişilerarası ilişkiler, doğası bakımından çatışma yaşamaya ve incinmeye elverişlidir. Kişilerarası çatışmalar hem ilişkilerin korunması ve sürdürülmesi hem de bireyin öznel iyi oluşu için zarar verici olabilir. Yere düşen bir nesnenin aslında yer kabuğuna değil de kütlesi daha büyük olan dünyanın çekirdeğine doğru ilerlemeye çalışması (Kaku, 2018) gibi dış dünyada yaşanan, zarar verme potansiyeli yüksek olayların da yer kabuğunu aşındırarak iç

dünya da yer bulması olasıdır. Aile üyeleriyle büyük bir çatışma yaşayan kişinin kendisini suçlaması, öfke ve üzüntü duyması bu duruma örnek gösterilebilir. Bu noktada affetme, bireysel ve sosyal boyutu olan koruyucu bir (Baumeister, Exline, Sommer, 1998) faktör olarak önem kazanmaktadır.

Affetme kavramı, insanın kötülüğünü yüzüne vuran, savaşlarla dolu 20. yy. boyunca filizlenmek için uygun ortamı bulamamış; affetmenin teolojinin ve felsefenin konusu olarak görülmesi ise bu durumu pekiştirmiştir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Psikolojinin bilim dalı olmasından bu yana affetme kavramı sistematik olarak ele alınmasa da günümüzde affetmeye yönelik çalışmalarda artış görülmektedir (Fehr, Gelfand ve Nag, 2010). Affetmeme kavramı da affetmeyle ilgili alanyazında kendisine yer bulmuş, affetmeye göre daha yeni bir çalışma alanıdır (Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001).

2.3.1. Affetmeme Kavramına Giriş

Alanyazın incelendiğinde, affetmemeye yönelik tanımlamaların sınırlı olduğu görülmektedir (Stackhouse, Ross ve Boon, 2018). Affetmeye yönelik birçok farklı tanımlama olmasına, araştırmacılar ve teorisyenler tarafından bir tanım üzerinde fikir birliğine varılmış olmamasına rağmen affetme, kişinin kendisini üzen, yaralayan kişiye veya gruba karşı olumsuz düşüncelerden, duygulardan (örneğin nefret, öfke, kin gibi) ve eylemlerden vaz geçerek olumluya yöneldiği içsel bir süreç olarak tanımlanabilir (McCullough ve diğ., 2000). Bu bağlamda bakıldığında birçok araştırmacı affetmeyi affetmemenin azaltılması olarak, birbirleriyle zıt iki kutup gibi ele almakta ve affetme ile affetmeme arasında bir ayrım yapmamaktadır (Wade ve Worthington, 2003). Bu durum affetmemenin kavramsallaştırılmasının sınırlı olmasının nedenlerinden biridir (Stackhouse ve diğ., 2018).

Affetmemeyi affetmenin zıttı olarak ele alan McCullough, Root ve Cohen' e (2006) göre, affetmeme, bireyin kendisine karşı zarar verici ya da ahlaksal olarak kabul görmeyen davranışlar yapan veya yaptığını düşünen kişiye karşı intikam alma, kaçınma ve onun iyiliğini istememe motivasyonunun artmasıdır. Bu tanımlamada affetmemenin bilişsel yönünün daha fazla öne çıktığı görülmektedir. Affetmemenin bilişsel yönünden çok duygusal boyutunun- acı, nefret, öfke gibi duyguların tekrar tekrar yaşanmasının- ruh sağlığı açısından olumsuz etkisinin daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Stackhouse ve diğ., 2016, Harris ve Thoresen, 2005). Worthington ve Wade (1999) affetmemenin daha çok duygusal boyutuna odaklanmışlardır.

Worthington ve Wade' e (1999) göre, affetmeme, *gecikmiş, donuk* bir duygudur. "Affetmeme suçluya karşı acı, nefret, öfke gibi duyguların yaşanmasının geciktirilmesi ve zamana yayılması sonucunda tekrar eden düşünceler yoluyla suçluya karşı olumsuz duyguların çelik gibi sertleştirilmesi" olarak ele alınmaktadır (Worthington ve Wade, 1999, s.392). Bu tanımlamaya göre affetmeme acı, öfke, nefret gibi olumsuz duyguların bir birleşimidir, kolay kolay kırılmaz ve kendiliğinden kolayca sönüp gitmez. Affetmeme, bireyin suçu algılaması ve sonucunda suça ve suçluya duygusal bir tepki vermesi, suçun içselleştirilmesi gibi pasif bir davranışta bulunması yoluyla oluşan, tekrar eden düşüncelerle güçlenen bir süreçtir (Worthington ve Wade, 1999). Suçlunun yaptığı davranışlar hakkında tekrar eden düşünceler ve bu düşünceler sonucunda olaya ilişkin acı verici duyguların tekrar tekrar yaşanması affetmemeyi daha çok güçlendirir. Worthinton ve Wade'in (1999) affetmeme tanımının özünü tekrar eden düşünceler ve olumsuz duygular oluşturur. Stackhouse ve diğerlerine (2018) göre, intikam alma, kin tutma, kaçınma, negatif duygular ve tekrar eden düşünceler affetmemenin yalnızca bir kısmını oluşturmaktadır. Affetmeme çok boyutlu bir kavramdır ve kişilerin affetmemeyi deneyimlemeleri farklılık gösterir (Ross, Boon ve Stachouse, 2018).

Stackhouse ve diğerlerine (2018) göre, affetmeme, kişiye karşı işlenen bir suçtan sonra kişinin affetmemeye yönelik bilişleri/değerlendirmeleri, tekrar eden düşüncelerle güçlenen olumsuz duyguları ve suçluya karşı algıların değişmesi boyutlarından biri ya da birden fazlasını içeren içsel bir durumdur. Bu tanımlama affetmemenin deneyimlenmesinde bireysel farklılıkların ve affetmemenin farklı boyutlarının rolünü vurgulanmaktadır. Bazı araştırmacılara göre ise affetmemenin temelini intikam ve kin tutma oluşturmaktadır (Witvliet ve diğ., 2001). Kişilerarası ilişkilerde kendisini çok fazla zarara uğramış ve yaralanmış olarak algılayan kişi, suçluya arasında adalet boşluğu olduğu ve kendisine haksızlık yapıldığı şeklinde bir değerlendirmeye sahip olabilir. Çok fazla kayıp verildiğinde karşı taraftan çok fazla şey alması gerektiği düşünülebilir (Baumeister ve diğ., 1998). Bu sebeple kişi intikam almak için motive olabilir ve kin tutmaya devam edebilir (Worthington ve Scherer, 2004). Birey kin tutmaya devam ettikçe, intikam ateşiyle yanıp tutuştuğça ve acı verici olayı tekrar tekrar yaşadıkça mağdur rolünü sürdürmeye devam edecektir (Baumeister ve diğ., 1998). Bu tanımlamalardan farklı olarak affetmemenin bireyin benlik yapısı ile ilişkili olduğunu ve affetmemedeki öfkenin aslında farkında olunmasa da benliğe yüklendiğini bu sebeple affetmemenin temelde benlikle ilişkili ve bireyin kontrolünde olan bir seçim olduğunu ifade eden araştırmacılar da vardır (Del Rizzo, 2020). Çalışmalar suç kasıtlı olarak zarar verme amacı taşıdığında, affetmemenin benliği koruyan bir rolü

olduğunu ve bu yolla olumsuz duyguları azaltarak, olumlu duyguları arttırdığını ve ruh sağlığına yönelik koruyucu bir işlevinin olduğunu göstermektedir (Strelan, Van Prooijen ve Jollwitzer, 2019). Sneyder ve Heinze' a (2005) göre ise affetmeme negatif düşünceler ve duyguların oluşturduğu bir döngüdür ve bu döngü içerisinde sıkışıp kalınması benliğe zarar verir; bunun tam tersi olarak affetme benliği korur ve affetmemenin zararlı döngüsünü kırar.

Toplumsal ve kültürel bağlamda affetmeme uyumsuz, sağlıksız bir davranış olarak kabul görmesine ve toplumun ve dinsel öğretilerin bireyi affetmeye teşvik etmesine rağmen insanların kendisine zarar veren kişileri her zaman affetmedikleri bilinen bir durumdur (Carmody ve Gordon, 2011; Roos ve diğ., 2018). Bunun yanı sıra affetmenin bireyin tekrar mağdur edilmesine katkıda bulunduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Dangel ve Webb, 2018; Strelan, Crabb, Chan ve Jones, 2017; Tsang, McCullough ve Fincham, 2006). Bu bağlamda bakıldığında affetmeme gelecekte meydana gelme olasılığı olan kişilerarası suçlardan kaynaklanan yaralanmaların önüne geçmek için kullanılan bir başa çıkma mekanizması olabilir (Pearce ve diğ., 2018). Affetmemeye yüklenen olumsuz anlam ve affetmemenin affetmenin zıttı olarak ele alınması, affetmeme çalışmalarının sınırlı olmasının nedenlerinden biridir. Affetmeme kavramının genişletilmesinde ve geliştirilmesinde bireylerin özellikle hangi davranışları affedemediklerini inceleyen nitel çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir (Stachouse ve diğ., 2018).

2.3.2. Affetmeme ve Affetme İlişkisi

Alanyazında affetmeme, birçok araştırmacı tarafından affetmenin zıttı olarak ele alınmaktadır. Bazı araştırmacılara göre ise affetme ve affetmeme birbirleriyle ilişkili ancak farklı yapılarıdır (Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Küçükler, 2016; Ross ve diğ., 2018; Stachouse ve diğ., 2018; Wade ve Worthington, 2003; Worthington ve Wade, 1999; Younger ve diğ., 2004). Wade ve Worthington (2003), yaptıkları çalışmada affetme düzeyi düşük olan kişilerin aynı zamanda affetmeme düzeylerinin de düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, affetme ve affetmeme zıt kutuplar değildir. Benzer şekilde insanların neden affettiklerini inceleyen bir çalışmada kültüre ve içinde bulunulan topluma göre affetmeye yönelik nedenlerin, affetme ve affetmeme düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir (Belicki, DeCourville, Kamble, Stewart ve Rubel, 2020). Affetmeye yönelik bazı nedenler içinde bulunulan kültüre ve toplum yapısına göre affetme düzeyini attırırken aynı zamanda affetmemenin boyutları olarak kavramsallaştırılan intikam alma ve kaçınma motivasyonunu da arttırdığı görülmüştür. Bu bulgu ise affetme ve affetmemenin farklı yapıları olduğunu bir kanıtı olarak ele alınabilir. Worthington ve Wade'e (1999) göre

affetme, affetmemeyele başa çıkmanın, affetmemeyi azaltmanın yollarından yalnızca birisidir. Affetmeme, misilleme yapma, intikam alma, hukuki yollardan hakkını arama gibi birçok farklı yolla da azaltılabilir. Örneğin, intikam alma bireyin maruz kaldığı kişilerarası suç karşısında güç ihtiyacını karşılayan bir işlev görüyorsa olumsuz duyguları azaltabilir, olumlu duyguları arttırabilir ve ruh sağlığını koruyucu bir rol üstlenebilir (Strelan ve diğ., 2019).

Worthington ve Scherer (2004), bireyin kendisine karşı yapılan davranışları zararlı ve yaralayıcı olarak değerlendirmesi sonucunda, duygusal bir tepki olarak affetmemenin ortaya çıkacağını varsaymaktadır. Bu noktada affetme, affetmemeye eşlik eden olumsuz duygular ile başa çıkmada duygu odaklı bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Bu bağlamda bakıldığında kendisine karşı yapılan davranışı yaralayıcı olarak değerlendiren kişide ilk olarak affetmemenin oluşacağı varsayılmaktadır. Affetmemeyi oluşturan öfke, acı, nefret, kin gibi olumsuz duygularla başa çıkmada yansıtma, inkâr gibi savunma mekanizmalarının kullanılması (Worthington ve Wade, 1999) kendini ve başkalarını suçlayarak, olayı felaketleştirerek olumsuz duygularla baş edilmeye çalışılması (Küçüker, 2016) duyguların yaşanmadan iç dünyada hapsolmasına neden olabilir. Birey için önemli olan kişilerle yaşadığı çatışmaların çözümlenmemesi ve duyguların yaşanmadan iç dünyada kendisine yer bulması bitirilmemiş işlerin bir göstergesi olabilir (Daş, 2017). Kişilerin daha çok ebeveyn, yakın arkadaş, kardeş ve romantik partner gibi kendilerine yakın kişileri affedemedikleri (Younger ve diğ. 2004; Stackhouse ve diğ., 2018) dikkate alındığında, bitirilmemiş işlerin bir göstergesi olarak affetmeme, karşı taraftan bir beklenti içinde olmayı gerektirir (Daş, 2017). Yapılan çalışmalar suçlunun yaptığı davranıştan dolayı pişman olmasının (Wade ve Worthington, 2003), suçlunun özür dilemesinin (Carmody ve Gordon, 2011), hatanın telafi edilmesinin (Younger ve diğ., 2004) affetmemeyi azalttığını göstermektedir. Benzer şekilde suçu işleyen kişinin kişiliği ile suçun özdeşleştirilmesi (Carmody ve Gordon, 2011; Ross ve diğ., 2018), suçlunun affedilmeyi hak etmediğinin düşünülmesi (Younger ve diğ., 2004) ve suçluya karşı empatik bir tutum sergilenmemesi (Konstam ve diğ., 2003; Wade ve Worthington, 2003) affetmemeyi arttırmaktadır.

Affetme ve affetmemenin farklı iki yapı olarak ele alınması, bu yapıları belirleyen faktörlerin de farklılık göstereceği anlamına gelmektedir. Bu sebeple affetme ve affetmeme arasındaki tanımsal farkların belirlenmesine, kavram karmaşasının önüne geçilmesine, affetmemenin farklı boyutlarının araştırılmasına, deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılarak affetmemenin affetmeden farklı bir çalışma alanı olarak geliştirilmesine ve

affetmemenin azaltılmasına yönelik müdahale çalışmalarının etkisinin incelenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir.

2.4. Öfke

Günlük hayatta, her yaş grubundaki insan öfke duygusunu deneyimler. Öfke, her insanın yaşadığı evrensel bir duygu olsa da öfkenin deneyimlenmesi bireysel farklılıkları içerisinde barındırır. Öfkenin evrensel olmayan boyutları: bireyin öfkelenildiği olayın özellikleri, öfkenin yoğunluğu ve öfkenin nasıl ifade edildiğidir. Bu sebeple alanyazında öfkeyi açıklamaya yönelik birçok farklı görüş ileri sürülmüş, farklı kuramsal çerçevelerle öfke anlaşılmasına çalışılmıştır. Aşağıda alanyazında yer alan farklı öfke tanımlamalarına ve öfkeyi açıklamaya yönelik kuramsal çerçevelere yer verilmiştir. Buna ek olarak, öfke ile ilişkili görülen düşmanlık ve saldırganlık kavramlarına açıklık getirilmiş; araştırmanın aracı değişkeni olan sürekli öfke kavramına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

2.4.1. Öfke Kavramına Giriş

Öfke, alanyazında sıklıkla *olumsuz duygu* kategorisinde ele alınmıştır (Lazarus, 1991). Burada açıklık getirilmesi gereken nokta: olumsuz kelimesiyle öfkenin istenmedik, kötü, sağlıksız bir duygu olarak tanımlanması değil; öfkenin bireyin hedeflerine yönelik bir uyumsuzluğa işaret etmesidir (Lazarus, 1991). Buradaki hedef kavramı, benlik saygısının korunması, öz yeterliliğin korunması, sevilen nesnenin korunması, varoluşun devamı gibi birey için istendik durumları ifade etmektedir. Bu tanımlamanın tam zıttı olarak öfke, psikolojik danışma oturumlarında çözümlenmesi ve dönüştürülmesi gereken hem toplum hem birey için zarar verici, yıkıcı bir duygu olarak da ele alınmış ve öfke *moral/ahlaki duygu* kategorisinde tanımlanmıştır (Lomas, 2019). Bu tanımlamaya benzer bir şekilde Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall ve Gramzow (1996) da öfkenin kişilerarası bağlamdaki rolüne vurgu yaparak öfkeyi moral bir duygu olarak tanımlamış ve *yıkıcı ve yapıcı öfke* olarak sınıflandırmışlardır. Buradaki yıkıcı ve yapıcı kelimeleri öfkenin ifade edilmesindeki kişilerarası ve bireysel bağlamdaki olumlu ve olumsuz sonuçlarına bağlıdır. Bu tanımlamalara ek olarak, öfke alanyazında sıklıkla bireyin deneyimlemesine bağlı olarak yoğunluğu hafif kızgınlıktan hiddete doğru değişiklik gösteren duygusal bir durum olarak ele alınmaktadır (Spielberger ve diğ., 1995). Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere alanyazında öfkenin tanımlanmasına yönelik fikir birliğine varılmış değildir. Araştırmacılar öfkeyi farklı şekillerde kavramsallaştırmışlardır.

Darwin'e (1872) göre, öfke hem insanlarda hem de hayvanlarda hayatta kalmayı ve türün devamını sağlayan işlevsel bir duygudur (akt. Spielberger ve diğ., 1995). Benzer şekilde Sell (2011) de öfkeyi evrimsel-bilişsel bir yaklaşımla tanımlamış ve sosyal bir varlık olan insanda öfke ve öfkenin düzenlenmesinin zarar-fayda bağlamında değerlendirildiğini ve bu sayede hayatta kalmayı ve türün devamını sağladığını ifade etmiştir. Bu tanımlamaya göre saldırganlığın ortaya çıkmasında öfke ara bir mekanizma olarak işlev görmekte bunun yanı sıra öfke ifade edilirken kişilik özelliklerine, karşı tarafla baş edip edemeyeceğine, karşı tarafa tepki gösterilirse sosyal dışlanma veya daha fazla düşman kazanılıp kazanılmayacağına göre faydalı olan seçenek kabul edilmektedir (Sell, 2011). Diğer bir ifadeyle, öfke, bir hesaplama sistemi gibi işlev görmekte, fizyolojik tepkileri, yüz ifadelerini, sesli tepkileri, vücut duruşunu, saldırganlık gibi davranışsal stratejileri koordine etmektedir (Sell, 2011). Yukarıdaki tanımlamalara benzer olarak Freud (1940) da öfkenin doğuştan geldiğini ancak; hayatta kalmaya değil yaşamın sonlanmasına yönelik arzuya hizmet ettiğini ifade etmiştir. Freud' a (1940) göre öfke, insan yaşamını sonlandırmaya yönelik yıkıcı bir özellik taşımaktadır. Yukarıda ifade edilen tanımlamalar öfkenin doğuştan geldiğini ifade etmektedir. Bu tanımlamalardan farklı olarak Lewinshon (1985) öfke duygusunun bireyin çevresiyle kurduğu ilişki içerisinde ortaya çıktığını ifade etmiş, çevrenin etkisini vurgulamıştır.

Lewinshon' a (1985) göre öfke, bireyin sergilediği davranışların çevre tarafından pekiştirilmemesi sonucu ortaya çıkan istenmedik, koşulsuz bir uyarıcıdır ve farklı koşullanma davranışlarında bağlayıcı işlev görür. Öfke ve öfkenin ifade edilmesinin öğrenilmesinde sosyal çevrenin önemine dikkat çeken bir diğer araştırmacı ise Bandura' dır.

Bandura (1978), öfkenin ortaya çıkmasında ve ifade edilmesinde sosyal çevrenin etkisini model alma ve pekiştirme kavramlarıyla açıklarken aynı zamanda olayın bilişsel olarak değerlendirilmesine vurgu yapmış ve öfkenin bilişsel boyutuna (örneğin öfkeyi fark etme, öz düzenleme becerileri, öz yeterlilik gibi) açıklık getirmiştir. Bandura'ya (1973) göre hoş olmayan zarar verici bir olayın yaşanması öfkenin ortaya çıkmasında etkili olabileceği gibi olayın hatırlanması yoluyla da öfke ortaya çıkabilir. Benzer şekilde Beck de (1976) öfkenin bilişsel boyutuna vurgu yapmıştır. Beck' e (1976) göre öfke, kişisel alana yönelik saldırı, engellenme ve sınır ihlali yönündeki bilişsel değerlendirmeler sonucu oluşmaktadır. Öfkenin yoğunluğu bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler yoluyla arttırılmaktadır. Bu tanımlamaya ek olarak Lazarus da (1991) öfkeyi bireyin çevre ile kurduğu ilişkiler bağlamında ortaya çıkan, benliğe yönelik bir saldırının algılanması ve değerlendirilmesi sonucu oluşan, farklı motivasyonlardan etkilenen ve benliğin korunmasına yönelik başa

çıkma stratejilerinin kullanıldığı çok boyutlu, dinamik ve dönüştürülebilir bir süreç olarak ele almıştır. Robins ve Novaco da (1999) öfkenin çok boyutlu yapısına dikkat çekmiş ve öfkeyi içsel, kişilerarası ve çevresel sistemlerin karşılıklı ilişkisi içerisinde ortaya çıkan; sistemlerin karşılıklı ilişkisi bağlamında ifade edilen ve düzenlenen dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Robins ve Novaco (1999), öfkeyi içsel sistemin alt sistemleri olan bilişsel, fizyolojik ve davranışsal boyutlarıyla açıklamıştır. Bilişsel boyut, kişi ve çevre etkileşimi sonucu oluşan şemalara gömülü inançları ifade etmektedir. Fizyolojik boyut ise öfkenin ortaya çıkmasında iskelet, kas sistemindeki gerilmeleri, kardiyovasküler, hormonal ve limbik sistemdeki aktivasyonları ifade eder. Davranışsal boyut ise öfkeyi ifade etmeye yönelik öğrenilmiş davranış repertuarını ifade etmektedir (Robins ve Novaco, 1999). İçsel alt sistemler hem kendi aralarında karşılıklı ve dinamik bir etkileşim içerisindeyken hem de daha büyük bir sistem olan çevre ve kişilerarası sistemler ile etkileşim içerisinde. Öfke tüm bu sistemlerin birbirlerini etkilemesi ile ortaya çıkmaktadır (Robins ve Novaco, 1999).

Yukarıda açıklanan öfke tanımları incelendiğinde, araştırmacılar tarafından öfkenin ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerin, öfkenin işlevinin ve ifade edilmesinin farklı şekillerde kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Genel olarak bakıldığında alanyazında öfkenin bilişsel (otomatik düşünceler, inançlar) davranışsal (kaçınma, kaçma, saldırganlık) ve fizyolojik (kasların gerilmesi, kalp atışının hızlanması) boyutlarına odaklanıldığı; öfkenin çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırıldığı söylenebilir (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004).

2.4.2. Öfke, Düşmanlık ve Saldırganlık Arasındaki Kavramsal İlişkiler

Alanyazında öfkenin anlaşılabilmesi için öfkeyle ilişkili kavramların açıklanmasına ve anlaşılmasına ihtiyaç olduğu sıklıkla vurgulanmıştır (Deffenbacher ve diğ., 1996; Eckhardt ve diğ., 2004; Rubin, 1986; Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983; Spielberger ve diğ., 1995). Bu bağlamda bakıldığında saldırganlık ve düşmanlık öfke ile ilişkili olarak farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Saldırganlık daha çok davranışsal (Spielberger ve diğ., 1995) boyutta anlaşılmaya çalışılırken düşmanlık ise bilişsel (Buss ve Perry, 1992; Eckhardt ve diğ., 2004) boyutta anlaşılmaya çalışılmıştır.

Saldırganlık sıklıkla: insanlara, hayvanlara veya cansız nesnelere zarar vermeyi amaçlayan veya zarar veren, yıkıcı, cezalandırıcı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Spielberger ve diğ., 1995). Buss ve Perry'ye (1992) göre saldırganlık, duygusal (öfke), davranışsal (fiziksel ve sözel saldırganlık) ve bilişsel (düşmanlık) üç boyuttan oluşmaktadır. Saldırganlığın duygusal boyutu olan öfke, davranışsal boyutu için yakıt görevi görmektedir.

Benzer şekilde öfkenin saldırganlığa eşlik ettiği (Rubin, 1986) ve saldırganlığı fizyolojik olarak harekete geçirdiği (Spielberger ve diğ., 1995), saldırganlığın çekirdeğini oluşturduğu (Spielberger ve diğ., 1983) ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalar öfke ile sözel ve fiziksel saldırganlık arasında güçlü ilişkiler olduğunu gösterse de (Buss ve Perry, 1992) öfkenin her zaman saldırganlığı ortaya çıkardığı görüşü sorgulanmalıdır (Ramirez ve Andreu, 2008). Özetle, saldırganlık öfkenin ifade edilmesinin yıkıcı bir yönü olarak ele alınmaktadır. Buna ek olarak, öfke, saldırganlık ve düşmanlık arasındaki köprü -aracı bir değişken- olarak ele alınmaktadır (Buss ve Perry, 1992).

Düşmanlık bir veya birden fazla kişiyi olumsuz, kötü, istenmedik, güvenilmez ve düşmanca değerlendirmeleri içeren bilişsel bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Eckhardt ve diğ., 2004). Yapılan çalışmalar düşmanlığı yüksek olan kişilerin rahatsız edici bir durum karşısında düşmanlığı düşük olanlara göre daha fazla öfkelenildiğini göstermektedir (Felsten ve Hill, 1999). Diğer bir ifadeyle, düşmanca bilişler rahatsız edici olay karşısında öfke duygusunun daha yoğun yaşanmasını tetikleyebilir. Spielberger ve diğerleri (1995) düşmanlığın öfke duygusunu içermesi gerektiğini ifade ederken; Buss ve Perry (1992) ise düşmanlığı öfkenin arkasında bıraktığı bir iz olarak tanımlamışlardır. Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere düşmanlık, saldırganlık ve öfke arasındaki ilişkiler tam olarak anlaşılabilmiş değildir (Eckhardt ve diğ., 2004; Ramirez ve Andreu, 2008; Spielberger ve diğ., 1995).

2.4.3. Sürekli ve Durumluk Öfke

Sürekli öfke (trait anger) ve durumluk öfke (state anger) kavramları, öfkenin kalıcı ve geçici olma durumunu; diğer bir ifadeyle, öfkenin zamansal boyutunu yansıtır. Sürekli öfke kavramının anlaşılabilmesi için öncelikle durumluk öfke kavramının anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Durumluk öfke, adaletsizlik, fiziksel veya sözlü saldırı gibi algılanan olumsuz olay çevresinde gelişen, fizyolojik belirtileri farklılık gösteren ve yoğunluğu hafif bir kızgınlıktan hiddete kadar değişen geçici öfke durumunu ifade etmektedir (Deffenbacher ve diğ., 1996; Spielberger ve diğ., 1995). Spielberger ve diğerleri (1996) durumluk öfkeyi “psiko-biyolojik” bir durum olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda bakıldığında sürekli öfke, durumluk öfkenin yaşanmasındaki sıklığı, yoğunluğu ve kalıcılığını ifade eden bir kavramdır (Deffenbacher ve diğ., 1996; Spielberger ve diğ., 1995).

Sürekli öfke, kişilik özelliği olarak öfkenin zaman içerisinde çok sık yaşanmasını ifade etmektedir. Diğer bir anlatımla, sürekli öfkesi yüksek olan kişiler hemen hemen başlarına gelen her olumsuz olay karşısında öfkelenme eğilimindedir (Spielberger ve diğ.,

1995). Bu yönüyle öfke kalıcı bir durum olarak ele alınmaktadır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler olmayanlara göre öfke duygusunu daha sık ve yoğun olarak yaşamaktadır. Öfkenin daha sık ve yoğun yaşanması öfkeyi ifade etmede saldırgan davranışlara ve öfkenin bastırılmasına neden olmakta ve birey öfke duygusunu ifade etmesi sonucunda daha fazla olumsuz sonuçla karşılaşmaktadır (Deffenbacher ve diğ., 1996).

2.4.4. Öfkeyi Açıklamaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2.4.4.1. Psikanalitik kuram. Psikanalitik kuramda öfkenin yoğun bir biçimi olarak adlandırılabilir olan hiddet (rage) ve öfkenin dışa vurumu olan saldırganlık kavramları ön plana çıkmaktadır. Öfke ve saldırganlık, insanoğlunun doğuştan getirdiği iki içgüdüden biri olan ölüm/yıkıcılık içgüdü, id, ego, psikoseksüel gelişim dönemleri ve savunma mekanizmaları ile açıklanmaya çalışılmaktadır.

Freud (1940) insanın doğasını düalist bir yaklaşımla ele almış ve insanı doğuştan getirdiği iki içgüdü ile açıklamaya çalışmıştır. Bu içgüdüler ölüm/yıkıcılık ve yaşam/cinsellik içgüdüleridir. Freud'a (1940) göre ölüm içgüdü, cansız olma durumuna geri dönmeye hizmet ederken; yaşam içgüdü ise sonsuz bir yaşama kavuşmaya hizmet etmektedir. İlkel benlikte/idde yer alan bu iki içgüdü sürekli bir savaş halindedir (Freud, 1940). Yaşam içgüdü, baskın hale gelmesiyle ölüm içgüdü egodan uzaklaştırılarak dış dünyaya ve diğer canlılara yönelik saldırganlık biçimini alır. Dış dünyaya yönlendirilen saldırganlık bastırıldığında ise yer değiştirerek içe, egoya, yönlendirilir (Freud, 1940). Freud'a (1917) göre öfkenin içe yönlendirilmesi egoyu zayıflatma amacı taşır ve depresyon için temel teşkil eder. Bu bağlamda bakıldığında öfkenin bastırılması egoya zarar verir, içsel gerilimi artırır ve psikopatolojiye neden olurken; sosyal yaşamın devamı için saldırganlığın savunma mekanizmaları ile sosyal uyuma aracılık etmesi gereklidir (Tavris, 1989). Saldırganlık içgüdü baskın olan birinin yüceltme savunma mekanizmasını kullanarak kasaplık mesleğini seçmesi bu duruma örnek gösterilebilir. Yukarıda ifade edilenlere ek olarak Freud, saldırganlığı aynı zamanda oral ve anal psikoseksüel gelişim dönemleriyle de açıklamıştır.

Freud, psikoseksüel gelişim dönemlerinin sırasıyla ilk ve ikinci evresi olan "oral" ve "anal" dönemde öfke ve saldırganlığın rolüne vurgu yapmıştır (Freud, 1905). Yalnızca idin olduğu, gelişim ilk aşaması olan oral dönemde erojen bölge ağız ve çevresidir. Bu dönemde ilk olarak besin emme yoluyla içe alınırken; dişlerin çıkması ile çiğneme, ısırma ile besin içe alınır. Saldırgan davranışların ilk olarak görünür olduğu evre oral dönemdir. Freud

(1905) bu dönemi “yamyamlık” olarak adlandırmaktadır (s.81). Öfke ile özleştirilmiş ikinci dönem ise egonun geliştiği, erojen bölgenin anüs ve çevresinin olduğu anal dönemdir. Tuvalet eğitimin verilmeye başlandığı bu dönemde haz dışkıyı tutma ve istediği zamanda bırakma ile sağlanır (Freud, 1905). Freud (1905) bu dönemin “sadistlik” özellikler taşıdığını otoriteye karşı gelmenin, inatçılığın, rekabetçiliğın ve düşmanlığın bu dönemde temellendirildiğini ifade etmiştir. Bu sebeple oral ve anal dönem yetişkinlikteki öfke ve saldırganlığın anlaşılmasında kilit öneme sahiptir.

2.4.4.2. Davranışsal kuram. Davranışsal kurama göre öfkenin açıklanmasında klasik koşullanma ve edimsel koşullanmanın ilkelerinden yararlanılmıştır. Öfke, çevreyle kurulan ilişkiler bağlamında ortaya çıkan koşulsuz uyarıcı olarak ele alınmaktadır. Diğer bir ifadeyle, davranış çevre tarafından pekiştirilmediğinde veya düşük düzeyde pekiştirildiğinde koşulsuz bir uyarıcı olarak öfke duygusu ortaya çıkmaktadır (Lewinshon, 1985). Özetle; davranışın çevre tarafından pekiştirilmesi sonucu koşulsuz bir uyarıcı olarak sevgi, şefkat gibi olumlu duygular ortaya çıkarken; davranışın pekiştirilmemesi sonucu öfke, düşmanlık, nefret gibi olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır.

2.4.4.3. Sosyal bilişsel kuram. Sosyal bilişsel kuramda öfke, istenmeyen olaylarla karşılaşıldığında bireyin olayı değerlendirmesine bağlı olarak ortaya çıkabilecek duygulardan yalnızca biridir. Sosyal bilişsel kuramda öfkenin ifade edilmiş biçimlerinin öğrenilmesi-genel olarak saldırganlık- üzerinde durulmuş ve öfkenin herkes için olmasa da bazı durumlarda saldırganlığı kolaylaştıran bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Bandura, 1978). Bu bağlamda bakıldığında, sosyal bilişsel kurama göre öfkenin nasıl ifade edileceğinin öğrenilmesi model alma ve pekiştirme kavramlarıyla açıklanmıştır.

Bandura’ ya (1978) göre, saldırgan davranışlar başkalarının (model) davranışlarının ve bu davranışların sonuçlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesiyle kazanılır. Saldırgan davranışın kazanılmasında model alma, pekiştirme süreçleri etkilidir; davranışın ve davranışın sonucunun gözlemlenmesiyle duyulanın ve görülenin ötesinde anlamlar çıkarılır (Bandura, 1978). Davranışın algılanmasında, değerlendirilmesinde ve düzenlenmesinde ise bireyin bilişsel sistemi (örneğin öz yeterlilik ve öz düzenleme becerileri gibi) etkilidir. Bir örnekle açıklanacak olursa aile içerisinde sorunların şiddetle çözüldüğünü gözlemleyen bir çocuk kişilerarası sorunları çözmede şiddetin etkili bir yol olduğunu düşünebilir. Gerekli olduğu durumlarla bu çözüm yolunu uygulamak üzere saldırgan davranış kalıbını öğrenebilir. Yaşadığı kişilerarası çatışmalarda fiziksel şiddet uygulamanın karşı taraftan gelecek olumsuz tepkileri azaltacağına inanabilir ve fiziksel saldırganlık bu kişi için öz

değeri arttıran bir işlev görebilir. Saldırganlığın öğrenilmesinde çevre, birey ve davranış karşılıklı etkileşim içerisinde dir.

Bandura' ya (1978) göre saldırgan davranışlar aile ortamı, alt kültürler ve kitle iletişim araçları olmak üzere üç kaynaktan beslenir. Saldırganlığın beslendiği birinci kaynak aile ortamıdır. Saldırgan davranışların aile üyeleri tarafından sergilenmesi ve pekiştirilmesi saldırgan davranışların öğrenilmesinde etkilidir. Tekrar tekrar etkileşim kurulan alt kültürler de saldırgan davranışların kazanılmasında önemli bir rol üstlenir. Alt kültürlerde bol miktarda saldırgan model bulunur ve saldırganlık bir güç ögesi olarak değerli kabul edilir (Bandura, 1978). Saldırganlığın beslendiği üçüncü kaynak ise kitle iletişim araçlarıdır. Bandura (1978) kitle iletişim araçlarını ev rahatlığında saldırganlığın öğrenilmesi için tutulmuş özel öğretmenlere benzetir. Özellikle çocuklar için birçok çizgi filmde model alınacak güçlü süper kahramanlar bulunur. Süper kahramanların iyiliğe hizmet etmek adında birçok cinayet işlemesi bunlardan en göze çarpanıdır. Kitle iletişim araçları, günümüzde belki de özellikle sosyal medya, şiddeti problemlerin çözümü için uygun bir yol gibi tanıtır, şiddeti meşru kılar ve şiddete karşı bireyleri duyarsızlaştırır (Bandura, 1978). Saldırgan davranışlar yalnızca gerçek modeller aracılığı ile değil sembolik modeller aracılığıyla da kazanılır.

2.4.4.4. Bilişsel kuram. Bilişsel kurama göre, duygular ve davranışlar bilişsel değerlendirme süreçleri tarafından şekillendirilir. Öfke duygusunu ortaya çıkaran temel faktör olaya yüklenen anlamdır. Beck' e (1976) göre, yaşanan olaya bilişsel değerlendirme süreçleri aracılığıyla anlam oluşturulabilmesi için öncelikle olayın bireyin kişisel alanına dokunması gerekir.

Kişisel alan, merkezinde benlik sisteminin bulunduğu; duygusal olarak yatırım yapılan canlı veya cansız nesnelerin, şemaların yer aldığı genel bir yapıyı temsil etmektedir (Beck, 1976). Bu bağlamda bakıldığında öfke duygusu, yaşanan olayın kişisel alana yönelik bir saldırı veya sınır ihlali olarak değerlendirilmesi sonucu oluşur. Kişisel alana yönelik sınır ihlalleri: kasıtlı, kasıtsız, dolaylı, doğrudan ve varsayımsal olabilir (Beck, 1976). Beck' e (1976) göre, öfke duygusunun yoğunluğunu sınır ihlalinin kasıtlı ve ciddi olarak değerlendirilmesi, olayın sorumluluğunun büyük ölçüde karşı tarafa aktarılması (dışsal atf) ve değerlendirilme süreçlerinde bilişsel çarpıtmaların yoğun olarak bulunması etkiler. Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere öfkenin bilişsel kurama göre açıklanmasında bilişsel değerlendirme süreçlerine, kişisel anlama ve kişisel gerçekliğe önem

verilmiştir. Öfke duygusu bilişsel süreçlerle açıklanmaya çalışılmış ve bireysel farklılıklara vurgu yapılmıştır.

2.4.4.5. Bilişsel-motivasyonel-ilişkisel kuram. Bilişsel-motivasyonel-ilişkisel kuramda duygu, birçok faktörün karşılıklı etkileşimi sonucu oluşan, bireysel farklılıkları içerisinde barındıran, dinamik, dönüştürülebilir bir anlam yaratma sürecidir. Diğer bir ifadeyle, duygu tek bir nedene bağlı olarak ortaya çıkmayan, birçok faktörün birbirini etkilediği ve birbirinden etkilendiği bir karmaşanın ürünüdür. Nietzsche'nin (2011) de dediği gibi "insan içinde kaos barındırmalı ki, dans eden bir yıldız doğurabilirsin" (s.21). Bu kuramda da duyguyu oluşturan faktörlerin neden olduğu kaos yaratıcı bir güçtür. Bilişsel-ilişkisel-motivasyonel kuramda öfke duygusu kişi-çevre ilişkisi (core relational themes), motivasyon, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve bilişsel başa çıkma süreçleri ile anlaşılmalı çalışılmıştır. Lazarus' a (1991) göre yetişkinlerde, bebeklerde ve çocuklarda öfkeyi ortaya çıkaran süreçler farklı olduğundan bilişsel-ilişkisel-motivasyonel kuramda açıklanan öfke yetişkin öfkesidir. Öfke duygusunun temelinde ego kimliğine/benliğe yönelik bir saldırı vardır.

Öfke duygusunun oluşmasında ilk aşama kişi-çevre arasındaki ilişkidir. Lazarus' a (1991) göre, öfke bireyin çevre ile kurduğu ilişkiler ağında ortaya çıkan aşağılama, küçümseme gibi benliği tehlikeye atan kişilerarası bir suç bağlamında anlaşılabilir. Burada önemli olan bir diğer kavram ise motivasyondur. Motivasyon, birey için neyin önemli olduğunu ve bireyi harekete geçiren şeyin ne olduğunu anlamada kilit bir unsurdur. Öfke duygusunda bireyi harekete geçiren temel nokta ego kimliğine yönelik tehlikedir. Kişilerarası suçun algılanmasında ve bu suçla başa çıkılmasında ise birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri devreye girmektedir (Lazarus, 1991). Birincil değerlendirme süreçleri genel olarak "şu an ne oluyor" sorusuna bir cevap arama olarak ele alınabilir ve hedef ilişkisi (goal relevance), hedef uygunluğu/uyumsuzluğu (goal congruence/incongruence), ego katılımı (ego involvement) olmak üzere üç bileşenden oluşur. İkincil değerlendirme süreçleri ise suçlama (blame), başa çıkma potansiyeli (coping potential) ve gelecek beklentisi (future expectancy) olmak üzere üç bileşenden oluşmakta ve öfkenin ortaya çıkmasında en önemli süreç olarak ele alınmaktadır (Lazarus, 1991).

Birincil değerlendirme sürecinde hedef ilişkisi olmadan öfke ortaya çıkmamaktadır. Diğer bir ifadeyle, işlenen suçun birey için önemli olan bir şeye dokunması gereklidir. Hedef uyumsuzluğunda ise bireyin önem verdiği unsura yönelik bir tehlike söz konusudur. Davranış ve hedef uyumsuzluğunda negatif duygular ortaya çıkar. Ego katılımı ise bireyin benliğine

yönelik bir tehlikeyi ifade eder (Lazarus, 1991). İkincil değerlendirme süreçlerindeki suçlama ise ortaya çıkan suçun kime atfedildiği, diğer bir ifadeyle, kontrolün kimde olduğu ile ilgili değerlendirmedir. Kişi suçtan dolayı başkasını suçluyorsa kontrol algısı diğerlerine atfedilir ve öfke dışa yansıtılır. Tam tersi biçimde kendisini suçluyorsa kontrol algısı bireyin kendisine yüklenir ve öfke içe yansıtılır. Ortaya çıkan olay kimsenin sorumluluğunda değilse öfke duygusu ortaya çıkmaz (Lazarus, 1991). Suçun kime yüklendiği ise başa çıkmayı etkiler. Lazarus' a (1991) göre, başa çıkma potansiyeli olay ile başa çıkma gücünün olup olmadığının değerlendirilmesiyken; gelecek beklentisi hem olayın sonucunun değiştirilip değiştirilmeyeceğine hem de başa çıkma stratejisinin işe yarayıp yaramayacağına yönelik değerlendirmedir. Tüm bu unsurlar bir bütün olarak ele alındığında öfke duygusunu oluşturur. Bir örnekle açıklanacak olursa sokak hayvanlarına kötü muameleye tanık olan bir kişi öfkelenebilir. Bu noktada her ne kadar doğrudan benliğe yönelik bir saldırı ortada yokmuş gibi görünse de benliği oluşturan unsurlara saldırı vardır. Bu davranış bireyin -her canlı değerlidir- ahlaki değerleriyle örtüşmüyor olabilir. Olayın sorumluluğu davranışı yapan kişiye yüklenir. Birey bu olayla nasıl başa çıkacağına yönelik değerlendirmeleri sonucu, bu kişiye saldırganca davranışlar sergileyebileceği gibi olayı görmezden de gelebilir. Davranışı yapan kişiye saldırgan bir biçimde yaklaşılması bireyde cezalandırılma beklentisini ortaya çıkarabilir ve öfke duygusu kaygıya dönüşebilir. Öfke ile nasıl başa çıkıldığı gelecekteki benzer durumlarda da nasıl başa çıkılacağına karar vermede kılavuz görevi görür (Lazarus, 1991).

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere bilişsel-motivasyonel-ilişkisel kuramda öfke duygusu dinamik, diğer duygulara dönüştürülebilir bir süreç olarak ele alınmaktadır. Öfkeyi ortaya çıkaran unsurlar tek bir nedensel ilişkiyle anlaşılacak yerine; karşılıklı, çoklu nedensel ilişkilerle anlaşılmaya çalışılmakta, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmaktadır.

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ilgili yapılan araştırmalar, toplumu temsil eden genel örnekleme, çocuk ve ergen örnekleme göre daha sınırlıdır (Merian ve diğ., 2019). Çocukluk çağı travmalarının üniversite öğrencilerinde görülme oranı yüksektir (Arnekrans ve diğ., 2018; Grigsby ve diğ., 2020; Khrapatina ve Berman, 2016; Klanecky ve diğ., 2015; Merians ve diğ., 2019; Mohr ve Rosén, 2017).

Grigsby ve diğ erleri (2020) toplamda 12.039 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı travmalarının yaygınlık oranını %53 olarak tespit etmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde duygusal istismarın (Merians ve diğ., 2019; Mohr ve Rosén, 2017), duygusal ihmalin (Khrapatina ve Berman, 2016) ve fiziksel ihmalin (Mert, Kelleci, Yildiz, Mizrak ve Kugu, 2016) en yaygın görülen travma türleri olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında alanyazında en yaygın görülen travmanın hangisi olduğu üzerinde bir fikir birliğine varılmış olmasa da travmanın duygusal boyutunun daha ön plana çıktığı söylenebilir. Benzer şekilde duygusal ihmal ve istismarın diğ er istismar türlerine eşlik ettiğini gösteren çalışmalar vardır (Claussen ve Crittenden, 1991). Genel olarak bakıldığında, diğ er çocukluk çağı travmaları arasında cinsel istismar daha az yaygınlık oranına sahiptir (Merians ve diğ., 2019; Mohr ve Rosén, 2017). Yapılan araştırmalar kadınların çocukluklarında daha fazla cinsel istismara maruz kaldığını (Berenz ve diğ., 2018; Mert ve diğ., 2019) gösterse de kadınlar ve erkekler arasında cinsel istismar görülme oranları açısından farklılık olmadığını gösteren (Finkelhor, 1994; Şar, Türk ve Öztürk, 2019) çalışmalar da vardır. Baskın söylem veya toplumsal düzen daha çok kadının kırılganlığına, savunmasızlığına ve birine bağı olmasına vurgu yaparken; erkeklerin bir o kadar güçlü, özerk ve bağımsız olmasına vurgu yapmaktadır (Bourdieu, 2018). Cinsel istismar veya diğ er travma türleri bu bağlamda incelendiğinde, erkeklerin yaşadıkları travmaların daha az görünür olmasında baskın söylem veya toplumsal düzenin etkili olabileceği; bu çarkın dişlileri arasına her iki cinsiyetin de sıkışıp kaldığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular değışkenlik göstermektedir. Başoğlu (2019) 549 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada erkeklerin daha fazla çocukluk çağı travmasına maruz kaldığını tespit etmiştir. Mert ve diğ erleri (2016) 345 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla çocukluk çağı travmasına maruz kaldığını tespit etmişlerdir. Bu bulgulara ek olarak Şar ve diğ erleri (2019) çocukluk çağı travmasının görülmesinde her iki cinsiyet arasında da fark olmadığını ancak kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal istismara maruz kaldığını bulmuştur. Alanyazında çocukluk çağı travmasının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik fikir birliği sağlanamamıştır. Bunun yanında alanyazında çocukluk çağı travmalarının fiziksel sağılık (Khrapatina ve Berman, 2016; Merians ve diğ., 2019) ve ruh sağılığı (Christ ve diğ., 2019) üzerindeki yıkıcı etkisi büyük ölçüde kabul edilmektedir. Çocukluk çağı travmaları intihar etme eğilimi (Shapero ve diğ., 2019) yalnızlık (Başoğlu, 2019), madde kullanımı (Arnekrans ve diğ., 2018; Berenz ve diğ., 2018; Klanecky ve diğ., 2015), duygu düzenleme güçlükleri

(Berenz ve diğ., 2018; Klanecky ve diğ., 2015), kişilik özellikleri, saldırgan davranışlar (Wang ve diğ., 2018), benlik saygısı (Liu ve diğ., 2018), yeme bozuklukları (Hasselle ve diğ., 2017) gibi birçok psikolojik değişken ile ilişkili bulunmuştur.

Grigsby ve diğerleri (2020) 12.039 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağında yaşanan travmaların toplam etkisinin, kadınlarda daha çok intihar düşünceleri ve obezite ile ilişkiliyken; erkeklerde sigara kullanımı ve alkollü araç kullanımı ile ilişkili bulmuşlardır. Bu bulguya ek olarak, çocukluğunda travmatik olaya maruz kalmanın hem kadınlar hem de erkekler için depresyon, intihar etme eğilimi ve kendini yaralama davranışı için risk oluşturduğunu tespit etmişlerdir (Grigsby ve diğ., 2020). Çocukluk çağında yaşanan travmalar kadınlarda daha fazla içsel problemlerle kendini gösterirken; erkeklerde daha fazla dışsal, davranışsal problemlerle kendisini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde alkol kullanımı ve yeme bozuklukları daha çok duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili bulunmuştur (Berenz ve diğ., 2018; Hasselle ve diğ., 2017; Klanecky ve diğ., 2015). Çocukluğunda travma yaşayan kişiler daha fazla olumsuz duygu yaşama (Khrapatina ve Berman, 2016) yaşadıkları olumsuz duygulara tahammül edememe ve olumsuz duygularla başa çıkamama eğilimindedirler (Berenz ve diğ., 2018; Hasselle ve diğ., 2017; Klanecky ve diğ., 2015). Bu bağlamda bakıldığında yaşanan olumsuz duygularla başa çıkmak için kişi madde kullanımına başvurabilir (Berenz ve diğ., 2018) ya da yemek yiyerek olumsuz duygularının etkisini azaltabilir (Hasselle ve diğ., 2017). Klanecky ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada çocukluk travmasına maruz kalan kişilerde daha fazla duygu düzenleme güçlüklerinin ve daha fazla alkol kullanımının görüldüğünü tespit etmişlerdir. Alkol kullanımında en riskli grup, travma düzeyi ve duygu düzenleme becerileri yüksek ancak alkolden uzak durma öz yeterliliği düşük kişilerdir. Bu bağlamda bakıldığında travma yaşayan kişilerde duygu düzenleme güçlüklerinin fazla olmasının alkol kullanımını tek başına etkilemede yetersiz olabileceği, araya giren başka mekanizmaların varlığının sorgulanması gerektiğini göstermektedir.

Arnekrans ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada çocukluğunda travma yaşayan kişilerin alkol ve uyuşturucu kullanma eğiliminde olduklarını ancak çocukluk çağı travmalarının akademik başarının bir belirleyicisi olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bulguya ek olarak, çocukluk çağı travması yaşayan ve psikolojik sağlamlığı düşük kişilerin alkol ve madde kullanma olasılıklarının yüksek olduğu, madde kullanan kişilerin ise akademik başarısının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde çocukluğunda travma yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırarak alkol ve madde kullanımının azaltılabileceği ve akademik başarının arttırılabileceği söylenebilir.

Çocukluk travmalarının akademik başarıyı tek başına etkilemediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Arnekrans ve diğ., 2018; Mert ve diğ., 2016). Mert ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travması yaşayan ve yaşamayan grup arasında bilişsel yetenekler açısından anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Ancak kadınlar çocukluklarında yaşadıkları travmatik olayları daha görmezden gelme ve küçümseme eğilimindedirler. Çocukluğunda yaşadığı travmayı küçümseme, travmanın kendisi üzerindeki yıkıcı etkisini azaltma eğiliminde olan kadınların bilişsel yetenekleri daha düşük olma eğilimindedir. Bu bulguya ek olarak çocukluğunda travma yaşayan kişilerin liseyi tamamlayamama, işsiz olma ve yoksulluk sınırının altında yaşama olasılıkları yüksektir (Metzler ve diğ., 2016). Kadınlar ise erkeklere göre daha riskli gruptadır. Çocukluk çağı travmaları ve akademik başarı, okul terki arasındaki sosyal destek ya da kişilerarası ilişkiler gibi ara mekanizmaların incelenmesine ihtiyaç vardır.

Araştırmalar, çocukluğunda travma yaşayan üniversite öğrencilerinin daha fazla saldırgan davranışlarda (Wang ve diğ., 2020) bulduklarını ve öfke duygusunu daha fazla yaşadıklarını göstermektedir (Karabiber-Gemici, 2018). Wang ve diğerleri (2020) çocukluğunda travma yaşamayanın nörotik ve psikotik kişilik özelliğinin gelişmesine katkı sağlayarak saldırgan davranışları arttırdığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde nörotizm ve psikotizm kişilik özelliği bildiren kişiler daha fazla kişilerarası problemler yaşamaktadırlar (Çabuk, 2015). Kişilerarası ilişkilerde problem yaşayan kişiler her zaman ilişkiyi düzeltmek ve sürdürmek için affetmeye istekli olmayabilirler (Worthington ve Wade, 2003). Bu sebeple kişinin sosyal destek ağları daralabilir. Sosyal destek, çocukluğunda travma yaşayan kişilerin travma sonrasında kendilerini geliştirmelerini, kendi potansiyellerine inanmalarını, yaşamı tekrar anlamlı bulmalarını ve diğerleri ile güvene dayalı ilişkiler kurmalarını belirlemektedir (Mohr ve Rosén, 2017). Mohr ve Rosén (2017) çocukluğunda travma yaşayan kişilerin travma sonrası gelişim gösterebilmesinde aile dışındaki bireylerin sosyal ve duygusal desteklerinin önemli bir yeri olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun yanında bireyin yaşadığı travmatik olaya farklı bir bakış açısıyla yeniden çerçevelemesinin travma sonrası gelişimi belirlediği tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuklukta yaşanan travmalar bireyin yazgısı değildir. Özellikle üniversite yaşantısı bireyin istismarcı aileden uzaklaşarak kendi potansiyelinin farkına varmasına, hayat yazgısının ebeveynlerinden farklı olduğunu fark etmesine, aile dışındaki bireylerden sosyal, duygusal destek almasına ve ailesinin sosyal sınıfından farklılaşmasına yardımcı olabilir (Khrapatina ve Berman, 2016). Diğer bir ifadeyle, çocukluğunda travma yaşayan kişiler için üniversite yaşantısı travmayla başa çıkmada bireyi güçlendirebilir.

2.5.2. Çocukluk Çağı Travmaları ve Depresyon İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Depresyon, hem dünya genelinde (de Girolamo ve diğ., 2012; Kessler ve diğ., 2009) hem de üniversite öğrencileri arasında (Auberbach ve diğ., 2018) en fazla görülen ruh sağlığı problemleri arasında yer almaktadır. Kessler ve diğerlerinin (2009) 18 ülkede yaptıkları çalışma, genel kaygı bozukluğundan sonra en yaygın görülen ikinci rahatsızlığın depresyon olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Auberbach ve diğerleri (2018) 8 ülkeden toplam 13.984 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin %35'inin ruh sağlığı problemi yaşadığını ve depresyonun %21 oranında en sık görülen rahatsızlık olduğunu tespit etmişlerdir.

Üniversite öğrencileri hem depresyonun görülme oranı hem de depresyona yakalanma açısından en riskli gruplardan biridir. Çalışmalar ruh sağlığı ile ilgili problemlerin özellikle 20'li (Kessler ve diğ., 2007) ve 30'lu (de Girolamo ve diğ., 2012) yaşlar arasında ortaya çıktığını göstermektedir. Çocukluk çağı travmaları ise depresyonun (Wang ve diğ., 2020) ve diğer ruh sağlığı problemlerinin (Kessler ve diğ., 2010) ortaya çıkmasında kayda değer etkiye sahiptir. Ancak çocuklukta yaşanan travmalar ve depresyon arasında etkili olan mekanizmalar hala tam olarak anlaşılabilmiş değildir (Duru ve Balkıs, 2021).

Çocuklukta yaşanan travmalar benliği olumsuz şekillendirerek, kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir ve bireyi depresyona karşı daha savunmasız bırakabilir. Wang ve diğerleri (2020) çocuklukta yaşanan travmaların nörotizm kişilik özelliğinin gelişmesine katkıda bulunarak depresyona neden olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgulara ek olarak psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerde çocukluk çağı travmalarının nörotizm üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğunu; psikolojik sağlamlığı yüksek olanlarda ise daha düşük olduğunu sonucuna varmışlardır. Diğer bir ifadeyle, çocuklukta yaşanan travmatik olaylarla başa çıkabilen kişiler daha az nörotik kişilik özelliği geliştirerek depresyona daha az yakalanmaktadırlar. Bu çalışmanın bulgularıyla benzer olarak Wang ve diğerleri (2018) çocuklukta yaşanan duygusal istismarın nörotizm ve psikotizm kişilik özelliğinin gelişmesine zemin hazırladığını tespit etmişlerdir. Toplumdaki bireylerden oluşan genel örnekleme yapılan bir çalışma da benzer sonuçlar göstermektedir (Çabuk, 2015). Nörotik kişiliğe sahip bireyler daha fazla kaygı ve depresyon belirtisi göstermekte, daha fazla olumsuz duygular yaşamaktadırlar (Çabuk, 2015).

Çocuğun ebeveynleri veya bakım vericileri tarafından kötü muameleye uğraması- özellikle duygusal ihmal ve istismar- gelişimi için temel teşkil eden sevgiden, ilgiden ve güven duygusundan mahrum kalması anlamına gelir. Çocuğa uygulanan kötü muamele

çocuğun ebeveynleri ile güvene dayalı bir ilişki kurmasını engeller (Liu ve diğ., 2018). Ebeveynlerle kurulan ilk bağlanma biçimi çocuğun kendisini ve diğer insanları algılayış biçiminin şekillendirir ve ilerleyen yıllarda farklı kişilerle de benzer şekilde bağ kurmasına neden olabilir (Bowlby, 1969). Liu ve diğerleri (2018) çocukluğunda duygusal istismara maruz kalan bireylerin ebeveynleri ile yakınlık kurma konusunda kararsız kaldıkları ve reddedilme korkusu yaşadıklarını bu nedenle kendilerini değersiz, yetersiz olarak algıladıklarını tespit etmişlerdir. Benlik kavramı hakkında olumsuz değerlendirmelere sahip olmak depresyonun temel karakteristik özelliğidir (Beck ve Alford, 2009). Benzer şekilde Ross ve diğerleri (2019) çocukluğunda duygusal istismar ve ihmale maruz kalmanın öz şefkati azaltarak depresyonun ortaya çıkmasını arttırdığını tespit etmişlerdir. Wu ve diğerleri (2018), çocukluğunda duygusal ihmal ve istismara maruz kalmanın öz şefkati ve olayları, kişileri olduğu gibi kabul etmeyi azaltarak depresyona neden olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir ifadeyle, çocukluk travmasına maruz kalmış kişiler yaptıkları hatalara, bireysel yetersizliklerine karşı kendilerine acı çektirme, yargılama eğilimindedirler ve bu durum depresyonu arttırmaktadır. Çocuklukta yaşanan travmalar bireyin öfke duygusunu benliğine yönlendirmesine neden olmaktadır (Karabiber-Gemici, 2018).

Çocuklukta yaşanan travmalar, bireyin ilerleyen yaşamında öfke, üzüntü, utanç gibi olumsuz olarak nitelendirilen duygularını daha kolay tetikler, bu duyguların daha yoğun ve kalıcı olarak deneyimlenmesine neden olur. Shapero ve diğerleri (2019) çocuklukta yaşanan travmalar arttıkça olumsuz duyguların daha kolay, yoğun ve kalıcı olarak yaşandığını; olumsuz duyguların kalıcı olarak yaşanmasının ise intihar düşüncelerini, davranışlarını ve depresyonu arttırdığını bulmuşlardır. İntihara yönelik düşünceler ve davranışlar ise depresyon ile güçlü ilişkilere sahiptir (Beck ve Lester, 1973). Benzer şekilde çocukluk travmaları olumsuz duyguları kabullenmeyi, tanımayı ve ifade etmeyi zorlaştırmakta, duygu düzenleme güçlükleri ise depresyonu arttırmaktadır (Cristen ve diğ., 2019). Bu bulgulara ek olarak çocukluğunda duygusal istismara maruz kalmış kişiler, kişilerarası problemleri daha fazla yaşamakta ve yaşanan kişilerarası problemler de depresyonu arttırmaktadır.

2.5.3. Çocukluk Çağı Travmaları ve Öfke İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik travmanın birey üzerindeki yıkıcı etkisini açıklamaya yönelik kuramsal bakış açıları sıklıkla, travmatik olaya eşlik eden ve sonrasında da devam eden olumsuz duygulara, travmatik olayın duygusal yüküne dikkat çekmişlerdir (Brewin ve Burgess, 2014; Ehlers ve Clark, 2000; Foa ve diğ., 1989; Foa ve Kozak, 1986; Horowitz, 1986). Travmatik olaya eşlik eden yoğun korku, çaresizlik, terör, öfke duyguları travmatik bilginin yanlış

işlenmesine, hafızaya hatalı kodlanmasına neden olabilir ve bu duygular etkisini uzun süre koruyabilir (Brewin ve Burgess, 2014; Ehlers ve Clark, 2000; Foa ve diğ., 1989). Benzer şekilde çocukluk döneminde yaşanan travmalar yetişkinlik döneminde bireyin öfke duygusunu daha sık deneyimlemesine ve daha kolay öfkelenmesine neden olabilir (Kim ve diğ., 2018; Shute ve diğ., 2019).

Shute ve diğerlerinin (2019) yarısından fazlasını kız öğrencilerin oluşturduğu toplamda 155 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışma, çocukluğunda ebeveynin reddedici ya da kontrol edici tutum ve davranışlarına maruz kalmanın hem doğrudan hem de uyumsuz şemaların oluşmasına neden olarak yetişkinlik döneminde öfke duygusunun daha sık yaşanmasına katkı sağladığını göstermektedir. Çocuklarının bakım verme ve sevgi ihtiyacını karşılamayan, çocuğuyla vakit geçirmek istemeyen reddedici anneler çocukta yetersiz öz kontrol şemalarının gelişmesine neden olarak yetişkinlik döneminde öfke duygusunun daha sık yaşanmasına yol açabilirler. Diğer bir ifadeyle, çocukluğunda annesinden sevgi ve ilgi görmemiş çocuklar sorumluluk kabul etme, kişisel hedefleri düzenleme ve gerçekleştirme konusunda yetersizlik yaşayabilirler (Young ve Mattila, 2002) ve bu şemayla çelişen bilgiler karşısında öfkelenebilir veya bu şemalarla ilişkili olan duygusal şemalar tetiklenerek öfke duygusu ortaya çıkabilir. Benzer şekilde baba tarafından ilgi, sevgi ve yakınlık ihtiyacının karşılanmaması çocukta güvensizlik/istismar şemalarının oluşmasına katkı sağlayarak yetişkinlikte daha sık öfke duygusunun deneyimlenmesine neden olabilir. Güvensizlik/istismar şemasına sahip olan kişiler insanların güvenilmez oldukları ve kendisine zarar verecekleri yönünde bilişlere sahiptirler (Young ve Mattila, 2002) bu durum ise bireyin öfke duygusunu sıklıkla yaşamasına neden olabilir. Buna ek olarak, Saritas-Atalar ve Altan-Atalay'ın (2020) 266 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada da çocukluğunda anne tarafından yakınlık, sevgi, bakım verme ihtiyaçlarının karşılanmamasının bozulmuş sınırlar ve kopukluk şemalarının oluşmasına neden olduğunu ve uyumsuz şemaların yetişkinlikte öfke duygusunun daha sık yaşanmasında risk faktörü oluşturduğunu tespit etmişlerdir.

Çocuklukta ebeveynler tarafından istismara maruz kalmak ve ihmal edilmek ebeveynle güvene dayalı bir ilişkinin kurulmasının engellemektedir (Liu ve diğ., 2018). Herrero-Fernández, Redondo, Parada-Fernández, Oliva-Macías ve Rohwer (2020) 283 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada çocuklukta ebeveynle kurulan bağa ilişkin bilişlerin sürekli öfkenin pozitif bir belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir. Çocuklukta ebeveynleri tarafından terk edileceğinin düşünülmesi, ebeveynle kurulan ilişkiye yönelik kaygılı bilişlerin olması, ev içerisinde hiyerarşinin ve otoritenin egemen olması, aşırı

koruyucu ebeveynlere sahip olunması yetişkinlikte öfke duygusunun daha kolay ortaya çıkmasına ve daha sık yaşanmasına neden olmaktadır. Benzer şekilde ebeveynle güvene dayalı bir ilişkinin oluşturulmaması ise öfke duygusunun içe yönlendirilmesine, öfke duygusunun düzenlenememesine neden olmaktadır (Clear ve diğ., 2020). Clear ve diğerleri (2020) 383 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada çocuklukta ebeveynle güvene dayalı bir ilişkinin oluşturulmamasının olumsuz duygularla nasıl başa çıkılacağına öğrenilmesini engellediğini tespit etmişlerdir. Buna ek olarak, 220 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışma, beynin duyguların hissedilmesi ve ifade edilmesinden sorumlu olan bölgesi amigdala aktivitesinin az olduğu ve beynin planlama, strateji oluşturma ve akıl yürütme bölgesinden sorumlu olan prefrontal korteks hareketliliğinin yüksek olduğu durumlarda çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke üzerindeki etkisinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Kim ve diğ., 2018). Diğer bir ifadeyle, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki öfke duygusunun sıklıkla deneyimlenmesine neden olmasının önüne geçilmesinde bilişsel duygu düzenleme stratejisinin kullanılması koruyucu bir işlev görmektedir.

2.5.4. Çocukluk Çağı Travmaları ve Affetmeme İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Kişilerarası bağlamda işlenen suç, affetmemenin ortaya çıkması için bir ön koşul oluşturmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında kişilerarası işlenen suçlar hafif bir incinmeden travmatik özellikler taşıyacak olaylara kadar farklılaşabilir. Travmatik bir olayın affedilemeyecek nitelikte özellikler barındıracağı yönünde tahminde bulunmak zor olmasa da alanyazında hangi olayların daha kolay affedildiği ve hangi olayları affetmenin zor olduğu netlik kazanmış değildir (Carmody ve Gordon, 2011; Gerlsma ve Lugtmeyer, 2018; Stackhouse ve diğ., 2018; Ross ve diğ., 2018). Travmatik özellikler taşıyan olaylar da birey tarafından affedilebilir. Örneğin, Auschwitz toplama kampında acımasızca deneylere maruz kalan Eva Mozes ruhunu iyileştirmek için kendisine işkence eden Doktor Mengele'yi ve tüm Nazileri affettiğini ifade etmiştir (Del Rizzo, 2020). Bunun yanı sıra çocuklara zarar vermenin, cinayet ve cinsel istismarın affedilemeyecek suçlar olarak gösterildiğini bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Ross ve diğ., 2018; Younger ve diğ., 2004). Araştırmalar, yasalara göre suç teşkil eden olayların (örneğin fiziksel istismar, cinsel istismar gibi) daha çok affedilmeme ile ilgili olduğunu göstermektedir (Gersma ve Lugtmeyer, 2018). Affetmeye göre alanyazında daha az üzerinde durulmuş bir konu olarak affetmemenin özellikle travma bağlamında açıklanmasında sınırlılıklar görülmektedir (Ross ve diğ., 2018). Affetmeme ve travma arasındaki ilişkiler ve bu ilişkiye aracılık eden faktörlerin neler

olduğuna yönelik sınırlı açıklamalar mevcuttur (Fehr ve diğ., 2010; Gerlsma ve Lugtmeyer, 2018). Bu sebeple üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaların da sınırlılık gösterdiği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin affedemedikleri suçların neler olduğunu araştıran çalışmalar bu suçların dedikodu ve alaydan cinsel istismara (Pearce ve diğ., 2018), romantik partnerin ihanetinden ebeveyn terkine, ebeveyn alkol bağımlılığına, fiziksel ve sözel şiddete (Stackhouse ve diğ., 2018), çocukluk çağı fiziksel ve cinsel istismarına (Orcutt, Pickett ve Pope, 2008) kadar değiştiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencileri arasında affedilmeyen olaylar farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin en fazla affedemedikleri kişilerin sıklıkla romantik partner, arkadaşlar ve aile üyeleri olduğu görülmektedir (Carmody ve Gordon, 2011; Pearce ve diğ., 2018; Younger ve diğ., 2004). Romantik partner ve arkadaşların sırası değişebilmekle birlikte bunlar en fazla affedilmeyen kişiler olarak bildirilmiş, sonrasında ise bunları aile üyeleri takip etmiştir (Carmody ve Gordon, 2011; Pearce ve diğ., 2018; Younger ve diğ., 2004). Öğrencilerin en fazla romantik partner ve arkadaşları affetmemeleri gelişimsel bağlamda da anlaşılabilir (Ericson'dan aktaran Dolgin, 2014). Üniversite hayatı aileden uzaklaşdığı, yeni ortama girildiği, yeni arkadaşların edinildiği bir yaşantıdır. Bu sebeple üniversite yaşantısında çatışmaların olması kaçınılmazdır. Buna ek olarak, Erikson'a (1959) göre de bu dönemde temel gelişimsel görev; yakınlık kurmak, dostluk kazanmak ve anlamlı ilişkiler oluşturmaktır (akt. Dolgin, 2014). Aile üyelerinin daha fazla affedilmeyen kişiler olarak bildirilmemesinin nedeni aile ortamından uzaklaşılması ve yeni bir çevreye girilmesi olabilir. Geçmiş aile yaşantıları daha geri planda kalmış (zemin) arkadaş ilişkileri daha su yüzüne çıkmış (şekil) olabilir (Daş, 2017). Bu noktada affetmemeye ilgili olarak çocukluk travmalarının anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Alanyazında çocukluk çağı travmaları ile affetmeme arasındaki ilişkilere yeterince değinilmediği görülmektedir (Snyder ve Heinze, 2005). Bu sebeple bu bölümde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaların yanında diğer yetişkin örneklemi ile yapılan ve affetmenin incelendiği çalışmalara da yer verilmiştir.

Edara ve Chen (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, ebeveynler tarafından hor görülmenin ve görmezden gelinmenin en yaralayıcı davranışlar olduğunu ve yaralanmanın yoğunluğu arttıkça affetmenin azaldığını tespit etmişlerdir. Breshears (2015) çocuklukta yaşanan bir travma olarak alkol bağımlısı ebeveynlerle büyüyen kişilerin ebeveynlerini affetme durumunu incelediği nitel bir çalışmada katılımcıların neredeyse yarısına yakınının ebeveynlerini affetmediklerini bulmuştur. Ebeveynlerini affetmeyen kişilerin ebeveynlerinin davranışlarının zihinlerine kazındığını ve duygusal olarak derin

yaralar bıraktığını ifade etmiş ve yaşadıkları olayların şiddetinin affetmelerine engel olduğunu bildirmişlerdir. Yaşanan olayın şiddeti arttıkça affetmeme de artmaktadır (Gersma ve Lugtmeyer, 2018). Benzer şekilde tutuklu erkek suçlularla yapılan bir çalışma da çocuklukta çok fazla travmatik olaya maruz kalmanın öfke duygusunu arttırarak affetmeyi azalttığını göstermektedir (Erzar, Yu, Enright ve Erzar, 2019). Ensest mağduru kadınlarla yapılan bir çalışma da toplumun yaşanan suçu affedilmez olarak tanımlaması bireyin affetmemesini arttırırken, aile bağlarının korunması ve olayın unutulması gerektiği yönünde çevreden gelen talepler de affetmeye yönelik birey üzerinde baskı oluşturmaktadır (Tener ve Eisikovits, 2014). Diğer bir ifadeyle, çocukluğunda travmaya yaşayan kişiler ebeveynlerini veya aile üyelerini affetmeleri yönünde toplumsal bir baskı yaşayabilirler.

Snyder ve Heinze' nin (2005) affetmemeyi affetmenin tersi olarak kavramsallaştırdıkları ve üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışma, çocukluk çağı travmalarına maruz kalan kişilerin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösterdiklerini ve düşmanca bilişlere sahip olduklarını göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri affetmemeyi arttırarak düşmanca bilişlere neden olmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında çocuklukta yaşanan travmatik olayların ve ebeveynlerin affedilmemesi düşmanlığı beslemekte bu durum ise travmatik olayın yeniden çerçeveselendirilmesine engel olmakta, bireyi olumsuz düşüncelerin hâkim olduğu bilişsel bir döngüye hapsedmekte ve iyileşmenin önünde engel oluşturmaktadır. Suçun şiddetli olarak algılanması tekrar eden düşünceleri arttırmakta (Robbins ve Merrill, 2014), tekrar eden düşünceler aracılığıyla suçlunun affedilmemesi de artmaktadır (Williamson, Gonzales, Fernandez ve Williams, 2014). Çocukluk çağı travmaları bağlamında bakıldığında, travmatik olayın yeniden çerçeveselendirilmemesi kişinin kendini suçlamasına, öfkesini içe yönlendirmesine neden olabilir. Aynı zamanda temel güven duygusunun ebeveynler tarafından zedelenmesine bağlı olarak ebeveyni affetmek daha zor bir durum haline alabilir (Herman, 2019). Bu noktada affetmenin affetmeden farklı bir kavram olarak çok boyutlu (kendini, durumu ve başkasını affetmeme) bir şekilde ele alınmasına ihtiyaç vardır. Tüm bunlara ek olarak, yaşanan travmatik olayın üstesinden gelinmesinde, yeniden anlam oluşturma sürecinde önemli bir kişilik özelliği olarak vurgulanan psikolojik sağlamlık (Eraslan-Çapan, Arıcıoğlu, 2014) affetme ile ilişkiliyken (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Rasmussen, Stackhouse, Boon, Comstock ve Ross, 2019) affetmeme ile ilişkili bulunmamıştır (Halilova, Struthers, Guilfoyle ve Shoikhedbrod, 2020). İlginçtir ki travma gibi bireye zarar verme durumunun şiddetli olarak yaşandığı olaylarda psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin düşük olan kişilere göre affetmemeleri daha yüksektir (Halilova ve diğ., 2020). Ancak olay orta şiddetli

olarak algılandığında psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin düşük kişilere göre affetmemeleri daha düşüktür. Bu durum ise affetmemenin affetmeden farklı bir kavram olduğunu ve travmatik olaylarda affetmemenin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak bireyi koruyan bir yönünün olduğunu göstermektedir. Affetmemenin benliği koruma işlevinin bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Pearce ve diğ., 2018; Williamson ve diğ., 2014). Bu çalışmaları destekler nitelikte, Orcutt ve diğerlerinin (2008) yaptıkları bir çalışma da çocuklukta yaşanan cinsel istismarın affedilmesinin travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Affetmeme aynı zamanda travma sonrası gelişimin önünde de engel oluşturmaktadır (Schultz, Altmaier, Ali ve Tallman, 2014). Buna çalışmalara ek olarak, çocukluğunda travmaya maruz kalan kişilerin kalmayanlara göre affetme puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiş (Güloğlu ve diğ., 2016). Çocukluk çağı travmalarında kendini affetmek ve durumu affetmek daha kolayken, başkasını-ebeveyni affetmek bir o kadar zor olabilir (Sneyder ve Heinze, 2005). Affetme bağlamında ele alınan bu çalışmalar incelendiğinde çocukluk çağı travmalarının özellikle başkasını affetme boyutunda daha zayıf ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sebeple, affetmeden farklı olarak affetmemenin de çocukluk çağı travmaları bağlamında ele alınmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara ek olarak çocukluk travmasına maruz kalmış kişilerde affetmenin internet bağımlılığına karşı koruyucu bir işlevinin olduğu da tespit edilmiştir (Arslan, 2017).

Arslan (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada çocukluk döneminde ebeveynler tarafından duygusal istismara maruz kalmanın affetme düzeyini düşürerek internet bağımlılığı için risk faktörü oluşturduğunu tespit etmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuklukta duygusal istismar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide affetmenin aracı bir rolü vardır. Çocukluk çağı travmasına maruz kalmış kişilerde affetme internet bağımlılığına karşı koruyucu bir faktördür. Bu çalışmayı destekler nitelikte psikolojik olarak acı çeken kişilerin acıyı dindirmek için uyuşturucu madde kullanımına başvurdukları kendini ve durumu affetmenin ise psikolojik acıyı ve depresyonu azaltarak bireyi madde bağımlılığına karşı koruduğu tespit edilmiştir (Dangel ve Webb, 2018).

Yukarıda ele alınan çalışmalar gözden geçirildiğinde, affetmemenin affetmeden farklı ve çok boyutlu bir yapı olarak üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile ilişkisinin ve bu ilişkiye aracılık eden değişkenlerin incelenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, çocukluk çağı travmaları ve affetmeme ilişkisinde daha spesifik olarak ebeveyni affetmeme de ayrı bir boyut olarak ele alınabilir.

2.5.5. Öfke ve Depresyon İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde depresyonun ortaya çıkmasında etkili olan risk faktörlerinin belirlenmesi hem depresyon için risk teşkil eden grupların tanımlanması, depresyonun önüne geçilmesi hem de risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltmaya yönelik müdahale programlarının oluşturulması için gereklidir. Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalar, toplumsal cinsiyet rollerinin mantıksız inançları besleyerek bireyi depresyona karşı savunmasız bıraktığını (Balkıs ve Duru, 2020), rasyonel inançların ise düşük düzeyde olmasının mantıksız inançların depresyon üzerindeki etkisini arttırdığını göstermektedir (Balkıs ve Duru, 2019; Balkıs ve Duru, 2020). Bunun yanı sıra başta özgürlük ve güç ihtiyacı olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması (Türkdoğan ve Duru, 2020), olumsuz bir benlik algısının geliştirilmesi, yalnızlık (Yavuzer ve diğ., 2019), kişilerarası problemler (Christ ve diğ., 2019), çocuklukta ebeveynlerle güvene dayalı bir ilişkinin oluşturulmaması ve bunun devamı olarak sosyal ilişkilerde de kaygının sürdürülmesi, tekrar eden düşünceler (Besharat ve diğ., 2014), duygu düzenleme güçlükleri (Clear ve diğ., 2020; Ypsilanti ve diğ., 2019), çocukluk çağı travmaları (Duru ve Balkıs, 2021), nörotizm kişilik özelliği ve düşük psikolojik sağlamlık (McDonnell ve Semkovska, 2020) depresyon için ele alınan risk faktörlerinden bazılarıdır. Depresyon için bir diğer risk faktörü ise öfkedir (Johnson, Galambos ve Krahn, 2014; Smith ve diğ., 2016; Stackhouse ve diğ., 2016).

Öfke, depresyonun tanı kriterleri içerisinde yer alması da öfkenin depresyonun anlaşılmasında ele alınması gereken bir duygu olduğu araştırmacılar tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır. Diğer taraftan ise alanyazında öfke ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Cassielo-Robbins ve Barlow, 2016).

Yapılan çalışmalar sürekli öfke ile depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Contreras, Kosiak, Hardin ve Novaco, 2020; Filippello, Harrington, Buzzai, Sorrenti ve Costa, 2014; Genuchi ve Valdez, 2014; Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020). Diğer bir ifadeyle, daha kolay öfkelenen ve öfke duygusunu sık yaşayan kişilerin depresyona yakalanma olasılıkları yüksektir. Benzer şekilde depresyonda olan kişilerin ise öfke duygusunu daha sık yaşamaları olasıdır. Klinik örneklerle yapılan çalışmalar, depresyon tanısı almış kişilerin herhangi bir psikolojik rahatsızlığı bulunmayan kişilere göre öfke ve saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (de Bles ve diğ., 2019; Genovese, Dalrymple, Chelminski ve Zimmerman, 2017). Öfke duygusunun sık ve yoğun yaşanmasının (Genuchi ve Valdez, 2014; Stackhouse ve diğ., 2016) (Johnson ve diğ., 2014; Smith ve diğ., 2016) depresyona neden olduğuna yönelik çalışmalar olsa da

aynı zamanda depresyonun öfkeye (de Bles ve diğ., 2019; Genovese ve diğ., 2017), saldırganlığa (Yavuzer ve diğ., 2019) ve öfkenin içe yönlendirilmesine (Cha ve Sok, 2014) neden olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Depresif duygu durumunun olumsuz birçok duyguyu içermesi sebebiyle öfke duygusunun ortaya çıkmasında kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olabileceği (Ekman, 1994) gibi öfke duygusunun bastırılarak benliğe yönlendirilmesinin de depresyona neden olabileceğine (Freud, 1917) yönelik farklı görüşler vardır. Diğer bir ifadeyle, öfke ve depresyon arasındaki ilişkinin yönü konusunda alanyazında bir fikir birliğine varılmış değildir.

Öfke ve depresyon arasındaki ilişkilerin anlaşılmasında benlik saygısı önemli görünmektedir. Öfke, benliğe yönelik algılanan bir tehlike sonucu benlik saygısını koruma işlevi görürken (Lazarus, 1991), depresyonun en belirgin özelliklerinden biri olarak da sıklıkla benlik saygısının düşük olması vurgulanmıştır (Abramson ve diğ., 1978; APA, 2013; Beck, 2015; Beck ve Alford, 2009; Beck ve Bredemeier, 2016; Freud, 1917). Bu bağlamda bakıldığında, Yavuzer ve diğerlerinin (2019) 115 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışma, kendilerini yetersiz, değersiz, sevilmeyen olarak gören kişilerin olumsuz bir benlik algısı geliştirerek depresyona yakalanma olasılıklarını arttırdıklarını, depresyondaki kişilerin ise kendilerini değerli ve yeterli hissetmek için öfkenin yıkıcı bir şekilde ifade edilmesini içeren (Spielberger ve diğ., 1995) saldırgan davranışlara başvurduklarını göstermektedir. Örneklemin neredeyse tamamına yakını kız öğrencilerin oluşturduğu toplam 320 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada ise depresyonda olan kişilerin öfkeyi daha çok benliklerine yönlendirirken, kendini değerli ve yeterli olarak algılayan kişilerin ise öfke duygusuyla işlevsel bir şekilde başa çıkabildikleri tespit edilmiştir (Cha ve Sok, 2014). Benzer şekilde, örneklemin neredeyse tamamını kız öğrencilerin oluşturduğu toplam 240 üniversite öğrencisiyle yapılan başka bir çalışmada olumsuz duygularla başa çıkmada kendini suçlama, olumsuz olayı tekrar tekrar düşünme ve olayı felaketleştirmenin benlik saygısını düşürerek depresyona neden olduğunu göstermektedir (Yalçınkaya-Alkar, 2020). Diğer bir ifadeyle, öfke gibi olumsuz duygularla işlevsel olarak başa çıkılamaması kişinin kendisini yetersiz ve değersiz hissetmesine neden olarak depresyon için risk faktörü oluşturmaktadır. Benzer şekilde, çocuklukta ebeveynler tarafından travmaya maruz kalınması da bireyin kendisini değersiz ve yetersiz olarak algılamasına neden olmaktadır (Liu ve diğ., 2018). Buna ek olarak, yapılan çalışmalar, çocukluk döneminde travmaya maruz kalmanın depresyona yakalanma riskini arttırdığını, öfke duygusunu daha sık ve yoğun olarak deneyimlenmesine neden olduğunu (Shute ve diğ., 2019) olumsuz duygulara tahammül etmeyi zorlaştırdığını (Berenz ve diğ., 2018) ve bu olumsuz duygularla işlevsel

olarak başa çıkılmasını engellediğini göstermektedir (Zhu ve diğ., 2020). 1703 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışma, çocukluğunda travma yaşayan kişilerin olumsuz duyguları daha sık, yoğun ve uzun süreli yaşadıklarını, duyguların bu şekilde yaşanmasının ise duygularla başa çıkılmasını zorlaştırarak depresyona neden olduğunu göstermektedir (Shapero ve diğ., 2019). Benzer şekilde, Christ ve diğerlerinin (2019) 276 kız üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışma, çocuklukta ebeveynler tarafından duygusal istismara maruz kalınmasının yakın, sıcak ve güvene dayalı kişilerarası ilişkilerin kurulmasına ve olumsuz duygularla başa çıkılmasına engel olduğunu ve bu nedenle depresyon için risk oluşturduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, öfke duygusunu ifade etmeye yönelik çelişkili duygular yaşanması da depresyonun ortaya çıkması için risk faktörüdür (Kunst, de Groot ve van der Does, 2019). Benzer şekilde, aile ortamında benlik duygusunun oluşturulamaması, benliğin farklılaşmaması da depresyonu ve öfke duygusunu belirlemektedir (Choi ve Murdock, 2017). 260 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışma, aile içerisinde sınırların iç içe geçmesinin benliğin farklılaşmasına ve benlik duygusunun oluşturulmasına engel olduğunu; benlik duygusunun oluşturulamamasının ise kişilerarası ilişkilerde bireyin öfke duygusunu içe yönlendirerek kendini saklamasına neden olduğunu ve bu yolla depresyona yakalanma riskini arttırdığını göstermektedir (Choi ve Murdock, 2017). Benliğin farklılaşmaması aynı zamanda olumsuz duygularla başa çıkılmasını zorlaştırmakta ve öfke duygusunun dışa yönlendirilmesine neden olarak kişilerarası ilişkilerin bozulmasına yol açmaktadır (Choi ve Murdock, 2017). Öfke duygusunun dışa yönlendirilmesi ise depresyona neden olmaktadır (Smith ve diğ., 2016). Johnson ve diğerleri (2014) yetişkinliğe geçiş döneminde yer alan 18-25 yaş arası gençleri 25 yıl boyunca izledikleri boylamsal çalışmalarında, yetişkinliğe geçiş döneminde depresif belirtilerin ve öfkenin sözel ve fiziksel saldırganlık yoluyla ifade edilmesinin genç yetişkinlikte algılanan yaşam stresini arttırdığını ve bu yolla yetişkinlik dönemindeki ilişki kalitesini ve ilişki doyumunu azalttığını ve ruh sağlığı için risk oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Buna ek olarak, kişilerarası bağlamda yaşanan olumsuz olaya ait olumsuz duyguların tekrar eden düşünceler yoluyla sürekli sıcak tutulması- affetmeme- öfke duygusunu beslemektedir. Diğer bir ifadeyle, yaşanan olumsuz olayın ya da bu olaya neden olan kişinin affedilmemesi öfkeyi sıcak tutmakta ve bu nedenle depresyon için bir risk faktörü oluşturmaktadır (Stackhouse ve diğ., 2016). Buna ek olarak, 521 üniversite öğrencisiyle yapılan başka bir çalışma ise yaşanan olumsuz olaya yönelik öfke duygusunun tekrar tekrar yaşanmasının ve suçluya yönelik intikam alma arzusunun depresyonun için risk faktörü oluşturmadığını göstermektedir (Contreras ve diğ., 2020).

Yukarıda ele alınan çalışmalar incelendiğinde depresyon ve öfke arasındaki karşılıklı pozitif ilişkilerin olduğu görülmektedir (Contreras ve diğ., 2020; Filippello ve diğ., 2014; Genuchi ve Valdez, 2014; Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020). Her ne kadar depresyon ve öfke arasındaki karşılıklı ilişkiler birçok çalışmada ortaya konmuş olsa da depresyon ve öfke arasındaki ilişkinin hangi yönde olduğuna yönelik alanyazında bir fikir birliğine varılmış değildir. Bu sebeple depresyon ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesine, bu ilişkide düzenleyici ve aracı rol oynayan değişkenlerin araştırılmasına ihtiyaç vardır.

2.5.6. Affetmeme ve Depresyon İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında koruyucu bir faktör olarak affetme ile öznel iyi oluş (Koç, İskender, Çolak, Düşünceli, 2016; Arıcıoğlu, 2016), yaşam doyumu (Eldeleklioğlu, 2015; Küçüker, 2016; Shi, Zhang ve Miano, 2016), psikolojik sağlık (Dangel ve Webb, 2018; Fincham ve May, 2020; Rasmussen ve diğ., 2019; Toussaint, Shields, Dorn ve Slavich, 2016; Toussaint, Shields ve Slavich, 2016) ve fiziksel sağlık (Witvliet ve diğ., 2001; Witvliet, Luna, Worthington ve Tsang, 2020) arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, affetme hem fiziksel sağlık hem de ruh sağlığı için koruyucu bir işlev görmektedir (Green ve diğ., 2012). On yedi farklı ülkede yapılan toplam 93 araştırmanın incelendiği bir meta-analiz çalışması affetmenin fiziksel sağlıktan ziyade psikolojik sağlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Rasmussen ve diğ., 2019). Bunun yanında fiziksel ve psikolojik sağlık birbirleriyle ilişkili bulunmuştur (Toussaint ve diğ., 2016). Ancak affetmeme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler alanyazında yeterince açıklığa kavuşturulmuş değildir (Stackhouse ve diğ., 2016; Strelan ve diğ., 2019).

Stackhouse ve diğerlerinin (2016) 105 üniversite öğrencileriyle yaptıkları, affetmeme ve depresyon arasındaki ilişkileri ve bu ilişkiye aracılık eden faktörleri inceledikleri çalışmada, affetmeme diğer çalışmalardan farklı olarak bilişsel, duygusal ve motivasyonel boyutları ile ele alınmıştır. Sonuçlar affetmemenin duygusal boyutunun ve intikam alma motivasyonunun depresyon ile pozitif ilişkiliyken; affetmemenin bilişsel boyutu ve kaçınma motivasyonunun ise depresyon ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Suçlunun affedilmemesine ilişkin bilişlerin ise depresyonun ortaya çıkmasında etkili olmadığı bulunmuştur. Affetmemenin duygusal boyutu depresyonu belirlemektedir. Buna ek olarak, affedilmeyen olayın sonucu ortaya çıkan öfke, kin, nefret gibi olumsuz duyguların birey üzerinde tekrar eden düşünceler yoluyla uzun süre etkili olması -olumsuz duyguların tekrar eden düşüncelerle beslenmesi- öfke gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olarak depresyonun ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Bunun yanında, çalışmanın

sonuçları bir kişilik özelliği olarak öfkenin affetmemenin duygusal boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün olmadığını da göstermektedir. Benze şekilde Koç ve diğerlerinin (2016) affetmeyi affetmemenin tersi olarak kavramsallaştırdıkları ve üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma, affetmenin öfke kontrolünü artırarak bireyin öznel iyi oluşunu arttırdığını göstermektedir. Bu sebeple ruh sağlığı ve affetmeme ilişkisinin anlaşılmasında öfke duygusunun nasıl deneyimlendiğinin ve ifade edildiğinin anlaşılması önemli görünmektedir (Harris ve Thoresen 2005). Yaşanan olumsuz olay sonrası bireyin içe dönerek olumsuz duygularını fark etmesi ve bu duygularla işlevsel bir şekilde başa çıkabilmesi depresyon gibi ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkmasında koruyucu bir faktördür.

Olumsuz duyguların görmezden gelinmesi, felaketleştirilmesi, kişinin başkalarını veya kendisinin suçlanması bu duyguların çözümlenmeden iç dünyada yer etmesine neden olmakta ve bu duygular affetmemenin yakıtını oluşturmaktadır. Olumsuz duygularla işlevsel bir biçimde başa çıkılmaması affetmemeyi beslemekte ve depresyonla yakından ilişkili görülen yaşam doyumunu (Türkdoğan ve Duru, 2020) düşürmektedir (Küçük, 2016). Küçük (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliği azaltarak affetmemeyi arttırdığını ve affetmeme aracılığıyla yaşam doyumunu düşürdüğünü tespit etmiştir. Diğer bir ifadeyle, duyguların çözümlenmeden iç dünyada yer bulması hem affetmemeyi beslemekte hem de elde edilen bilgilerin farklı durumlarda tek düze uygulanmasına, benzer şemaların ve davranış örüntülerinin kullanılmasına neden olarak affetmemeyi arttırmaktadır (Küçük, 2016). Bilişsel esneklik bağlamında bakıldığında yapılan çalışmalar, olayın farklı bir bakış açısı ile değerlendirilmesi ve yeniden çerçevelendirilmesinin affetmemenin azaltılmasında etkili bir yol olduğunu göstermektedir (Jeter ve Brannon, 2016; Witvliet, Root, Luna, Vlisides-Henry ve Griffin, 2020).

Depresyona yönelik kuramsal açıklamalarda sıklıkla intihar olgusundan bahsedilmektedir (Beck ve Lester, 1973; Freud, 1917). Yapılan çalışmalar da depresyon ile intihar davranışının birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Hirsch, Webb ve Jeglic, 2012). Bu sebeple depresyonun anlaşılmasında intihar olgusunun da incelenmesine ihtiyaç vardır. Hirsch ve diğerleri (2012) 372 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada kendini affetme düzeyi yüksek olan kişilerin öfkeyi içe yönlendirmelerinin az olduğunu ve bu sebeple intihar düşüncelerinin ve davranışlarının da az olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, kendini affetme hem öfkenin içe yansıtılması hem de intihar için koruyucu bir faktördür. Dangel, Webb ve Hirsch (2018) 312 üniversite öğrencisiyle yaptıkları, affetmeyi

affetmemenin tersi olarak kavramsallaştırdıkları ve affetmeyi bir kişilik özelliği (dispositional) olarak ele aldıkları çalışmada ise kendini ve durumu affetme özelliğinin intihar davranışını ve intihar düşüncelerini azalttığını tespit etmişlerdir. Aynı zamanda kendini ve yaşanan olumsuz bir durumu affetme insanlara ve gruplara duyulan güvensizliği, olumsuz tutumları ve psikolojik acıyı azaltarak da intiharı azaltmaktadır. Psikolojik acı hem intihar (Dangel ve diğ., 2018) hem de depresyon için (Dangel ve Webb, 2018) risk faktörüdür. Dangel ve Webb'in (2018) 577 üniversite öğrencisiyle yaptıkları, affetmeyi affetmemenin azaltılması ve bir kişilik özelliği olarak ele aldıkları çalışma kendini ve yaşanan olumsuz durumu affetmenin ruhsal acıyı ve depresyonu azaltarak madde bağımlılığı riskini azalttığını tespit etmişlerdir. Başkalarını affetme ise yüksek düzeyde depresyonun, ruhsal acının ve madde bağımlılığının bir belirleyicisidir. Diğer bir ifadeyle, başkasını affetmek her zaman için depresyona karşı koruyucu bir faktör olmayabilir. Kendini (Liao ve Wei, 2015) ve durumu affetmenin başkasını affetmekten ziyade depresyon ile daha fazla ilişkili olduğunu ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu gösteren başka çalışmalar da mevcuttur (Gençoğlu, Şahin ve Topkaya, 2018). Affetmemenin azaltılması ve koruyucu bir faktör olarak affetme ile depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısı aracı rol üstlenmektedir. Xie, Tang, Rapp, Tong ve Wang (2020) 995 üniversite öğrencisi ile yaptıkları ve arkadaş ortamında yüz yüze iletişim kurulmak yerine karşı tarafın telefonuyla ilgilenmesinin (phubbing) depresyon ile ilişkisini incelemişlerdir. İletişimde halinde karşı tarafın telefonla uğraşması telefonla ilgilenmenin iletişim kurulan kişiden daha önemli olduğu mesajını vermekte, benlik saygısını azaltarak depresyon için risk faktörü oluşturmaktadır. Affetme düzeyi düşük olan kişilerin iletişimde telefonla uğraşılmasına maruz kalmalarının düşük veya yüksek olması benlik saygısı açısından farklılık oluşturmazken, affetme düzeyi yüksek olanlarda iletişimde telefonla uğraşılmaya daha fazla maruz kalanların daha az maruz kalanlara göre benlik saygıları daha düşüktür. Affetme düzeyi yüksek olanların benlik saygısı, affetme düzeyi düşük olanlara göre daha yüksektir. Bulgular incelendiğinde affetme düzeyi yüksek olan kişilerin benlik saygılarının da yüksek olduğu ve benlik saygısını tehdit eden olay karşısında depresyona karşı daha az riskli grup oldukları söylenebilir.

Yukarıda ifade edilen çalışmalar incelendiğinde depresyon ile affetmemenin azaltılması -tersi- olarak affetme ilişkisinin alanyazında daha sık incelendiği söylenebilir. Oysaki çalışmalar affetmeme ve affetmenin birbirleriyle ilişkili ancak farklı yapılar olduğunu göstermektedir (Belicki ve diğ., 2020). Bu sebeple affetmemenin çok boyutlu ve affetmeden farklı bir yapı olarak depresyon ile ilişkisinin incelenmesine ihtiyaç vardır.

Bunun yanında depresyon daha çok affetmemenin duygusal boyutu ile ilgili görülmüş, depresyon ve affetmeme ilişkisinde öfkenin anlaşılması gerektiği vurgulanmıştır (Harris ve Thoresen 2005; Stackhouse ve diğ., 2016).

2.5.7. Affetmeme ve Öfke İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Affetmeme, ahlaksal olarak kabul görmeyen, fiziksel veya psikolojik olarak yaralayıcı kişilerarası suçtan sonra ortaya çıkan korku, öfke, nefret gibi olumsuz duyguların eşlik ettiği, tekrar eden düşüncelerle güçlenen, birey üzerindeki etkisini uzun süre sürdüren gecikmiş bir duygu (Worthington ve Wade, 1999); suçluya yönelik intikam alma arzusunun veya suçludan uzak durma arzusunun eşlik ettiği (McCullough ve diğ., 2006), çok boyutlu (Stackhouse ve diğ., 2016) bir yapı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu sebeple affetmemenin anlaşılmasında duygusal boyutunun içerisinde yer alan öfke duygusunun anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Çalışmalar affetmeme ile öfke (Berry, Worthington, Parrott, O'connor ve Wade, 2001; Fehr ve diğ., 2010) ve düşmanlık (Küçükler, 2016) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, öfke duygusunu sık ve yoğun olarak yaşayan kişilerin affetmemelerinin de yüksek olması olasıdır. Öfke duygusunun sık ve yoğun yaşanması kişilerarası çatışmalara zemin hazırlayabilir ve affetmeyi engelleyebilir (Fehr ve diğ., 2010). Ancak korelasyonel çalışmalar affetmeme ve öfke arasındaki nedensel ilişkilerin anlaşılması için yeterli değildir. Affetmemenin affetmenin zıttı olarak ele alınması affetmeme ile öfke arasındaki ilişkilerin anlaşılmasını zorlaştırmaktadır ancak affetmemenin affetmeden farklı bir yapı olarak kavramsallaştırıldığı çalışmalar alanyazında sınırlılık göstermektedir (Stackhouse ve diğ., 2016; Stackhouse ve diğ., 2018). Bu sebeple bu bölümde hem affetmemenin affetmenin zıttı olarak kavramsallaştırıldığı hem de affetmemenin farklı bir yapı olarak kavramsallaştırıldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Öfke duygusunu zaman içerisinde daha sık yaşayan ve olaylar karşısında daha kolay öfkelenen kişilerin affetme düzeylerinin düşük olması olasıdır (Topbaşoğlu, 2016; Wu ve diğ., 2019). Topbaşoğlu (2016) 1083 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öfke duygusunu sık olarak deneyimlemenin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ve öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisinin affetme düzeyi düşük kişilerde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir ifadeyle, affetme yaşam doyumunu üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir. Affetmeme ise hem sürekli öfke hem de ruh sağlığı için risk faktörüdür (Stackhouse ve diğ., 2016). Stackhouse ve diğerlerinin (2016) yaptığı bir çalışma affetmemenin öfke gibi olumsuz duyguların yaşanmasını arttırarak ruh sağlığını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Yaşanan olumsuz olay sonucu affedemeyen kişiler öfke

duygusunu daha sık yaşamakta ve daha kolay öfkelenmektedir (Stackhouse ve diğ., 2016). Kişilerarası incitici bir suçtan sonra affetmeyi arttırmaya-affetmemeyi azaltmaya- yönelik farklı örneklerde yapılan müdahale çalışmalarının etkililiğinin değerlendirildiği bir meta-analiz çalışması da affetmeyi arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarının şükran, umut gibi olumlu duyguları arttırmaktan ziyade öfke ve düşmanlığı azaltmadaki etkisinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Akhtar ve Barlow, 2018). Diğer bir ifadeyle, affetme affetmemeye eşlik eden öfke duygusuyla başa çıkmada etkili bir yol olarak görülmektedir. Benzer şekilde, Witvliet ve diğerleri (2020) 60 üniversite öğrencisini dört farklı deney durumuna rastgele atayıp affetmemeye yönelik bir senaryoyu öğrencilerle paylaşarak bu senaryonun devamında özür dilemenin ve hatayı telafi etmenin affetmemeyi ve öfkeyi azaltmadaki etkisini değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonuçları hem özür dilenmesinin hem de hatanın telafi edilmesinin affetmemeyi ve affetmemeye eşlik eden öfke duygusunu özür dilenmediği ve hatanın telafi edilmediği duruma göre azalttığını göstermektedir. Ancak hatanın telafi edilmesinin öfkeyi ve affetmemeyi daha fazla azalttığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, hatanın telafi edilmesi kişinin mağdur rolünden çıkmasına, fail ile arasındaki güç dengesinin eşitlenmesine yardımcı olarak affetmemeyi ve affetmemeye eşlik eden öfke duygusunu azaltmaktadır. Bunun yanında bu çalışma affetmenin olumsuz duygular ile olumlu duyguların yer değiştirmesi olduğunun kanıtı niteliğindedir. McCullough, Pedersen, Tabak ve Carter'ın (2014) 377 üniversite öğrencisiyle yaptığı boylamsal bir çalışmada ise suçtan sonra failin özür dilemesinin ve hatayı telafi etmeye çalışmasının suçun tekrar ortaya çıkmasına yönelik algıları azalttığını ve bu yolla öfke duygusunu da azalttığını göstermektedir. Affetmemenin ve öfke duygusunun azaltılmasında etkili başka bir yol ise olumsuz olayın ve suçlunun yeniden değerlendirilmesi, olayın yeniden çerçevelendirilmesidir.

Affetmemeye eşlik eden öfke duygusunun azaltılmasına yönelik 297 üniversite öğrencisiyle yapılan deneysel bir çalışma, işlenen suçun ilk olarak olumlu yönlerine odaklanılıp bunu takiben suçluya şefkat göstermeye yönelik bilişsel değerlendirmelerde bulunulmasının affetmemeyi ve affetmemeye eşlik eden olumsuz duyguları azaltmada ve olumlu duyguları arttırmada ilk olarak suçluya şefkat göstermeye, sonrasında ise suçun faydalarını bulmaya yönelik değerlendirmelerden daha etkili olduğunu göstermektedir. Ancak öfkeyle pozitif ilişkili intikam motivasyonunun (Stackhouse ve diğ., 2016) azaltılmasında tam tersi sırada bilişsel değerlendirmelerin daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Öfkenin ortaya çıkmasında belirleyici role sahip olan intikam almaya yönelik düşüncelerin (Berry ve diğ., 2005) azaltılması için öncelikle hata yapan kişiyi anlamaya, ona

merhamet göstermeye yönelik bilişsel değerlendirmelerde bulunulmasına, bu değerlendirmelerden sonra ise olumsuz olaya fayda bulmaya yönelik olumlu bir bakış açısının sürdürülmesine ihtiyaç vardır. Yaşanan olumsuz olaylar öfkeyle ilişkili olarak saldırganca davranışların da ortaya çıkmasına neden olabilir (Zhang, Li, Shao, Hales, Williams ve Teng, 2019).

Zhang ve diğerleri (2019) 117 üniversite öğrencisiyle yaptıkları deneysel bir çalışmada dışlanmaya maruz kalan kişilerin yüksek düzeyde saldırganlık gösterdiklerini ve affetmesi düşük olan kişilerde öfkenin dışlanma ve saldırganlık arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini bulmuşlardır. Diğer bir ifadeyle, affetme düzeyi düşük olan kişiler dışlanmaya maruz kaldıklarında daha fazla öfkelenmekte ve bunun sonucunda daha fazla saldırganca davranmaktadırlar. Öfke duygusunun yaşanmasında affetmenin belirleyici bir rolü bulunmasa da dışlanmaya maruz kalan kişilerde affetme düzeyinin düşük olması öfkenin ortaya çıkmasında risk faktörüdür. Saldırganlıkla ilişkili olarak öfkenin nesnelere veya diğer kişilere yönlendirilmesi kendine zarar verme davranışını azaltabilir (Hirsch ve diğ., 2012). Hirsch ve diğerlerinin (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışma öfkesini çevresindeki nesnelere veya diğer kişilere yönlendirmeyen kişilerin kendilerini affetme düzeylerinin düşük olmasının kendine zarar verme davranışı için yüksek risk oluşturduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, kendilerini affedemeyen kişiler kendilerine zarar verme ve öfkelerini benliğe yönlendirmede riskli gruptadırlar. Yaşanılan olumsuz olay sonrası kendine merhamet ve şefkat gösteren kişilerin ise affetme düzeyleri yüksektir (Wu ve diğ., 2019). Wu ve diğerleri (2019) 328 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışmada kişilerarası işlenen bir suç sonrasında öz şefkatin tekrar eden düşünceleri azaltarak öfke duygusuyla başa çıkmaya yardımcı olduğunu ve bu yolla affetmeyi arttırdığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, öz şefkat olumsuz deneyimlerin daha geniş bir perspektifte değerlendirilmesine yardımcı olarak bu yolla öfkeyi azaltmakta ve affetmeyi arttırmaktadır. Öz şefkat, öfke duygusunun zaman içerisinde sık olarak yaşanmasının önüne geçerek affetmeyi arttırmaktadır.

Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere affetmeme sıklıkla öfke duygusunun eşlik ettiği bir yapı olarak ele alınsa da (Worthington ve Wade, 1999), öfke ve affetmeme arasındaki ilişkiler tam olarak anlaşılabilmiş değildir. Bunun yanı sıra affetmemenin affetmenin zıttı olarak kavramsallaştırılması bu ilişkinin anlaşılmasını zorlaştırmaktadır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, çocukluk çağı travmaları, depresyon, sürekli öfke ve affetmeme değişkenleri arasındaki olası ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi çerçevesinde incelendiği, betimsel ve kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Evren

Bu çalışmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nde farklı fakültelerde lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Evren, 361'i Diş Hekimliği Fakültesi'nde, 4069'u Eğitim Fakültesi'nde, 7220'si Fen Edebiyat Fakültesi'nde, 186'sı Hukuk Fakültesinde, 8722'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, 729'u İlahiyat Fakültesi'nde, 296'sı İletişim Fakültesi'nde, 803'ü Mimarlık ve Tasarım Fakültesi'nde, 6206'sı Mühendislik Fakültesi'nde, 738'i Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde, 592'si Spor Bilimleri Fakültesi'nde, 15'i Teknik Eğitim Fakültesi'nde, 2126'sı Teknoloji Fakültesi'nde, 1410'u Tıp Fakültesi'nde ve 858'si Turizm Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 34 bin 338 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

3.3. Araştırma Grubu

Evrenin tümüne ulaşmak zamansal, ekonomik ve etik birçok sorunu beraberinde getireceğinden araştırma sonuçlarının evrene genellenebilmesi için evreni temsil edecek güçte örnekleme ihtiyaç duyulmuştur. Örneklemin belirlenmesinde yanlılık hatasının en aza indirilmesi için evrendeki her bir katılımcının araştırmaya katılmak için eşit şansa sahip olması, araştırma sonuçlarının evrene genellenebilmesi için örneklemin evreni temsil etme gücü ve kullanılacak istatistiksel yöntem için gerekli olan asgari örneklem büyüklüğü göz önünde bulundurulmuştur. Evreni temsil edecek güçte örneklemin belirlenmesinde her ne kadar cinsiyete ve öğrenim görülen fakülteye göre tabakalı bir örneklem elde edilmek istense de bu yöntem tam anlamıyla uygulanamamıştır. Evreni temsil edecek güçte bir örnekleme yöntemi kullanılamamasından dolayı örneklem ifadesi yerine “*araştırma grubu*” ifadesi kullanılmıştır.

Çalışmanın araştırma grubunu 17'si Eğitim Fakültesi'nde (%2,9), 151'i Fen Edebiyat Fakültesi'nde (%26), 15'i Hukuk Fakültesi'nde (%2,6), 145'i İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde (%25), 24'ü İlahiyat Fakültesinde (%4,1), 12'si İletişim Fakültesi'nde (%2,1), 86'sı Mühendislik Fakültesi'nde (%14,8), 43'ü Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde (%7,4), 16'sı

Spor Bilimleri Fakültesi'nde (%2,8), 53'ü Teknoloji Fakültesi'nde (%9,1) ve 18'i Turizm Fakültesi'nde (%3,1) öğrenim gören 580 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 314'ü kadın (%54,1), 263'ü erkektir (%45,3); üç katılımcı cinsiyet belirtmemiştir. Katılımcılar 17-54 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.79; yaşlarının standart sapması 2.61'dir.

Katılımcıların %34'ü yaşamının büyük bir kısmını büyükşehirde, %26'sı şehirde, %26,4'ü ilçede ve %12,1'i köyde geçirmiştir. Katılımcılardan ikisi yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdiği yerleşim yerini belirtmemiştir. Bunlara ek olarak, katılımcılardan %79,5'i aile tipini çekirdek aile, %15,5'i geniş aile, %4,8'i dağılmış aile olarak belirtmiştir. Katılımcıların %7,1'i alt, %88,4'ü orta ve %4,5'i üst düzey ekonomik gelire sahip ailelerden gelmektedir. Araştırma grubunda yer alan katılımcıların annelerinin %47,2'si ilkokul, %17,2'si ortaokul, %21'i lise ve %9,5'i üniversite mezunuyken %5'inin okuma yazması yoktur. Babaların ise %33,4'ü ilkokul, %21,9'u ortaokul, %26'sı lise ve %17,6'sı üniversite mezunuyken %0,7'sinin okuma yazması yoktur.

Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde %36'sı kendilerini iki kardeş, %27,1'i üç kardeş, %16'sı dört kardeş, %5,7'si beş kardeş, %2,9'u altı kardeş, %4,1'i ise yedi ve daha fazla kardeş olarak tanımlamaktadır. Katılımcıların %8,1'inin ise kardeşinin olmadığını görülmektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanması işlemi 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemine başlanmadan önce Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na lisans üstü tez çalışma başvurusunda bulunulup gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin üniversite öğrencilerine uygulanmasına yönelik Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne dilekçe ile başvurularak gerekli resmi izinler alınmıştır. Ölçeklerin uygulanmasına yönelik ilgili fakültelerdeki bölümlerde ders sorumlusu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınarak ölçekler ders saati içerisinde araştırmacı tarafından öğrencilere uygulanmıştır.

Ölçekler uygulanmadan önce öğrenciler, araştırmanın amacının ne olduğu, ölçek maddelerin nasıl cevaplanacağı ve araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayandığı yönünde bilgilendirilmiştir. Buna ek olarak, öğrenciler, ölçek maddelerinden bazılarının kendilerini kötü hissettirebileceği, eğer kendini kötü hisseden olursa cevaplama işlemi yarıda bırakabileceği ve psikolojik yardım almak isterse Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne başvurarak ücretsiz

olarak yardım alabileceği konusunda bilgilendirilmiştir. Tüm bu işlemlerden sonra araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle veri toplama işlemine başlanmış ve verilerin toplanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, çocukluk çağı ihmal ve istismar yaşantılarını belirlemek için Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği; depresyon düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Envanteri; sürekli öfke düzeyini ölçmek için Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin sürekli öfke alt ölçeği; affetmeme düzeyinin belirlenmesi amacıyla Affetmeme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiye aşağıda yer verilmiştir.

3.5.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ)

Çalışmada çocukluk döneminde yaşanan ihmal ve istismar yaşantılarını ölçmek amacıyla Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ve Şar, Öztürk, İkikardeş (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ) kullanılmıştır. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, çocukluk ve ergenlik dönemindeki istismar ve ihmal yaşantılarını geriye dönük olarak inceleyen, 5'li Likert türünde (1= Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3= Zaman zaman, 4= Sıklıkla 5= Çok sık olarak), toplam 28 maddeden (6'sı ters kodlu madde) ve beş alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar olmak üzere beş alt boyuttan oluşmakta ve her bir alt boyut beş madde içermektedir. Ölçekteki geriye kalan üç madde ise çocuklukta yaşanan travmaların inkarını/küçümsenmesini ölçmeye yöneliktir. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, her bir alt boyuta göre puan vermekle birlikte ölçek toplam puanı da vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar çocuklukta yaşanan travma düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek toplam puanı hesaplanırken travmanın inkarını ölçmeye yönelik üç madde hesaplanmamaktadır.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin özgün forumunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dört farklı örneklem grubundaki (toplumdaki normal bireyler, psikiyatrik rahatsızlığı bulunan ergenler, yaratarak tedavi olan yetişkin madde bağımlıları ve yetişkin madde bağımlıları) her bir alt ölçeğe

yönelik iç tutarlık kat sayıları .61 ile .95 arasında değişmektedir. İç tutarlılık kat sayısının duygusal istismar için .84 ile .89 arasında; fiziksel istismar için .81 ile .86; cinsel istismar için .92 ile .95; duygusal ihmal için .85 ile .91; fiziksel ihmal için .61 ile .78 arasında değer aldığı tespit edilmiştir. Ölçeğin yapısal eşitlik modellemesi ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları her bir örneklem grubu için model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Bernstein ve diğ., 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şar ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Faktör analizi sonucu ölçek maddelerin toplam varyansın %72,5'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin iç tutarlık kat sayısının .93 ve Gutmann yarım test katsayısının ise .97 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iki hafta arayla uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test güvenirliliği korelasyon kat sayısı .90 ($p<.001$) olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliliği Çocukluk Çağı Kötüye Kullanım ve İhmal Soru Listesi ve Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin toplam puanının ve alt boyutlarından elde edilen puanların Çocukluk Çağı Kötüye Kullanım ve İhmal Soru Listesi ve Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeğinden elde edilen puanlarla anlamlı korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (Şar ve diğ., 2012). Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Türkçeye uyarlanan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışma kapsamında Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nden elde edilen iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayısı .76'dır.

3.5.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Bu çalışmada, depresyon düzeyinin belirlenmesi için Beck (1961) tarafından geliştirilen ve Hisli (1984) tarafından Türkçeye uyarlanan Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. BDE, bilişsel, duygusal ve motivasyonel alanlarda ortaya çıkan depresyon belirtilerini belirlemeye ve depresyonun derecesini ölçmeye yönelik toplam 21 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Her bir madde, depresyonun şiddetinin azdan çoğa göre sınıflandırıldığı, sıfır ile üçe kadar derecelendirilmiş cümlelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması depresyonun şiddetinin arttığının göstergesidir. BDE'nin Türkçeye uyarlanmasına yönelik geçerlik ve güvenirlik çalışmaları klinik örneklem için Hisli (1988) ve üniversite öğrencileri için Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir.

BDE'nin klinik örneklemdaki Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri-Depresyon Skalası (MMPI-D) kullanılarak yapılan ölçüt bağımlı geçerliliğine yönelik korelasyon kat sayısı Hisli (1988) tarafından .63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üniversite öğrencilerindeki yapı geçerliğinin belirlenmesine yönelik yapılan faktör analizi sonucunda üniversite

öğrencilerinde ölçeğin dört faktörlü bir yapı gösterirken; depresif üniversite öğrencilerinde ise yedi faktörlü bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir (Hisli, 1989). Diğer bir ifadeyle, BDE'nin depresif örneklerde açıklama gücünün daha yüksek olduğu söylenebilir (Hisli, 1989). Ölçeğin üniversite öğrencilerindeki Cronbach alfa kat sayısı .80; yarıya bölme güvenilirlik kat sayısı ise .74 olarak hesaplanmıştır. MMPI-D ile yapılan ölçek bağımlı geçerlik korelasyon kat sayısının ise .50 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Hisli, 1989). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları BDE'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışma kapsamında Beck Depresyon Envanterinden elde edilen iç-tutarlık (Cronbach alfa) katsayısı .85'tir.

3.5.3. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (State-Trait Anger Expression Inventory)

Bu çalışmada öfke duygusunun ne sıklıkla yaşandığının belirlenmesine yönelik Spielberger (1988) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin içerisinde yer alan Sürekli Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 4'lü Likert türünde (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 2= Bazen, 3=Çoğu zaman, 4=Hemen hemen her zaman), sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olmak üzere iki alt ölçeği içeren toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ilk on madde Sürekli Öfke Ölçeğini oluştururken; geriye kalan 24 madde Öfke İfade Tarzı Ölçeğini oluşturmaktadır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği kendi içerisinde "öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol" olmak üzere üç boyuttan, her bir boyut ise toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçek, her bir alt ölçeğe göre ayrı ayrı puan vermekte; ölçek toplam puanı vermemektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük değer 10 en yüksek değer 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol boyutlarından alınabilecek en düşük değer sekiz en yüksek değer ise 32'dir. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasına yönelik geçerlik ve güvenilirlik çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış formunun Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı Sürekli Öfke Ölçeği için .67 ile .92 arasında; Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfke içe alt boyutu için .58 ile .76, öfke dışa alt boyutu için .69 ile .91 ve öfke kontrol alt boyutu için .80 ile .90 arasında bulunmuştur (Özer, 1994). Bu çalışma kapsamında elde edilen iç-tutarlık (Cronbach alfa) katsayısı ise .79'dur.

3.5.4. Affetmeme Ölçeği (AFÖ)

McCullough ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Affetmeme Ölçeği (Transgression-Related Interpersonal Motivations, TRIM-18) kişilerarası bağlamda gerçekleşen bir suç/zarar görmeden sonra bireyin suçluya karşı intikam alma, kaçınma ve

affetme motivasyonundaki değişiklikleri ölçen, 5'li Likert türünde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4=Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum), toplam 18 maddeden ve kaçınma, bağışlama, intikam alma olmak üzere üç alt ölçekten oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek ilk başta intikam boyutunu oluşturan beş, kaçınma boyutunu oluşturan yedi, toplam 12 maddeden oluşmakta (McCullough ve diğ., 1998) olup sonrasında bağışlamaya yönelik 6 maddenin eklenmesiyle güncel formuna ulaşmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları ölçek maddelerinin kaçınma/bağışlama (yüksek kaçınma puanları düşük bağışlama puanlarına karşılık gelmektedir) ve intikam alma olmak üzere iki farklı boyuta yüklendiğini göstermektedir. Kaçınma/affetme maddeleri varyansın %53'ünü açıklarken; intikam maddeleri varyansın %12,1 açıklamıştır. Kaçınma, intikam ve bağışlama boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .85'ten büyük bulunmuştur (McCullough ve Hoyt, 2002). AFÖ'nün Türkçeye uyarlanmasına yönelik geçerlik ve güvenilirlik çalışması Küçükler ve Duru (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinde maddelerin özgün formundan farklı olarak intikam, kaçınma ve bağışlama olmak üzere üç farklı boyuta yüklendiği bulunmuştur. Kaçınma boyutu varyansın %35,75'ini, intikam boyutu %13,59'unu, bağışlama boyutu %7,11'ini; üç boyut toplamda varyansın %56,45'ini açıklamıştır. Üç faktörlü yapının yapısal eşitlik modellemesine göre yapılan doğrulayıcı faktör analizi, model uyum indekslerinin (RMSEA=.069, CFI=.92, TLI=.90, IFI=.92, SRMR=.064, GFI=.90, CMIN=277,87, $p<.000$, $df=114$, CMIN/df=2,44) iyi düzeyde uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Benzer ölçüt geçerliliğinin test edilmesine yönelik Pozitif Negatif Duygulanım Çizelgesi (PANAS), Yaşam Doyumu Ölçeği (YD) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmış; AFÖ'nün alt ölçeklerinden alınan puanlarının bu ölçeklerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Güvenirliği test tekrar test ve iç tutarlılık kat sayısı ile hesaplanan AFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .84, intikam boyutu için .81 ve bağışlama boyutu için .82 bulunmuştur. AFÖ'nün test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise kaçınma, intikam ve bağışlama alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .76, .78, .69 ve .80 olarak hesaplanmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları AFÖ'nün affetmemeyi ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Küçükler ve Duru, 2016). Bu çalışma kapsamında AFÖ'nün intikam, kaçınma ve bağışlama alt boyutlarından elde edilen iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayıları sırasıyla: .78, .80 ve .78'dir.

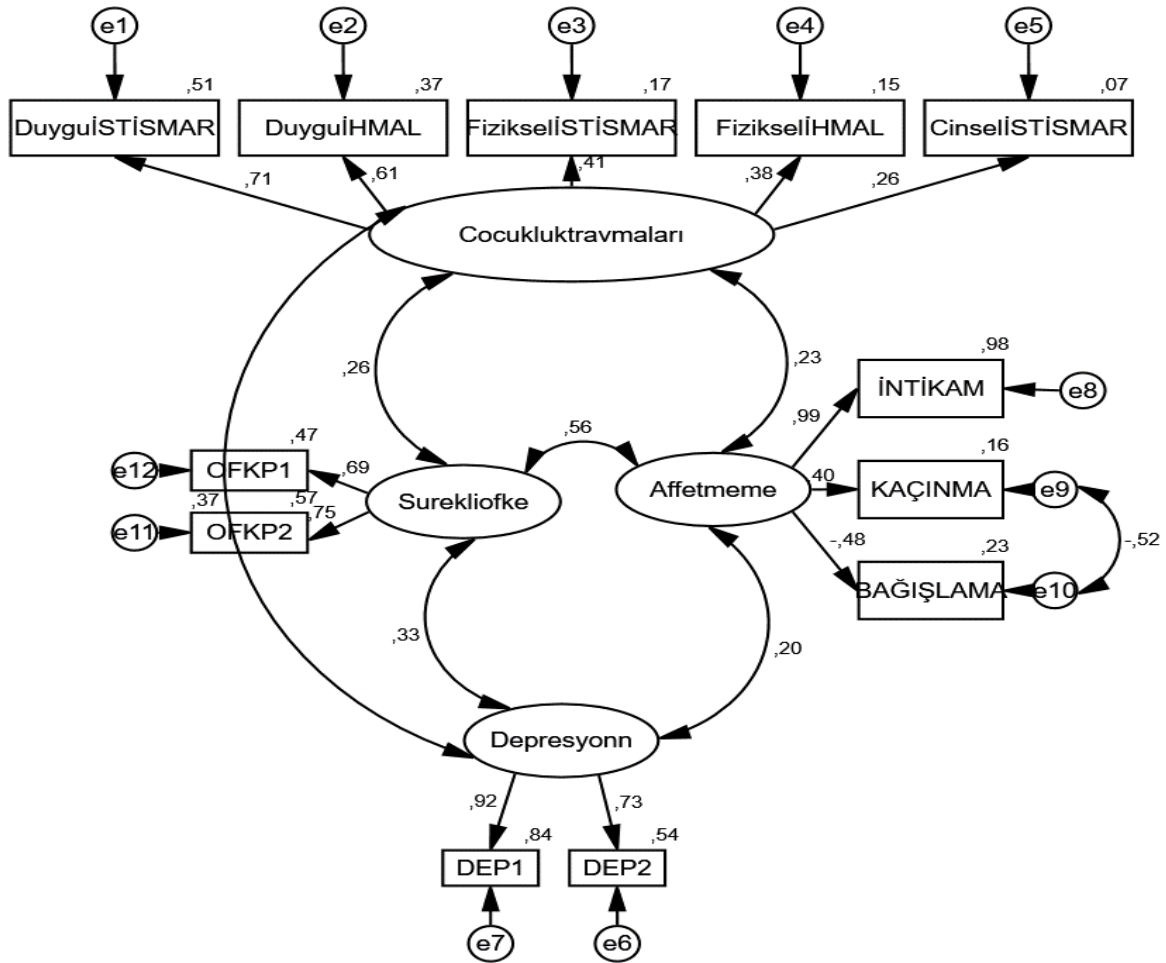
3.5.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin yaşının, cinsiyetinin, kardeş sayısının, kardeşlerinin içinde kaçınıcı sırada yer aldıklarının, aile yapısının, aile gelir düzeyinin, anne-baba öğrenim durumunun, yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yerleşim yerinin özelliklerinin, öğrenim gördükleri fakültenin belirlenmesi için araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan gelir düzeyi, aile yapısı ve yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yerleşim yeri ile ilgili kapalı uçlu sorular TÜİK verileri kullanılarak oluşturulmuştur.

3.6. Ölçüm Modeli

Araştırmada kullanılan ölçeklerin, çalışma grubunda istenilen gizil yapıları ölçüp ölçmediğine karar vermek için YEM analizinin ilk aşaması olarak kabul edilen (Çokluk ve diğ., 2018) ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modelindeki gizil maddelerin belirlenmesi adına ölçek maddelerinden ve madde toplam puanlarından yararlanılmıştır. Depresyon ve sürekli öfkenin gizil değişkenlerinin belirlenmesi için iki parsel oluşturulmuştur. Ölçüm modeli dört gizil değişken ve 12 gözlenen değişken ile analiz edilmiştir. Ölçüm modeline ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde [$\chi^2(N=580) = 193.561, p <.000; \chi^2/df = 4.033; GFI = .94, AGFI = .91, CFI = .90, RMSEA = .072, SRMR = .058$] modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir. Modele ait modifikasyon indeksleri incelendiğinde ise e9 ile e10 hata terimlerinin birbirine bağlanmasının modelin ki-kare değerini düzeltereği görülmektedir. Bu sebeple, kuramsal olarak da kabul edilebilir olan bu iki terim arasındaki ilişki modele dahil edilerek, ölçüm modeli yeniden test edilmiştir. Ölçüm modelinin yeniden test edilmesiyle elde edilen uyum indeksleri [$\chi^2(N=580) = 106.903, p <.000; \chi^2/df = 2.275; GFI = .97, AGFI = .95, CFI = .96, RMSEA = .047, SRMR = .040$], ölçüm modelinin mükemmel düzeyde uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Gizil değişkenleri belirleyen tüm gözlenen değişkenler için faktör yükleri ve gizil değişkenler arasındaki korelasyonlar Şekil 3.1.'de verilmiştir

Şekil 3.1. incelendiğinde ölçüm modeline ait uyum indekslerinin mükemmel düzeyde olduğu, örneklemin veri ile ve verinin model ile uyumlu olduğu, gizil yapıların gözlenen değişkenler tarafından ölçüldüğü söylenebilir.



Şekil 3.1. Ölçüm modeli

3.7. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22.0 ve AMOS 23.0 (Analysis of Moment Structures) istatistik paket programları ile yapılmıştır. Değişkenlere ait betimsel istatistikler SPSS programı ile hesaplanırken; yapısal modelin ve ölçme modelinin oluşturulması ve test edilmesi AMOS programı ile gerçekleştirilmiştir. Analiz işlemine başlanmadan önce verilerin hatasızlığı kontrol edilmiş, kayıp veriler analiz edilmiş, uç değerler ve normallik sayıltısının karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Araştırma verilerinin normallik sayıltısını karşılamasından sonra yapısal eşitlik modelinin (YEM) ilk aşaması olan verilerin örnekleme uyumluluğu ölçüm modeli ile test edilmiştir. Ölçüm modelinin test edilmesinden sonra, bağımsız değişkenlerin (çocukluk çağı travmaları, sürekli öfke ve affetmeme) bağımlı değişkeni yordayıp yordamadığı ve çocukluk çağı travmaları ile depresyon ilişkisinde sürekli öfke ve affetmemenin aracı rolünün olup olmadığı YEM ile test edilmiştir. Verilerin

yapısal model ile uyumluluğu farklı uyum indeksleri (Ki-Kare, Ki-Kare/df, GFI, AGFI, CFI, RMSEA, SRMR) kullanılarak hesaplanmıştır.

3.7.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)

Yapısal eşitlik modeli (YEM), sürekli değişkenleri ve değişkenler arası ilişkinin yönünü kuramsal bir temele dayalı olarak açıklamak için birden fazla istatistiksel tekniğin kullanıldığı, değişkenlerin ve olası ilişkilerin yönünün yol şemaları ile gösterildiği istatistiksel bir yöntemdir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018; Kline, 2019; Meydan ve Şeşen, 2015; Sümer, 2000). Yapısal eşitlik modelinin kalbini kuramsal çerçeve oluşturur. Kuramsal çerçeveye göre değişkenler ve değişkenler arası ilişkinin yönü belirlenir. Araştırmanın çekirdeğini oluşturan kuram, değişkenler arası ilişkiler aracılığıyla doğrulanmaya çalışılır (Kline, 2019; Sümer, 2000). Kline' a (2019) göre yapısal eşitlik modelinin başarısı, araştırma hipotezlerinin desteklenip desteklenmemesinden çok araştırmanın kuramsal temelini ve değişkenlerin kuramsal tutarlılığının olup olmaması ile ilgilidir. Araştırmanın temelini oluşturan kuramsal çerçevenin desteklenmesine yönelik YEM, faktör analizini ve regresyon modelinin tek bir analizde birleştirir (Çokluk ve diğ., 2018; Sümer, 2000). YEM analizlerinin temelini iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi (korelasyon) ve bu ilişkinin değişme gücünü (standart sapma) tanımlayan; diğer bir ifadeyle, değişkenlerden biri değiştiğinde diğerindeki değişimin nasıl olacağı yönünde kestirimde bulunan kovaryans yapıları oluşturur (Kline, 2019). Bu sebeple alanyazında YEM için kovaryans yapı modellemesi ve kovaryans yapı analizi terimleri de kullanılmaktadır (Kline, 2019).

Yapısal eşitlik modelinde değişkenler gözlenen (açık/gösterge) ve örtük (gizil) değişkenler olmak üzere ikiye ayırır. Gözlenen değişkenler ölçme işlemi sonucu elde edilen verileri tanımlar. Örtük değişkenler ise doğrudan gözlemlenemeyen, tek bir yöntemle veya tek bir ölçme aracıyla ölçülemeyen, gözlenen değişkenler aracılığıyla açıklanmaya çalışılan genel olguları temsil eder (Kline, 2019; Meydan ve Şeşen, 2015; Sümer, 2000). YEM' de gözlenen değişkenler dikdörtgen, örtük değişkenler elips, değişkenler arası ilişkiler tek veya çift yönlü ok işareti ile temsil edilir (Çokluk ve diğ., 2018; Meydan ve Şeşen, 2015). Ölçme hatası (hata terimi/artık terim) doğrudan gözlemlenemediği için örtük değişken simgesiyle temsil edilir (Kline, 2019). YEM' in diğer istatistiksel tekniklerden üstün olan yanları: gözlenen ve örtük değişkenlerdeki ölçme hatasını analiz edebilmesi, manidarlık düzeyine daha az vurgu yaparak modelin bütününe değerlendirmesi ve daha geniş bir bakış açısını sunmasıdır (Kline, 2019). Ölçme modelinin ve yapısal modelin uyumunun

değerlendirilmesinde ise birçok uyum indeksi kullanılmaktadır. Kline' a (2019) göre araştırma modelinin uyumunun test edilmesinde asgari düzeyde kullanılması ve rapor edilmesi gereken uyum istatistikleri: serbestlik derecesi (df), p değeri, Model Ki-Kare İstatistiği (χ^2), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karekökü (SMRM), Karşılaştırmalı Uyum İndeksidir (CFI) (s.269). Sümer' e (2000) göre ise bir çalışmada raporlanması gereken uyum istatistikleri: Ki-Kare Uyum Testi, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, İyilik Uyum İndeksi, Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI) ve Karşılaştırmalı Uyum İndeksidir. Bu çalışmada verilerin model ile uyumunun belirlenmesinde: serbestlik derecesi (df), Ki-Kare Uyum Testi (χ^2), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karekökü (SMRM), İyilik Uyum İndeksi (GFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI) kullanılmıştır. Bu indekslere ilişkin alanyazında kabul gören değerlere Tablo 3.1.'de yer verilmiştir. YEM 'de uyum indekslerinin yanında Modifikasyon İndeksleri (MI) de kullanılır. Modifikasyon İndeksleri, hata terimlerinin birbirine bağlanmasıyla elde edilecek kovaryansların modele kazandıracakı ki-kare (χ^2) değerini gösterir (Çokluk ve diğ., 2018). Modifikasyon İndekslerine göre modele ilişkin gerekli düzenlemelerin yapılmasında kuramsal çerçeveye bağlı kalınmalı, düzenlemeler kuramsal ve kavramsal çerçeveye dayanarak gerekçelendirilmeli ve raporlandırılmalıdır (Çokluk ve diğ., 2018; Kline, 2019; Sümer, 2000). Bu çalışmada modele ilişkin gerekli düzenlemelerin yapılmasında, modifikasyon indekslerinin kullanılmasında, kuramsal çerçeveye ve alanyazına bağlı kalınmış, düzenlemeler gerekçelendirilerek raporlaştırılmıştır.

Tablo 3.1. Uyum İndekslerine İlişkin Literatürde Kabul Gören Değerler

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
Ki-Kare Uyum Testi (χ^2/df)	≤ 3	≤ 5
CFI	$\geq .95$	$\geq .90$
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .09$
SRMR	$\leq .05$	$\leq .09$
GFI	$\geq .95$	$\geq .90$
AGFI	$\geq .95$	$\geq .90$

Not: Tablo "Çokluk ve diğerleri (2018), Kline (2019), Meydan ve Şeşen (2018) ve Sümer (2000)' den" yararlanılarak oluşturulmuştur.

BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Analiz Öncesi Veri Taraması ve Ön Analizler

Elde edilen veriden geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için öncelikle verilerin hatasızlığı kontrol edilmiştir. Bu sebeple sürekli değişkenlere ait verilerin frekansları ve ortalamaları, standart sapmaları ve ranjları incelenmiş ve verilerin uygun görülen sınırlar içerisinde yer alıp almadığı kontrol edilmiştir. Benzer şekilde kategorik değişkenlerin kategori kodlarına karşılık gelip gelmediği kontrol edilmiştir. Tüm bu işlemlerden sonra katılımcılar tarafından okunmadan ve dikkatsizce doldurulan formların belirlenmesi için ölçeklerdeki ters kodlu maddelerden yararlanılmış ve kayıp veri oranı %5'in üzerinde olan veriler veri setinden çıkarılmıştır. Eksik formlar çıkarıldıktan sonra veri setindeki 580 veri ile analizler yapılmıştır.

4.1.1. Kayıp Değerler

Yapısal eşitlik modeli ile veriler test edilmeden önce kayıp verilerin sayısı, bir örüntü oluşturup oluşturmadıkları kontrol edilmiştir. Kayıp veri oranı %5'in üzerine olan veriler veri setinin dışında tutulmuş; geriye kalan kayıp verilerin bir örüntü oluşturup oluşturmadıkları test edilmiştir. Kayıp veri analizi sonucunda eksik verilerin rastgele dağıldığı tespit edilmiştir. Eksik verilere seriler ortalaması (series mean) yöntemi ile veri ataması yapılmıştır.

4.1.2. Normallik Testi

Yapısal eşitlik modeli test edilmeden önce gözlenen ve örtük değişkenlerin normallik sayılıtısını karşılaması gerekmektedir (Çokluk ve diğ., 2018). Bu sebeple verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri ve bu değerlere ilişkin histogram grafikleri incelenmiştir. Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar olarak görüldüğü ± 2 (George ve Mallery, 2019 s.114) arasında yer almakta ve normal dağılım sayılıtısını karşılamaktadır. Tablo 4.1.'de ölçeklerden elde edilen puanlara yönelik betimleyici istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maximum	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Affetmeme	580	19	82	50,6155	11,50634	,097	-,156
Sürekli Öfke	580	10	39	19,90	4,924	,686	,267
Çocukluk Çağı Travmaları	580	25	57	31,65	6,015	1,169	1,140
Depresyon	580	0	56	13,59	9,326	1,196	1,845

4.1.3. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizleri

Yapısal model test edilmeden önce modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak belirlenmiştir. Gizil değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Kat Sayıları

	1	2	3	4
1. Çocukluk Çağı Travmaları	1	,256**	,153**	,097*
2. Depresyon		1	,262**	,152**
3. Sürekli Öfke			1	,362**
4. Affetmeme				1

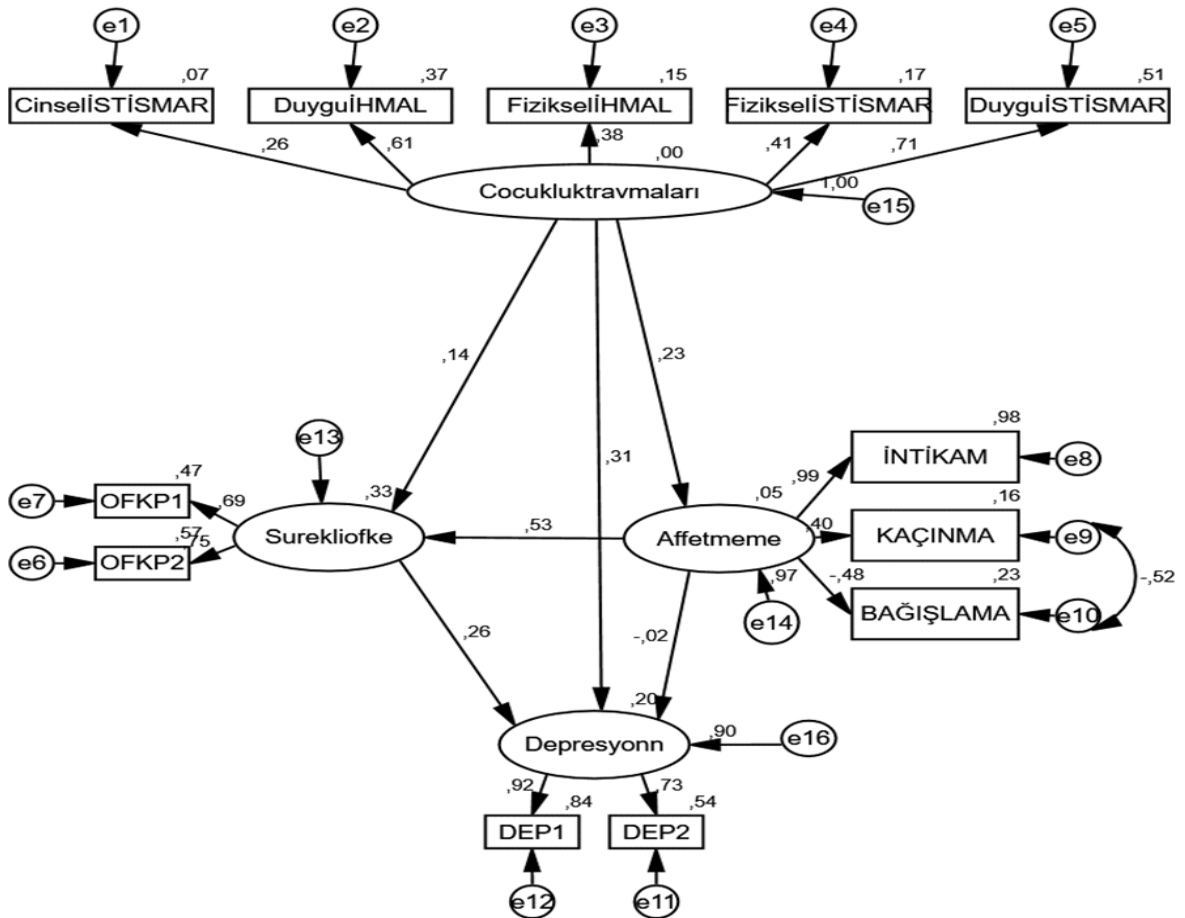
Not: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasında ($r=.256$, $p < .01$), sürekli öfke arasında ($r=.153$, $p < .01$), affetmeme arasında ($r=.097$, $p < .05$) pozitif anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Depresyon ile sürekli öfke arasında ($r=.262$, $p < .01$), affetmeme arasında ($r=.152$, $p < .01$) pozitif anlamlı ilişkiler görülmektedir. Affetmeme ile sürekli öfke arasında ($r=.362$, $p < .01$) pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocukluğunda travmaya maruz kalmış bireylerin depresyona yakalanma olasılıklarının daha yüksek olduğu, daha fazla affedemedikleri, daha kolay öfkelenedikleri ve öfke duygusunu daha sık deneyimledikleri, öfke duygusunu daha sık yaşayanların ise depresyona yakalanma risklerinin daha fazla olduğu ve kendilerine zarar veren kişileri affetmeme durumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.2. Modelin Analizi

Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide affetmemenin ve sürekli öfkenin rolünün incelendiği bu çalışmada, gizil değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yollar, araştırmanın problem soruları doğrultusunda yapılandırılmıştır. Gizil değişkenlerin belirlenmesi için ölçek maddeleri ve madde toplam puanları kullanılmıştır. Tek boyutlu bir yapı gösteren depresyon ve sürekli öfkenin gizil

değişkenlerinin belirlenmesi için ölçek maddeleri ikili parsellenmiştir. Yapısal model dört gizil değişken ve 12 gözlenen değişken ile analiz edilmiştir. Aracı değişkenler modele dahil edilmeden önce çocukluk çağı travmalarının (bağımsız değişken) depresyon üzerindeki (bağımlı değişken) doğrudan etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçları çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = .36, p < .001$) anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracı değişkenler modele dahil edildiğinde, modele ilişkin uyum indeksleri [$\chi^2(N=580) = 193.561, p < .000; \chi^2/df = 4.033; GFI = .94, AGFI = .91, CFI = .90, RMSEA = .072, SRMR = .058$] modelin kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin modifikasyon indeksleri incelendiğinde ise e9 ile e10 hata terimlerinin birbirine bağlanmasının modelin ki-kare değerini düzelteceği görülmektedir. Bu nedenle, kuramsal olarak da kabul edilebilir olan bu iki terim arasındaki ilişki modele eklenerek yapısal model tekrar test edilmiştir. Yapısal modelin tekrar test edilmesiyle elde edilen uyum indeksleri [$\chi^2(N=580) = 106.903, p < .000; \chi^2/df = 2.275; GFI = .97, AGFI = .95, CFI = .96, RMSEA = .047, SRMR = .040$] modelin mükemmel düzeyde uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.1.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Model-1: Çocukluk çağı ruhsal travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide affetmemenin ve sürekli öfkenin rolü

Aracı değişkenin belirli bir değerinde dolaylı etkinin güven aralığının test edilmesi, dolaylı etkinin manidarlık düzeyini belirlenmesi (Balkıs ve Duru, 2020) için model Bootstrap ($N=5000$) yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak modele ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde, verilerin model ile mükemmel seviyede uyum gösterdiği görülmektedir. Model-2'deki analiz sonuçları incelendiğinde affetmemeden depresyona tanımlanan yolun anlamlı olmadığı ($\beta=-.016, p>.05$) görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, affetmeme depresyonun doğrudan anlamlı bir belirleyicisi değildir.

Model-1'teki analiz sonuçları çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, affetmemenin sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Diğer taraftan çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke ve affetmeme üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4.3.'te değişkenlere ait doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin standardize edilmiş değerleri bulunmaktadır.

Tablo 4.3. *Çocukluk Çağı Travmaları, Depresyon, Affetmeme ve Sürekli Öfke İlişkilerine Ait Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerin Standardize Edilmiş Değerleri*

	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Çocukluk Çağı Travmaları → Depresyon	.307**	.063**	.371**
Çocukluk Çağı Travmaları → Sürekli Öfke	.137*	.121**	.257**
Çocukluk Çağı Travmaları → Affetmeme	.227**	-	.227**
Affetmeme → Sürekli Öfke	.532**	-	.532**
Sürekli Öfke → Depresyon	.260**	-	.260**
Affetmeme → Depresyon	-.016	.138**	.122**

Not: $p<.05^*$, $p<.001^{**}$

Tablo 4.3. incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı ($\beta= .063, p<.001$) etkisi, sürekli öfke üzerine doğrudan ($\beta= .137, p<.05$) etkisi ve affetmeme aracılığıyla dolaylı ($\beta= .121, p<.001$) etkisi; affetmeme üzerine doğrudan ($\beta= .227, p<.001$) etkisi anlamlı görünmektedir. Affetmemenin sürekli öfke üzerine doğrudan ($\beta= .532, p<.001$) etkisi anlamlı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, sürekli öfkenin depresyon üzerine doğrudan ($\beta= .260, p<.001$) etkisi anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgular ışığında, çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke ve affetmeme ile doğrudan etkisi ve depresyon üzerinde sürekli öfke aracılığıyla dolaylı etkisinin olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, affetmemenin sürekli öfke üzerine doğrudan etkisinin olduğu, çocukluk çağı travmaları ve sürekli öfke ilişkisine kısmi aracılık ettiği doğrulamaktadır. Aynı zamanda affetmemenin sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Tüm bunlara ek olarak çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerine doğrudan etkisi dolaylı etkisinden daha yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide sürekli öfke kısmi aracı rol üstlenirken, çocukluk çağı travmaları ve sürekli öfke arasında ise affetmeme kısmi aracı rol üstlenmektedir. Aynı zamanda affetmeme sürekli öfke aracılığıyla depresyonu etkilemektedir. Çocukluk çağı travmaları affetmemeyi arttırarak sürekli öfkenin artmasına katkı sağlamakta ve bu yolla depresyonu etkilemektedir. Affetmeme ise sürekli öfkeyi arttırarak depresyon üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.

Çocukluk çağı travmalarının tek başına depresyon varyansının %13'ünü, sürekli öfke varyansının %12'sini ve affetmeme varyansının %5 'ini açıkladığı görülmüştür. Çocukluk çağı travmalarının affetmeme ile birlikte sürekli öfkenin toplam varyansının %33'ünü açıkladığı bulunmuştur. Buna ek olarak, çocukluk çağı travmaları, sürekli öfke ve affetmemenin birlikte depresyonun %20'sini açıkladığı görülmüştür.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sorularıyla ilgili olarak verilerin test edilmesiyle elde edilen bulgular, çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak, alanyazın bağlamında tartışılmıştır. Çalışmanın kuramsal ve uygulama bağlamında doğurguları ele alınmış ve gelecekte yapılacak çalışmalara ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sorularına yönelik analiz sonuçları, çocukluk çağı travmalarının depresyon, sürekli öfke ve affetmemeye pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocukluk travmasına maruz kalma düzeyi arttıkça; kişilerin yetişkinlik yıllarında depresyona yakalanma, öfke duygusunu sık ve yoğun yaşama ve kişilerarası bağlamda yaşadıkları olumsuzlukları affetmeme düzeyleri de artmaktadır. Buna ek olarak, sürekli öfke ve affetmeme depresyonla pozitif ilişkilidir; sürekli öfke ve affetmeme de birbirleriyle pozitif ilişkilidir. Başka bir ifadeyle, bireylerin sık ve yoğun öfkelenme ve affetmeme düzeyleri arttıkça depresyona yakalanma olasılıkları da artmakta; affetmeme düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeyleri de artmaktadır. Yukarıdaki bulgular değişkenler arası çift yönlü ilişkileri ifade etmektedir.

Yapısal eşitlik modelinin test edilmesiyle elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmasına maruz kalmanın depresyon, sürekli öfke ve affetmeme üzerine doğrudan anlamlı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, sürekli öfkenin depresyon üzerine doğrudan bir etkisinin olduğu; affetmemenin ise depresyon üzerine doğrudan anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Affetmeme sürekli öfkeyi doğrudan etkilerken aynı zamanda sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerinde dolaylı bir etkiye de sahiptir. Bu bulgulara ek olarak, çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerinde ve affetmeme aracılığıyla sürekli öfke üzerinde dolaylı etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin dolaylı etkisinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisinde sürekli öfke *kısmi aracı* rol oynarken; affetmeme ise çocukluk çağı travmaları ile sürekli öfke arasındaki ilişkide *kısmi aracı rol* oynamakta ve sürekli öfke aracılığıyla depresyonu dolaylı olarak etkilemektedir.

5.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile Depresyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasında pozitif yönde ilişkinin olduğunu ve çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik yıllarındaki depresyonu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocuklukta yaşanan travmalar yetişkinlikte depresyonun ortaya çıkma riskini arttırmakta; çocukluk çağı travma düzeyi arttıkça depresyonun görülme olasılığı da artmaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Alanyazında çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır (Akcan ve diğ., 2021; Chen ve diğ., 2021; Duru ve Balkıs, 2021; Fasciano ve diğ., 2020; Myers ve diğ., 2021; Wang ve diğ., 2020). Çocukluk çağı travması deneyimlemiş kişiler deneyimlemeyen gruba göre depresyon açısından riskli grupta yer almakta (Wang ve diğ., 2018) çocuklukta yaşanan travmaların sayısı arttıkça ruh sağlığı açısından risk faktörü de artmaktadır (Karatekin, 2018; Merians ve diğ., 2019; Myers ve diğ., 2021). Depresyon tanısı almış kadın üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da çocukluk çağı travmalarının depresyonun ortaya çıkma olasılığını arttırdığı tespit edilmiştir (Razaei ve diğ., 2016).

Çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerindeki uzun süreli yıkıcı etkisine aile içi ilişkiler içerisinde *psikolojik ihtiyaçlar, benlik kavramı ve erken dönem uyumsuz şemalar* bağlamında bir açıklama getirilebilir. Çocukluk travmasına maruz kalmış kişilerin ebeveynlerinden gelişimleri için gerekli güven, ilgi, sevgi, şefkat ve sıcaklığı görmedikleri, bunun yanında ebeveynleri tarafından psikolojik ve fiziksel zarara uğradıkları göz önüne alındığında bu durum bireyin kendisini algılamasını olumsuz etkileyebilir (Duru ve Balkıs, 2021; Fasciano ve diğ., 2020) ve olumsuz bir benlik kavramı oluşturulmasına zemin hazırlayabilir. Ebeveynle kurulan ilişki çocuğun kendisini algılayış biçimini ve kendisine yönelik değerlendirmelerini etkilemektedir (Liu ve diğ., 2018). Diğer bir ifadeyle, aile ortamında çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması ve kötü muameleye maruz kalması sonucu çocuk, ebeveynlerinden gelen sözlü ve sözsüz mesajları (örneğin sevmeye değer olmadığı gibi) olduğu gibi içe alma eğiliminde olabilir ve benliğini kendisini yansıtmayan içe alınmış bilgilerle doldurabilir. Buna ek olarak, istismarcı aile ortamındaki gerçekliğin algılanması bireyin hayatında merkezi öneme sahip, yetişkinlik yıllarına da aktarılan erken dönem uyumsuz şemaların oluşturulmasına zemin hazırlayabilir (Martin ve Young, 2010). Erken dönemde oluşturulan uyumsuz şemalar yaşamının ilerleyen yıllarında benzer olaylarla aktif hale gelerek bireyin kendisini, diğer insanları algılamasını etkileyebilir, olumsuz duyguların daha sık yaşanmasına neden olabilir, uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımını devam

ettirebilir ve depresyonun ortaya çıkmasını tetikleyebilir (Young ve Mattila, 2002). Benzer şekilde, çocuğun aile ortamında kendisini değerli hissetmemesi, utanç duygusunun yaşanmasına ve bireyin yaşadığı olumsuzluklarda kendine karşı tahammülsüz, yıkıcı bir tutum sergilemesine ve bu yolla yetişkinlikte depresyona karşı savunmasız kalmasına katkı sağlayabilir (Ross ve diğ., 2019). Kişilik özelliklerinden, davranışlarından, bedeninden, kısacası kendisi olmaktan utanç duymanın öfke duygusunun daha sık yaşanmasına katkı sağladığını gösteren çalışmalar vardır (Keene ve Epps, 2016). Öfkenin benliğe yönelik algılanan tehlike sonucu ortaya çıktığı ve benliği koruma işlevi gördüğü (Lazarus, 1991) dikkate alındığında sürekli öfke, utanç duygusundan benliği korumak için kullanılan işlevsiz bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılabilir. İkincil bir duygu olan öfke, düşük benlik saygısıyla ilişkili olarak utanç duygusunu gizliyor olabilir. Yukarıda ifade edilenler bir bütün olarak ele alındığında, çocuklukta yaşanan travmalar bireyin olumsuz bir benlik algısı geliştirmesine katkı sağlayarak benlik saygısını düşürebilir ve yetişkinlik yıllarında da bireyi depresyona karşı savunmasız bırakabilir. Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısı olası bir aracı rol üstleniyor olabilir. Özellikle benlik saygısındaki kayda değer azalmanın depresyonun temel karakteristik özelliklerinden biri olduğu dikkate alındığında (Abramson ve diğ., 1978; APA, 2013; Beck, 2015; Freud, 1917) çocukluk çağı travmaları uzun süreli yıkıcı etkisini benlik saygısı bağlamında duyuşsal ve bilişsel öğelerle devamlı kılıyor olabilir.

Özetle, çalışmanın çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik bulguları bir bütün olarak ele alındığında, mikrosistem bağlamında deneyimlenen çocukluk çağı travmalarının üniversite öğrencilerinde depresyon -ontojenik gelişim- açısından bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

5.2. Çocukluk Çağı Travmaları ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmaları ile sürekli öfke arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ve çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocukluk çağı travmaları arttıkça bireyin öfke duygusunu sık ve yoğun yaşama durumu da artmaktadır. Çocukluk çağı travmasına maruz kalmak sürekli öfke için bir risk faktörüdür. Alanyazında sıklıkla travmatik olayın korku, öfke, kaygı gibi olumsuz duygusal yüküne vurgu yapıldığı görülmektedir (Brewin ve Burgess, 2014; Ehlers ve Clark, 2000; Foa ve diğ., 1989). Alanyazın incelendiğinde, çocukluk çağı travmaları ile negatif duygulanım (Khrapatina ve

Berman, 2016), sürekli öfke (Keene ve Epps, 2016; Kim ve diğ., 2018) arasında pozitif ilişki olduğu, çocuklukta yaşanan travmaların yetişkinlikteki öfke duygusunu etkilediği görülmektedir.

Çocuğun güven, empati, sıcaklık, ait olma, özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının aile ortamında karşılanmaması erken dönem uyumsuz şemalarının gelişmesine katkı sağlayarak yetişkinlikte öfke duygusunun daha sık yaşanması açısından risk faktörü oluşturabilir (Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020; Shute ve diğ., 2019). Çocukluk döneminde annenin çocuğa karşı soğuk, ilgisiz, reddedici, istismar edici bir tutum sergilemesi; çocuğun temel güven ihtiyacının karşılanmaması kopukluk şema alanındaki uyumsuz şemalarının oluşmasına katkı sağlayarak bireyin yetişkinlik yıllarında öfke duygusunu daha fazla deneyimlenmesinde risk faktörü oluşturabilir (Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020). Erken dönem uyumsuz şemaları, çocukluk yıllarında şekillenen temel inançları içerisinde barındırır ve yetişkinlik yıllarında yaşanan olayların değerlendirilmesinde zihinsel bir filtre görevi görerek duyguları ve başa çıkma mekanizmalarını belirler (Young ve Mattila, 2002). Bu bağlamda bakıldığında bireyin insanların güvenilmez ve zarar verici olduğu, kendisinin değersiz, seilmeye değer olmadığı şeklinde inançlara sahip olması olaylara yüklenen anlamı belirleyerek bireyin öfke duygusunu daha sık yaşamasına katkıda bulunuyor olabilir. Benzer şekilde annenin çocuğa karşı aşırı kontrol edici bir tutum sergilemesi ya da çocuğun psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik ölçsüz bir tarz sergilemesi, zedelenmiş sınırlar, şema alanında uyumsuz şemaların gelişmesine katkı sağlayarak yetişkinlikte öfke duygusunun sık yaşanması açısından risk faktörü oluşturabilir (Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020). Benzer şekilde Beck de (1976) yaşanan olaya yönelik bilişsel değerlendirmelerin duyguları belirlediğini; olayın saldırı ve sınır ihlali olarak değerlendirilmesi sonucu öfke duygusunun ortaya çıktığını ifade etmiştir. Benlik saygısı ile sürekli öfke arasında negatif ilişki olduğu (Herrero-Fernández ve diğ., 2020), öfkenin benliğe yönelik algılanan tehlike bağlamında ortaya çıktığı göz önüne alındığında (Lazarus, 1991) insanların güvenilmez veya zarar verici olarak algılanması, diğer insanlardan daha üstün olunduğuna yönelik inançlara sahip olunması öfkenin benliğin korunmasına hizmet ettiğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Shute ve diğerlerinin (2019) yaptığı bir çalışma da çocuğa zalimce, uzak, mesafeli, soğuk davranan babaların yetişkinlik döneminde öfke duygusunun sık yaşanmasında belirleyici olduğunu göstermektedir. Reddedici babalar insanların güvenilmez, zarar verici, kötü oldukları yönünde değerlendirmelere sahip olunmasına katkı sağlayarak yetişkinlik dönemindeki olayların çocuklukta yaşanan olaylarla benzer şekilde

değerlendirilmesine bağlı olarak öfke duygusunu etkileyebilir (Shute ve diğ., 2019). Çocuklukta ebeveynle kurulan bağa ilişkin bilişler de öfke duygu üzerinde belirleyicidir (Herrero-Fernández ve diğ., 2020). Ebeveynlerinin kendisini terk edeceğine yönelik bilişler -kaygılı bağlanma- çocuğun özerklik ihtiyacının karşılanmaması, ebeveyne bağımlı olma ve aile içerisinde baskın bir hiyerarşi ve otoritenin olması sürekli öfkeyi belirlemektedir (Herrero-Fernández ve diğ., 2020). Bu bağlamda bakıldığında çocukluk çağı travmasına maruz kalmış kişiler insanları düşmanca değerlendirme eğiliminde olabilirler ve öfkelerini saldırganlık biçiminde ifade edebilirler (Zhu, Chen, Xia, 2020). Keene ve Epps'in (2016) çocukluğunda fiziksel istismara uğramış üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma da çocukluğunda fiziksel istismara uğramanın yetişkinlikteki düşmanca bilişleri ve sürekli öfkeyi kısmen utanç eğilimi üzerinden etkilediğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocukluğunda fiziksel istismara uğramak utanç duygusunun yaşanmasına neden olabilir ve utanç duygusunun üstesinden gelinmesinde, benliğin korunmasında, öfke duygusu ve düşmanca bilişler kullanılıyor olabilir. Bununla birlikte bu değerlendirmeleri destekleyecek yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Özetle, çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke üzerindeki etkisi, benlik kavramının şekillendirilmesinde ve temel inançların oluşturulmasında aile sistemindeki ilişkilerin rolü üzerinden anlaşılabilir. Bunun yanında, çocukluk travmalarının sürekli öfke üzerindeki etkisi, duygu düzenleme becerileri bağlamında da anlaşılabilir.

Çocukluk travması yaşayan kişilerin duygularını fark etmede, ifade etmede ve düzenlemede zorluk yaşadıkları (Fasciano ve diğ., 2020) dikkate alındığında duyguların bilişsel olarak düzenlenememesi çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke üzerindeki rolünü arttırmaktadır (Kim ve diğ., 2018). Yukarıdaki açıklamalar ışığında, yetişkinlik yıllarında öfke duygusunun sık yaşanmasında çocukluk yıllarında ebeveynlerle kurulan ilişki içerisinde bireyin kendisine ve çevresindeki diğer insanlara yönelik geliştirdiği inançların olası rollerinin olduğu söylenebilir. Çocukluk çağı travması, öfkenin sık ve yoğun yaşanması üzerindeki etkisini bilişler aracılığıyla devam ettiriyor olabilir.

5.3. Çocukluk Çağı Travmaları ve Affetmeme Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmaları ile affetmeme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ve çocukluk çağı travmalarının affetmeme üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çocuklukta maruz kalınan travma düzeyi arttıkça bireylerin kişilerarası bağlamda yaşadıkları olumsuzlukları affetmeme olasılıkları da

artmaktadır. Çalışmanın çocukluk çağı travmaları ve affetmeme arasındaki ilişkiye ait bulguları aşağıda alanyazın bağlamında incelenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, affetmemenin affetme kavramının gölgesinde kaldığı, çoğu çalışmada affetmemenin affetmenin zıttı olarak ele alındığı görülmektedir. Affetmeme ve affetmenin ilişkili ancak farklı kavramlar olarak ele alındığı (Stackhouse ve diğ., 2016; Worthington ve Wade, 1999) ve farklı yapılar olduğunu gösteren çalışmalar (Belicki ve diğ., 2020; Konstam ve diğ., 2003) da mevcuttur. Örneğin, Konstam ve diğerlerinin (2003) yaptıkları çalışmada, dini bağlılığın affetmeyle pozitif ilişkiliyken affetmemeye ilişkili olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Belicki ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada insanların affetmelerini sosyal baskının ve ahlaki üstünlüğün etkilediğini ancak sosyal baskı ve ahlaki üstünlük nedeniyle affetmenin suçludan kaçınmayı, düşmanlığı ve negatif duyguları pozitif yordadığını tespit etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, affetme; sosyal, kültürel ve dini değerlerden etkilenebilirken affetmeme daha içsel bir yapıdır. Bu sebeple affetmemenin travma bağlamında incelenmesinde affetmeden farklı bir yapı olarak ele alınmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Alanyazında affetmemenin travma bağlamında açıklanmasında sınırlılıklar vardır (Ross ve diğ., 2018). Birey tarafından hangi olayların affedilmediği ya da hangi olayların daha kolay affedildiğine yönelik fikir birliğine varılamamış (Carmody ve Gordon, 2011; Gerlsma ve Lugtmeyer, 2018; Stackhouse ve diğ., 2018) olmasının yanında, alanyazında çocukluk çağı travmaları ile affetmeme arasındaki ilişkilere de yeterince değinilmediği görülmektedir (Snyder ve Heinze, 2005). Bu sebeple üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve affetmeme arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmalar, suçun kasıtlı ve şiddetli olarak algılanmasının *affetme* ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Fehr ve diğ., 2010). Suçun şiddetinin, zarar vericiliğinin fazla olması affetmemeyi arttırmaktadır (Breshears 2005; Gerlsma ve Lugtmeyer, 2018). Çocukluğunda alkol bağımlısı ebeveynlerle yaşamış bireylerle yapılan nitel bir çalışma, katılımcıların neredeyse yarısının ebeveynlerini affetmediğini göstermektedir. Ebeveynlerini affetmeyen katılımcılar, ebeveynlerinin davranışlarının hafızalarında derin izler bıraktığını ve duygusal olarak yaralayıcılığının fazla olduğunu bildirmişlerdir (Breshears 2005). Benzer şekilde, Edara ve Chen'in (2018) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışma, ebeveynler tarafından hor görülmenin ve görmezden gelinmenin en yaralayıcı davranışlar olduğunu ve olayın yaralayıcılığı arttıkça *affetmenin* azaldığını göstermektedir. Buna ek olarak, Arslan'ın (2017) çocukluk döneminde ebeveynleri

tarafından duygusal istismara uğramış üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma, çocukluğunda duygusal istismara uğramanın *affetmeyi* azalttığını göstermektedir. Travmatik olayın yaralayıcılığının fazla olduğu göz önüne alındığında, bu çalışmada çocukluk çağı travmaları ve affetmeme arasında tespit edilen karşılıklı pozitif ilişkinin yukarıda ele alınan çalışmaların bulgularıyla örtüştüğü söylenebilir.

Bu çalışmanın bulguları çocuklukta yaşanan travmaların affetmemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu gösterse de bu ilişkiye aracılık eden mekanizmalar hakkında bilgi vermemektedir. Bu çalışmada affetmeme, bir kişiyi affetmeme bağlamında (state) ölçülmüştür, dolayısıyla geniş bir zaman dilimi içerisinde bireyin bir kişilik özelliği olarak affetmeme özelliği hakkında bilgiye bu çalışmadan ulaşılamamaktadır. Bu bağlamda bakıldığında, çocukluk çağı travmalarının affetmemeyi belirlemesi erken dönem uyumsuz şemaları ile açıklanabilir. Young ve Mattila (2002)' ya göre çocuğun aile ortamında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması, çocuğun istismara uğraması kopukluk ve ret şemaları gibi uyumsuz şemaların oluşmasına neden olabilir. Erken dönemde oluşturulan bu şemalar yetişkinlik yıllarına taşınır ve bireyin çocukluğunda yaşadığı benzer olaylarla aktif hale gelerek duyguları, davranışları ve başa çıkma mekanizmalarını belirler. Özellikle insanların güvenilmez, zarar verici olduklarına yönelik inançları içeren kopukluk ve ret şemaları kişilerarası yaşanan suç bağlamında aktif hale gelebilir ve affetmeme suçla ve suçun yarattığı olumsuz duygularla başa çıkmada bir baş etme stratejisi olarak işlev görüyor olabilir.

Benzer şekilde, çocukluk döneminde travmaya karşı daha fazla savunmasız olduğu göz önüne alındığında, çocuk kendisini acıdan korumak için affetmemeyi bir çözüm yolu olarak görmüş olabilir. Halilova ve diğerlerinin (2020) toplumdaki bireyler ve üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışma, travma gibi bireye zarar verme durumunun şiddetli olarak algılandığı durumlarda psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin düşük olanlara göre affetmeme puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak affetmeme travmatik olaylarda benliği koruma işlevi üstleniyor olabilir. Bu çalışmanın bulgularına yakın olarak, Orcutt ve diğerlerinin (2008) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışma da çocuklukta yaşanan cinsel istismarın affedilmesinin travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, başkasını affetmenin depresyonun, ruhsal acının ve madde bağımlılığını pozitif bir belirleyicisi olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Dangel ve Webb, 2018). Affetmeme bazı durumlarda birey için olumlu bir etkiye sahip olabilir. Geşalt yaklaşımına göre, çocuğun ebeveynleri tarafından karşılanmayan ihtiyacı sabitlemiş olabilir ve ihtiyacın

karşılanmasına, acıyla başa çıkılmasına yönelik çocuklukta kullanılan yollar yetişkinlik yıllarına da aktarılmış olabilir. Yetişkinlik yıllarında karşılanmayan ihtiyaçlar çocuktaki bilindik, benzer yollarla işlevsiz bir şekilde karşılanmaya çalışılıyor olabilir (Daş, 2017). Affetmemenin mağdur ile fail arasında ortaya çıkan güç ve adaletsizlik dengesinin kapatılmasına hizmet ettiği vurgulanmıştır (Baumeister ve diğ., 1998). Bu bağlamda bakıldığında affetmeme benliği korumaya ve güç ihtiyacını karşılamaya hizmet ediyor olabilir.

Sonuç olarak, çocuklukta yaşanan travmalar, yetişkinlik döneminde affetmemeyi etkilemektedir. Çocukluğunda travma yaşayan kişiler yaşadıkları olumsuz deneyim bağlamında suçluyu affetmeme eğiliminde olabilirler. Çocukluk çağı travmaları ile affetmeme arasındaki ilişkinin farklı kuramsal perspektiflerden anlaşılmasına, bu ilişkiye aracılık eden mekanizmaların tanımlanmasına ve çocukluk çağı travmalarının affetmeme üzerindeki etkisinin ne zaman yüksek veya düşük düzeyde olduğunun belirlenmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.4. Sürekli Öfke ve Depresyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçları, sürekli öfke ile depresyon arasında pozitif ilişkinin olduğunu ve sürekli öfkenin yetişkinlik yıllarındaki depresyon üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, günlük hayatta öfke duygusunu daha sık olarak deneyimleyen kişilerde depresyonun ortaya çıkma olasılığı yüksektir. Öfkeyi sık yaşamak ve kolay öfkelenmek depresyon için bir risk faktörüdür. Çalışmanın bulguları alanyazın bağlamında aşağıda incelenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, öfke ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Cassello-Robbins ve Barlow, 2016). Yapılan çalışmalar, sürekli öfke ile depresyon arasında çift yönlü pozitif anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Contreras ve diğ., 2020; Filippello ve diğ., 2014; Genuchi ve Valdez, 2014; Saritas-Atalar ve Altan-Atalay, 2020; Stackhouse ve diğ., 2016). Diğer bir ifadeyle, daha kolay öfkelenen ve öfke duygusunu sık yaşayan kişilerin depresyona yakalanma olasılıkları yüksekken; depresyonda olan kişilerin daha kolay öfkelenmeleri, öfke duygusunu sık ve yoğun yaşamaları olasıdır. Bu çalışmada, sürekli öfke ve depresyon arasında tespit edilen çift yönlü, pozitif ilişki alanyazınla örtüşmektedir.

Alanyazında öfke ve depresyon arasındaki ilişkinin yönü konusunda farklı görüşler vardır. Öfke duygusunun bastırılarak benliğe yönlendirilmesinin depresyona neden olabileceği (Freud, 1917) gibi depresif duygu durumunun birçok olumsuz duyguyu

içerisinde barındırmasından dolayı öfkenin ortaya çıkmasını tetikleyebileceği de ifade edilmiştir (Ekman, 1994). Diğer bir ifadeyle, alanyazında sürekli öfke ve depresyon arasındaki ilişkinin yönü konusunda fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Öfke gibi olumsuz duygular (Stackhouse ve diğ., 2016), öfkeyi ifade etme tarzları (Johnson ve diğ., 2014; Smith ve diğ., 2016) ve sürekli öfke (Genuchi ve Valdez, 2014) depresyonu pozitif yordarken; depresyonun öfkenin (de Bles ve diğ., 2019; Genovese ve diğ., 2017), saldırganlığın (Yavuzer ve diğ., 2019) ve öfkenin bastırılmasının (Cha ve Sok, 2014) pozitif bir yordayıcısı olduğunu gösteren çalışmalar da alanyazında mevcuttur. Bu çalışmanın bulguları ise sürekli öfkenin depresyon üzerine pozitif bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Öfke, algılanan tehlike sonucu benliği koruma işlevi görürken (Lazarus, 1991); benlik saygısındaki kayda değer azalma ise depresyonun karakteristik özelliği olarak ele alınmaktadır (Abramson ve diğ., 1978; APA, 2013; Beck, 2015). Kendini yetersiz ve değersiz olarak değerlendiren kişiler olumsuz bir benlik algısı geliştirerek depresyon açısından riskli grupta yer alabilirler. Depresyonda olan kişiler ise kendilerini değerli ve yeterli hissetmek için öfkenin yıkıcı bir biçimi olan saldırganlığı kullanma eğiliminde olabilirler (Yavuzer ve diğ., 2019). Çocukluk çağı travması yaşayan kişilerin düşük benlik saygısı açısından riskli grupta yer aldığı (Liu ve diğ., 2018) dikkate alındığında bu kişiler kendilerini değerli ve yeterli hissetmek için işlevsiz bir yol olarak öfke duygusunu kullanıyor olabilirler. Yalçınkaya-Akar'ın (2020) yaptığı bir çalışma duygularla başa çıkmak için felaketleştirme, kendini suçlama, durumu olduğu gibi kabul etme ve olay hakkında tekrar eden düşüncelere hapsolmanın benlik saygısını düşürerek depresyona yakalanma riskini arttırdığını göstermektedir. Bu bağlamda bakıldığında, öfke duygusuyla işlevsel bir biçimde başa çıkılamaması depresyon için risk faktörü oluşturuyor olabilir. Benzer şekilde, bireyin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki olumsuz inançlarını barındıran kopukluk ve ret şema alanındaki erken dönem uyumsuz şemaları duyguların nasıl yaşanacağı, olumsuz duygularla nasıl başa çıkılacağına ilişkin olumsuz bilişleri harekete geçirebilir. Olumsuz duygusal şemalar ise duyguların görmezden gelinmesine, duygulardan kaçınılmasına neden olarak depresyon açısından risk oluşturabilir (Razaei ve diğ., 2016). Öfke duygusuyla işlevsel bir biçimde başa çıkılamaması depresyon için risk faktörü oluşturabilir. Öfkenin ikincil bir duygu olduğu düşünüldüğünde, öfkenin altında yatan duyguların ve bu duyguların eşlik ettiği işlevsel olmayan bilişlerin, öfke-depresyon ilişkisinde nasıl bir rol oynadığı önemli görünmektedir. Öfke duygusunun sık yaşanmasının depresyonu etkilemesinden ziyade, iki değişken arasındaki ilişkide başka ara mekanizmaların olabileceği değerlendirilmesi

yapılabilir. Kuşkusuz bu değerlendirmelerin desteklenmesi için yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Özetle, bu çalışma sürekli öfkenin depresyon üzerine doğrudan etkisi olduğunu göstermektedir. Sürekli öfkenin depresyon üzerine olan etkisinin anlaşılmasında, benlik saygısı bağlamında, işlevsel olmayan bilişler, utanç ve suçluluk duygusu gibi farklı mekanizmaların incelenmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.5. Affetmeme ve Depresyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçları, affetmeme ve depresyon arasında karşılıklı pozitif bir ilişki bulunduğunu ancak; affetmemenin tek başına depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, affetmeme arttıkça depresyonun görülme olasılığı artmamakta; affetmeme tek başına depresyon için bir risk faktörü oluşturmamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde affetmemenin azaltılması olarak ele alınan affetme ile öznel iyi oluş (Koç ve diğ., 2016; Arıcıoğlu, 2016), yaşam doyumu (Küçükler, 2016) ve ruh sağlığı (Rasmusen ve diğ., 2019; Toussaint ve diğ., 2016) arasında karşılıklı pozitif ilişkilerin olduğu; depresyon ile affetme arasında ise karşılıklı negatif ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Dangel ve Webb, 2018; Fincham ve May, 2020). Bunun yanında, alanyazında affetmeme ve depresyon arasındaki ilişkiler yeterince açıklığa kavuşturulmamıştır (Stackhouse ve diğ., 2016; Strelan ve diğ., 2019). On yedi farklı ülkede yapılan toplam 93 araştırmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasının sonuçları, affetmemenin boyutları olarak kabul edilen intikam ve kaçınma motivasyonunun düşük olmasının ruh sağlığı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Stackhouse ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada, affetmemenin bilişsel boyutundan ziyade olumsuz olayın tekrarlayan bir biçimde düşünülmesiyle olaya ilişkin olumsuz duyguların tekrar tekrar yaşanmasının -duygusal ruminatif boyutunun- ve affetmemenin davranışsal sonucu olarak ele alınan intikam motivasyonunun depresyonla pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmada bir kişiyi affetmeme durumu intikam ve kaçınma motivasyonu bağlamında bilişsel düzeyde ölçülmüş; affetmeme ve depresyon arasında karşılıklı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yukarıda ifade edilen çalışmalar dikkate alındığında araştırma bulgularının alanyazınla örtüştüğü söylenebilir.

Affetmenin affetmemenin zıttı olarak ele alındığı çalışmalarda, affetmenin genel olarak ruh sağlığı (Green ve diğ., 2012; Rasmusen ve diğ., 2019) ve depresyon için koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Dangel ve Webb, 2018; Fincham ve May, 2020).

Affetme aynı zamanda depresyon ile yakın ilişkili görülen yaşam doyumunun da (Türkdoğan ve Duru, 2020) pozitif bir yordayıcısıdır (Eldeleklioğlu, 2015; Küçükler, 2016). Affetmeme ise yaşam doyumun negatif bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir (Küçükler, 2016). Bu bulgulara ek olarak, Stackhouse ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada affetmemenin duygusal ruminatif formunun negatif duygulanımı artırarak depresyona yakalanma riskini arttırdığını tespit etmişlerdir. Harris ve Thoresen (2005) affetmeme ve sağlık arasındaki ilişkilerin dikkatli yorumlanması gerektiğini, öfke duygusunun nasıl deneyimlendiğinin ve ifade edildiğinin affetmeme ve ruh sağlığı ilişkisinde belirleyici bir etkisinin olabileceğini ifade etmişlerdir. Yukarıda ele alınan çalışmalar ile araştırmanın affetmemenin sürekli öfke aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisine yönelik bulgularının örtüştüğü söylenebilir. Tam tersi olarak, affetmemenin depresyon üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisinin olmaması alanyazın bağlamında farklılık göstermektedir. Affetmeme ve depresyon ilişkisine aracılık eden daha güçlü değişkenler olabileceği gibi, araştırmada kullanılan ölçeğin affetmemeyi yalnızca intikam ve kaçınma motivasyonu boyutlarıyla bilişsel olarak ele alması affetmeme yapısının anlaşılmasında sınırlılıkları da beraberinde getirmiş olabilir. Benzer şekilde, çalışmada affetmemenin ölçülmesine yönelik kullanılan ölçeğin affetme yapısını ölçmediği; intikam ve kaçınma motivasyonunun affetmemenin davranışsal sonuçları olarak yorumlanabileceğini ifade eden çalışmalar vardır (Stackhouse ve diğ., 2016). Aynı zamanda yaşanan olumsuz olay sonrasında aradan geçen zamanın affetmeyi ve affetmemeyi nasıl etkilediği bilinmemektedir (Fehr ve diğ., 2010). Yaşanan olumsuz olay sonrası bireyin intikam alma motivasyonu azalmış olabilir veya her affedemeyen birey intikam alma motivasyonuna sahip olmayabilir (Stackhouse ve diğ., 2018). Benzer şekilde yakın kişilerarası ilişkilerde birey kişiyi affetmese bile suçludan uzak duramayabilir (Tsang ve diğ., 2006). Bu sebeple affetmemenin duygusal, bilişsel, davranışsal olarak farklı boyutlarını içeren ölçme araçlarına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Affetme ve affetmemenin bireysel olarak farklılıkları içerisinde barındırdığı dikkate alındığında (Gerlsma ve Lugtmeyer, 2018; Ross ve diğ., 2018; Younger ve diğ., 2004) affetmeme ve depresyon arasındaki ilişkiler düşünüldüğünden daha karmaşık olabilir. Affetmeme birey tarafından farklı deneyimleniyor ve farklı bir amaca hizmet ediyor olabilir. Strelan ve diğerleri (2019) yaptıkları bir çalışmada suçludan intikam almaya yönelik motivasyonun, mağdurun güç ihtiyacını karşıladığı müddetçe negatif duyguları, depresyon ve kaygıyı azalttığını; pozitif duyguları ise arttırdığını tespit etmişlerdir. Özellikle güç ve özgürlük ihtiyacının karşılanmamasının depresyon açısından risk faktörü oluşturduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Türkdoğan ve Duru, 2020). Alanyazında affetmemenin

benliği koruyan bir yönünün de olduğu ifade edilmektedir (Halilova ve diğ., 2020). Bu sebeple affetmemenin benlik saygısı bağlamında incelenmesi depresyon ve affetmeme arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

Özetle, affetmeme ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesinde affetmemenin çok boyutlu olarak ölçülmesi, affetmeme ve depresyon arasındaki ilişkide hangi mekanizmaların aracı rol oynadığının ve affetmemenin depresyon üzerindeki etkisinin ne zaman yüksek veya düşük düzeyde olduğunun araştırılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.6. Affetmeme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları, affetmeme ve sürekli öfke arasında karşılıklı pozitif bir ilişkinin olduğunu ve affetmemenin sürekli öfke üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Diğer bir anlatımla, affetmeme düzeyi yüksek olan bireylerin öfke duygusunu sık yaşama olasılıkları fazladır. Affetmemeye yönelik bilişler, öfke duygusunun daha kolay ortaya çıkmasını ve öfkenin daha sık yaşanmasını etkilemektedir. Diğer bir ifadeyle, affetmemeye yönelik bilişler öfke duygusunu beslemektedir. Çalışmanın bulguları alan yazın bağlamında aşağıda incelenmiştir.

Alan yazında sıklıkla affetmemenin kin, öfke, nefret gibi olumsuz duygusal boyutuna vurgu yapıldığı görülmektedir (Stackhouse ve diğ., 2016; Worthington ve Wade, 1999). Bu sebeple affetmemenin incelenmesinde öfke duygusunun anlaşılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Affetmemenin affetmenin zıttı olarak kavramsallaştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, affetme ile sürekli öfke arasında karşılıklı negatif ilişkinin bulunduğu görülmektedir (Berry ve diğ., 2001; Contreas ve diğ., 2020; Fehr ve diğ., 2010). Stackhouse ve diğerlerinin (2016) yaptığı ve affetmemenin affetmeden farklı bir kavram olarak ele alındığı çalışmada da affetmemenin duygusal ruminatif boyutu ve intikam alma motivasyonu sürekli öfke ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada affetmeme ve sürekli öfke arasında bulunan karşılıklı pozitif ilişkinin alanyazınla örtüştüğü söylenebilir.

Alanyazında hem affetmemenin affetmeden farklı bir kavram olarak ele alındığı hem de affetmemenin sürekli öfke üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaların sınırlılık gösterdiği söylenebilir. Fehr ve diğerleri (2010) öfke duygusunun sık yaşanmasının kişilerarası çatışma yaşama olasılığını arttırarak affetmemeyi arttıracağını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Wu ve diğerleri (2019) de öfke duygusunun sık ve yoğun yaşanmasının affetme düzeyini azalttığını bulgulamıştır. Buna ek olarak, affetmeyi arttırmaya yönelik müdahale programlarının olumlu duyguları arttırmaktan çok öfke gibi olumsuz duyguları

azaltmadaki etkisinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Akhtar ve Barlow, 2018). Stackhouse ve diğerleri (2016) ise affetmemenin duygusal ruminatif boyutunun öfke duygusunun sık yaşanmasını pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Yukarıda ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin yönü hakkında alan yazında bir fikir birliğine varılmış değildir. Bu sebeple, bu çalışmanın bulgularını destekleyecek nitelikte yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Buna ek olarak, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki mekanizmaların da incelenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiye *düşmanlık, tekrar eden düşünceler ve duygu düzenleme güçlükleri* bağlamında bir açıklama getirilebilir. Affetmemenin tersi olarak affetme, düşmanca bilişleri azaltmaktadır (Snyder ve Heinze, 2005). Diğer bir ifadeyle, affetmeme kişilerarası ilişkilerde karşı tarafın güvenilmez, kötü ve zarar verici olduğu yönündeki düşmanca değerlendirmeleri arttırabilir. Benzer şekilde, düşmanca bilişlerin de öfke duygusunun ortaya çıkmasında etkili olduğu vurgulanmıştır (Buss ve Perry, 1992). Bu sebeple, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkide düşmanca bilişler aracı bir rol üstleniyor olabilir. Buna ek olarak affetmeme, tekrar eden düşünceler yoluyla, suçluya yönelik olumsuz duyguların bireyin gündeminde sürekli yer etmesine katkı sağlayarak (Stackhouse ve diğ., 2016; Worthington ve Wade, 1999) öfke duygusunun daha sık deneyimlenmesini etkileyebilir. Öfke duygusunun sık yaşanması ise öfke duygusunun düzenlenmesini olumsuz etkileyebilir (Spielberger ve diğ., 1995). Olumsuz duygularla işlevsel bir biçimde başa çıkamayan kişiler ise bu duygularla başa çıkmada affetmemeyi bir yol olarak kullanabilirler (Küçük, 2016). Bu sebeple, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlükleri aracı bir rol üstleniyor olabilir.

Özetle, affetmeme ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin anlaşılmasına ve bu ilişkiye aracılık eden mekanizmaların tanımlanmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Buna ek olarak, affetmemenin sürekli öfke üzerindeki etkisinin ne zaman düşük ve yüksek düzeyde olduğunun belirlenmesine, affetmemenin azaltılmasına yönelik grup psikoeğitim programlarının sürekli öfke üzerindeki etkisinin incelenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir.

5.7. Çocukluk Çağı Travmaları-Depresyon İlişkisinde Sürekli Öfke ve Affetmemenin Aracılık Rolünün Tartışılması

Araştırma sonuçları, çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkisi olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, çocukluk çağı travmalarının

depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin dolaylı etkisinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Aracılık analizi sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmasına maruz kalmak sürekli öfkeyi arttırmakta, artan sürekli öfke duygusu ise depresyonu kolaylaştırmaktadır. Benzer şekilde, çocukluk çağı travması affetmeme üzerinden sürekli öfkeyi dolaylı etkilemektedir. Diğer bir ifadeyle, çocukluk çağı travması affetmemeye yönelik bilişleri arttırmakta, artan affetmeme düzeyi ise sürekli öfkeyi arttırmaktadır. Affetmeme depresyonu sürekli öfke üzerinden dolaylı etkilemektedir. Sonuç olarak, çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide sürekli öfke *kısmi aracı rol oynarken*; affetmemenin aracı rolü yoktur. Affetmeme, çocukluk çağı travmaları ve sürekli öfke arasındaki ilişkide *kısmi aracı rol* üstlenmektedir. Araştırmanın aracılık analizine yönelik bulguları, aşağıda alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Alanyazında, çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkiler iyi bir şekilde ortaya konmuş olsa da bu ilişkiye aracılık eden faktörler tam olarak anlaşılabilmiş değildir (Duru ve Balkıs, 2021). Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişki, alanyazında farklı kuramsal bakış açılarıyla ve farklı değişkenlerle anlaşılmaya çalışılmaktadır. Çalışmalar çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide *mantıksız inançların* (Duru ve Balkıs, 2021), *uyumsuz şemaların* (Razaei ve diğ., 2016; Saritas-Atalay ve Altan-Atalay, 2020; Shute ve diğ., 2019), *nörotizm kişilik özelliğinin* (Wang ve diğ., 2020), *başta çıkma stratejilerinin* (Akcan ve diğ., 2021), *psikolojik sağlamlığın* (Kelifa ve diğ., 2020), *duygu düzenleme güçlüklerinin* (Fasciano ve diğ., 2020) aracı etkisinin olduğunu, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki depresyon üzerinde dolaylı etkisini farklı psikolojik değişkenler aracılığıyla sürdürdüğünü göstermektedir. Bu bağlamda bakıldığında, çalışmanın bulguları çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasında nedensel bir çıkarım yapmaya izin vermese de ilişkinin yönü ve bu ilişkiye aracılık eden mekanizmalar hakkında bilgi sunmaktadır. Çalışmanın bulguları çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerinde doğrudan bir etkisinin olmasının yanında sürekli öfke aracılığıyla dolaylı bir etkisinin olduğunu da göstermektedir. Buna ek olarak çalışmanın bulguları, çocukluk çağı travmalarının depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin dolaylı etkisinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ışığında, çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisine aracılık eden daha güçlü psikolojik değişkenlerin olabileceği; çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik yıllarındaki depresyon üzerindeki uzun süreli etkisini duyuşsal faktörlerle de sürdürebileceği sonucuna varmak mümkündür. Benzer şekilde, alanyazında çocukluk çağı travması ve öfke arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörler de tam olarak anlaşılabilmiş değildir. Bu çalışmanın sonuçları ise çocuklukta

yaşanan travmaların bireyin affetmeye yönelik bilişlerini arttırdığını ve affetmemeye yönelik bilişlerin ise öfke duygusunu besleyerek depresyonu kolaylaştırdığını göstermektedir.

Araştırmalar, çocukluğunda travmaya maruz kalan kişilerin günlük hayatta daha kolay öfkelenediklerini, öfke duygusunu daha sık deneyimlediklerini (Kim ve diğ., 2018; Shute ve diğ., 2019) ve olumsuz duygularla başa çıkmakta zorlandıklarını göstermektedir (Berenz ve diğ., 2018). Duygularıyla başa çıkamayan kişiler ise tıkanırcasına yiyerek (Hasselle ve diğ., 2017) ve madde kullanarak (Berenz ve diğ., 2018; Klanecky ve diğ., 2015) bu duyguların üstesinden gelmede işlevsiz bir yol kullanabilirler. Benzer şekilde, affetmeme de duygularla başa çıkmada bir yol olarak kullanılabilir (Küçükler, 2016). Affetmeme, olumsuz olayın yeniden hatırlanarak olaya eşlik eden olumsuz duyguların tekrar tekrar deneyimlenmesini içerir ve depresyon için risk faktörü oluşturur (Stackhouse ve diğ., 2016). Benzer şekilde, yaşanan olayın şiddetinin artması, olayın travmatik boyutunun yükselmesi, olumsuz olaya ilişkin tekrar eden düşünceleri arttırmaktadır (Robbins ve Merrill, 2014). Williamson ve diğerlerinin (2014) yaptıkları çalışma da suçun şiddetli olarak algılanmasının tekrar eden düşünceleri arttırdığını; artan tekrar eden düşüncelerin ise affetmeye yönelik isteksizliği arttırdığını göstermektedir. Bu bağlamda bakıldığında, çocuklukta yaşanan travmaya ilişkin tekrar eden düşünceler ve duygular travmatik olayın bireyin gündeminde sürekli yer etmesine, travmanın yıkıcı etkisinin derinleşmesine neden olabilir ve travmatik olayın yarattığı olumsuzluklarla başa çıkmayı zorlaştırabilir. Bu sebeple, çocuklukta yaşanan travmaların sürekli öfke üzerinden depresyonu etkilemesinde ve affetmeme üzerinden sürekli öfkeyi etkileyerek depresyon için risk faktörü oluşturmasında olumsuz olaya ilişkin tekrar eden düşüncelerin ve duyguların rolünün incelenmesi işlevsel olabilir. Bulgular ekolojik kuram bağlamında incelendiğinde, mikrosistem içerisinde deneyimlenen çocukluk çağı travmalarının ve ontojenik gelişim içerisinde yer aldığı düşünülen sürekli öfke ve affetmemenin depresyon için risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir. Ekolojik kuram bağlamında, farklı sistemler içerisinde yer alan risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin birlikte incelenmesi çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisinin anlaşılmasına ve bireylerin travmanın uzun süreli yıkıcı etkisinden korunmasında içsel ve dışsal kaynakların rolünün bütüncül olarak anlaşılmasına yardımcı olabilir.

5.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmada ele alınan değişkenler belli bir zaman noktasında (kesitsel) ölçülmüştür. Bu sebeple, çalışmanın bulguları değişkenler arası nedensel ilişkilerin anlaşılması açısından sınırlılık göstermektedir.
2. Bu çalışmanın araştırma grubu, Pamukkale Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Bu sebeple, çalışmanın bulguları ancak benzer örneklemelere genellenebilir.

5.9. Araştırma Bulgularının Alanyazın Açısından Doğurguları

Çalışmanın sonuçları, çocukluk çağı travmalarının sürekli öfke, affetmeme ve depresyon ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Aracılık analizi sonuçları ise üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide sürekli öfkenin *kısmi aracı rol* oynarken; affetmemenin ise çocukluk çağı travmaları ve sürekli öfke ilişkisinde *kısmi aracı rol* oynadığını göstermektedir.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında, çalışmanın sonuçlarının alanyazın açısından bazı doğurgularından söz edilebilir. Çocukluk çağı travmasına maruz kalmak hem affetmemeye yönelik bilişleri arttırmakta hem de bireyin öfke duygusunu daha sık deneyimlemesini etkilemektedir. Buna ek olarak, çocukluk çağı travmaları affetmemeye yönelik bilişleri arttırmakta; affetmemeye yönelik artan bilişler ise öfke duygusunun sık yaşanmasını etkilemektedir. Her ne kadar bu çalışmada farklı bilişsel ve duyuşsal ögeler ve bunların arasındaki ilişkiler ele alınmamış olsa da özetle, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik yıllarındaki depresyon üzerindeki uzun süreli yıkıcı etkisini hem bilişsel hem de duyuşsal ögeler aracılığıyla devam ettirdiği; bilişlerin ise duyguların yaşanmasını etkilediği söylenebilir. Alanyazın bağlamında bu çalışmanın sonuçları, çocukluk çağı travmalarının farklı bilişsel ve duyuşsal ögeler üzerindeki etkisinin ve bunlar arasındaki karşılıklı ilişkilerin incelenmesinin, çocukluk çağı travmaları ve depresyon ilişkisinin anlaşılmasına katkı sağlayacağını göstermektedir. Bunun yanında, çocukluk çağı travmasına maruz kalan kişilerin kimi ve neyi affetmediklerinin ve affetmemenin farklı boyutlarının ele alınmasının yetişkinlik yıllarındaki depresyonun anlaşılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Öfke duygusunun ikincil bir duygu olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çocukluk çağı travmasına maruz kalan kişilerde öfke duygusunun altında yatan utanç ve suçluluk gibi farklı duyuşsal mekanizmaların incelenmesi de yetişkinlik yıllarındaki depresyonun anlaşılmasında alanyazına katkı sunabilir. Çocukluk çağı travmasının yetişkinlik yıllarındaki travmadan farklı olarak benliği olumsuz şekillendirdiği (Duru ve Balkıs, 2021; Herman,

2019; Liu ve diğ., 2018) görülmektedir. Çalışmanın sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik yıllarındaki depresyon üzerindeki uzun süreli etkisinin anlaşılmasında benlik kavramıyla ilişkili olarak bilişsel ve duyuşsal faktörlerin ve bilişsel faktörlerin duyuşsal faktörler üzerindeki etkisinin incelenmesinin alanyazınına katkı sunacağı sonucuna varılabilir.

5.10. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

1. Çalışmanın sonuçları, çocuklukta yaşanan travmaların hem bilişsel hem de duyuşsal faktörler aracılığıyla depresyon üzerindeki uzun süreli yıkıcı etkisini yetişkinlik yıllarında da sürdürdüğünü göstermektedir. Bu sebeple, çocukluğunda travmaya maruz kalmış üniversite öğrencileriyle yapılacak danışma süreci içerisinde, öfke duygusunun yaşanmasına katkı sağlayan işlevsel olmayan bilişler ve öfke duygusunun altında yatan farklı duygusal süreçler ele alınabilir. Bu bağlamda bakıldığında, çocuklukta yaşanan travmayla ilişkili olarak, aile ortamındaki gerçekliğin algılanmasına bağlı olarak gelişen işlevsel olmayan bilişler ele alınabilir. Bu bilişler ele alınarak yerlerine alternatif bilişlerin üretilmesine odaklanılabilir.

2. Çalışmanın sonuçları çocuklukta yaşanan travmaların affetmemeye yönelik bilişleri arttırdığını göstermektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılacak psikolojik danışma süreci içerisinde, affetmemeye yönelik bilişler ele alınarak bireyin neyi ve kimi affetmediği incelenebilir. Bu sayede bireyin geçmişteki yaşantılarıyla ilgili olarak bitirilmemiş işlerine yönelik bir farkındalık geliştirilebilir ve danışma süreci içerisinde affetmemeye ilişkili olarak bitirilmemiş işler ele alınabilir.

3. Çalışmanın sonuçları affetmemeye yönelik bilişlerin öfke duygusunun sık yaşanma durumunu arttırdığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, affetmemeye yönelik bilişler öfke duygusunu etkilemektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencileriyle yapılacak psikolojik danışma süreci içerisinde, bireyin öfke duygusunun altında yatan affetmemeye yönelik bilişleri incelenebilir. Affetmemeye yönelik bilişler ele alınarak, bu bilişlerin bireyin hangi duyguları yaşamasına katkı sağladığına yönelik farkındalık kazandırılabilir. Affedilemeyen olay veya kişi ile ilgili bilişlerden yola çıkılarak bu bilişlerin altında yatan inançlar ele alınabilir ve alternatif bilişlerin geliştirilmesi üzerine çalışılabilir. Buna ek olarak, yaşanan olumsuz olaya yönelik affedemediklerini bildiren bireylerle, öfke duygusuyla ilişkili olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştirmesine yönelik grup psikoeğitim programları uygulanabilir.

4. Çalışmanın sonuçları öfke duygusunun sık yaşanmasının depresyona yakalanma olasılığını arttırdığını göstermektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinde depresyona yakalanma riskinin azaltılmasına yönelik, öfke duygusunun yaşanması ve yönetilmesiyle ilişkili grup psikoeğitim programları uygulanabilir.

5.11. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma, çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasındaki ilişkiyi ekolojik kuram perspektifinden ele almakta; ontojenik gelişim içerisindeki risk faktörleri olarak düşünülen sürekli öfke ve affetmemenin olası aracı rollerini incelemektedir. Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişki ve bu ilişkide sürekli öfke ve affetmemenin olası aracı rolleri şema kuramı, bilişsel-duygusal-davranışsal kuram ya da bilişsel-motivasyonel-ilişkisel kuram bağlamında farklı kuramsal perspektiflerden anlaşılabilir. Buna ek olarak, ekolojik kuram içerisinde farklı sistemlerde yer aldığı düşünülen değişkenler modele dahil edilebilir. Bu bağlamda bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemaları, olumsuz inançlar, bilişsel değerlendirme süreçleri, duygular ve başa çıkma stratejileri modele dahil edilerek değişkenler arası ilişkiler daha geniş bir perspektifte ele alınabilir.

2. Çocukluk çağı travmaları, sürekli öfke, affetmeme ve depresyonun benlik saygısıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde gelecekteki çalışmalar bu değişkenler ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi bütüncül olarak ele alabilir. Buna ek olarak bu ilişkide utanç ve/veya suçluluk duygusunun rolünü inceleyebilir.

3. Gelecekte yapılacak çalışmalar, çocukluk çağı travmalarının ölçülmesinde aile üyesinin ruh sağlığı probleminin veya madde bağımlılığının olması, aile içi şiddete tanık olunması gibi travmanın farklı boyutlarını ölçerek, bireylerin çocukluk çağı travmalarını deneyimlemelerindeki farklılıkların depresyon üzerindeki etkilerinin neler olduğuna odaklanabilir.

4. Bu çalışmada çocukluk çağı travmalarının görüldüğü yaş aralığı ve travmaya uzun süreli maruz kalınıp kalınmadığı ele alınmamıştır. Bu sebeple, gelecekteki çalışmalar gelişimsel bir bakış açısıyla, travmaya maruz kalınan yaş aralığının ve travmanın birikimli (kümülatif) etkisinin yetişkinlikte görülen depresyon ile ilişkisine odaklanabilir.

5. Gelecekte yapılacak çalışmalar, çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide affetmemeye ve sürekli öfkeye ek olarak, duygu düzenleme becerileri ve öfke ifade tarzlarının olası aracı rollerini ve düzenleyici rollerini inceleyebilir.

6. Alanyazında affetmeme kavramının ne olduğu, boyutlarının neler olduğu ve travma bağlamında hangi olayların affedilmediği netlik kazanmış değildir. Bu sebeple,

affetmemenin affetmeyle ilişkili ancak farklı bir yapı olarak kavramsallaştırılmasına, affetmemenin boyutlarının anlaşılmasına ve bireylerin hangi olayları affetmediğine yönelik nitel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

7. Bu çalışmada affetmemenin ölçülmesine yönelik kullanılan ölçek, temelde affetmeyi ölçmeye yönelik hazırlanmış bir ölçektir. Diğer bir ifadeyle, affetmeme affetmenin tersi olarak ele alınmıştır. İntikam ve kaçınma motivasyonunun yüksek; suçluya iyi davranma motivasyonunun düşük düzeyde olması affetmeme olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu bağlamda bakıldığında, affetmemenin affetmeden ayrı bir yapı olarak ölçüldüğü ölçme araçlarına ihtiyaç vardır. Gelecekte yapılacak çalışmalar spesifik olarak affetmemenin ölçülmesine odaklanabilir.

8. Bu çalışmada affetmeme bir kişiyi affetmeme durumu (state forgiveness) olarak ölçülmektedir. Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide affetmeme geniş bir zaman diliminde affetmeme eğilimi (trait forgiveness) olarak da ele alınabilir. Durumluk ve sürekli affetmeme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılabilir.

9. Bu çalışmada çocukluk çağı travmaları ve affetmeme arasında doğrudan pozitif bir ilişki bulunsa da bireylerin ebeveynlerini mi yoksa kendilerine zarar veren herhangi birini mi affedemedikleri bilinmemektedir. Bu sebeple gelecekte yapılacak çalışmalar, çocukluk çağı travmaları bağlamında “ebeveynin veya aile üyesinin affedilmemesine” odaklanabilir.

10. Bu çalışma, affetmemenin depresyon üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Gelecekteki çalışmaların affetmeme ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık eden mekanizmaları incelemesine ve affetmemenin depresyon üzerindeki etkisinin ne zaman yüksek ve düşük olduğunu tespit etmelerine (moderator/düzenleyici rol) ihtiyaç olduğu söylenebilir.

11. Çalışmanın bulguları her ne kadar değişkenler arası karşılıklı, tek yönlü ilişkilerin ve değişkenler arası ilişkinin yönünün anlaşılmasına katkı sağlasa da değişkenler arası nedensel ilişkileri açıklamakta yetersizdir. Nedensel ilişkilerin anlaşılmasına yönelik yapılacak boylamsal ve kontrollü deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

12. Çalışmanın araştırma grubu üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Bu sebeple elde edilen bulguların genellenebilmesi için farklı örneklerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Benzer çalışmaların depresyon tanısı almış üniversite öğrencileriyle ve toplumdaki yetişkin bireylerle de yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(1), 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Akcan, G., Öztürk, E., & Erdoğan, B. (2021). The investigation of the mediating role of coping strategies on the relationship between childhood traumas, depression and alcohol use disorder in university students. *Journal of Substance Abuse Treatment, 123*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108305>
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence & Abuse, 19*(1), 107-122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1982). Learned helplessness, depression, and the illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(6), 1114-1126.
- American Psychiatric Association. (2013). Depressive disorders. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., pp. 155-188). https://www.academia.edu/32447322/DIAGNOSTIC_AND_STATISTICAL_MANUAL_OF_MENTAL_DISORDERS sayfasından erişilmiştir.
- Arıcioglu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education, 5*(2), 275-282. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v5n2p275>
- Arnekrans, A. K., Calmes, S. A., Laux, J. M., Roseman, C. P., Piazza, N. J., Reynolds, J. L., ... Scott, H. L. (2018). College students' experiences of childhood developmental traumatic stress: Resilience, first-year academic performance, and substance use. *Journal of College Counseling, 21*(1), 2-14. <https://doi.org/10.1002/jocc.12083>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior, 72*, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 204-227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Aubergach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). The WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders.

Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623-638.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>

Audergon, A. (2004). Collective trauma: The nightmare of history. *Psychotherapy and Politics International*, 2(1), 16-31. <https://doi.org/10.1002/ppi.67>

Aycicegi-Dinn, A., & Kagitcibasi, C. (2010). The value of children for parents in the minds of emerging adults. *Cross-Cultural Research*, 44(2), 174-205.
<https://doi.org/10.1177/1069397109358389>

Babcock Fenerci, R. L., Chu, A. T., & DePrince, A. P. (2016). Intergenerational transmission of trauma-related distress: Maternal betrayal trauma, parenting attitudes, and behaviors. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(4), 382-399.
<https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1129655>

Baglivio, M. T., Wolff, K. T., Epps, N., & Nelson, R. (2015). Predicting adverse childhood experiences: The importance of neighborhood context in youth trauma among delinquent youth. *Crime & Delinquency*, 63(2), 1-23.
<https://doi.org/10.1177/0011128715570628>

Balkıs, M., & Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(9), 6-112.
<https://doi.org/10.1007/s10942-018-0305-7>

Balkıs, M., & Duru, E. (2020). Gender differences in the organizational structure of the rational/irrational beliefs in depressive symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 272-294. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00343-6>

Bandura, A. (1978). Social learning theory of aggression. *Journal of Communication*, 28(3), 12-29. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1978.tb01621.x>

Baçoğlu, E. (2019). *The role of child abuse and gender on loneliness among university students*. Unpublished master thesis. Middle East Technical University Graduate School of Educational Sciences, Ankara.

Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
<https://books.google.com.tr/books?id=k1La8eECxEgC&printsec=frontcover&dq=Dimensions+of+Forgiveness&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwiqrIy9YbtAhVFyxoKHbMFDBMQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=Dimensions%20of%20Forgiveness&f=false> sayfasından erişilmiştir.

Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721>

- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (çev. T. Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1976).
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Ntw8AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=depression+causes+and+treatment+\(Beck,+Alford,+2009\)&ots=I0cHxC8RBS&sig=lvjxFYDVLBPni8QCcrXMksYzRi8&redir_esc=y#v=onepage&q=depression%20causes%20and%20treatment%20\(Beck%2C%20Alford%2C%202009\)&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Ntw8AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=depression+causes+and+treatment+(Beck,+Alford,+2009)&ots=I0cHxC8RBS&sig=lvjxFYDVLBPni8QCcrXMksYzRi8&redir_esc=y#v=onepage&q=depression%20causes%20and%20treatment%20(Beck%2C%20Alford%2C%202009)&f=false) sayfasından erişilmiştir.
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>
- Beck, A. T., & Lester, D. (1973). Components of depression in attempted suicides. *The Journal of Psychology*, 85(2), 257-260. <https://doi.org/10.1080/00223980.1973.9915655>
- Belicki, K., DeCourville, N., Kamble, S. V., Stewart, T., & Rubel, A. (2020). Reasons for forgiving: Individual differences and emotional outcomes. *SAGE Open*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/2158244020902084>
- Belsky, J. (1980). Child maltreatment an ecological integration. *American Psychologist*, 35(4), 320-335. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.4.320>
- Berenz, E. C., Vujanovic, A., Rappaport, L. M., Kevorkian, S., Gonzalez, R. E., Chowdhury, N., ... Amstadter, A. (2018). A multimodal study of childhood trauma and distress tolerance in young adulthood. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27(7), 795-810. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1382636>
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ... Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169-190. doi:10.1016/S0145-2134(02)00541-0
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290. <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>
- Bourdieu, P. (2018). *Eril Tahakküm*. (çev. B. Yılmaz). İstanbul: Bağlam Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1998).
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (çev. T. V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Çalışmanın orijinal basım tarihi 1969).
- Breshears, D. (2015). Forgiveness of adult children toward their alcoholic parents. *Qualitative Research Reports in Communication*, 16(1), 38-45. doi: <https://doi.org/10.1080/17459435.2015.1086419>

- Brewin, C.R., & Burgess, N. (2014). Contextualisation in the revised dual representation theory of PTSD: A response to Pearson and colleagues. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 217-219. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.07.011>
- Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4), 670-686. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.670>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P.A. (2007). The Bioecological Model of Human Development. In *The Handbook of Child Psychology* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Campbell, R., Dworkin, E., & Cabral, G. (2009). An ecological model of the impact of sexual assault on women's mental health. *Trauma, Violence & Abuse*, 10(3), 225-246. <https://doi.org/10.1177/1524838009334456>
- Carmody, P., & Gordon, K. (2011). Offender variables: Unique predictors of benevolence, avoidance, and revenge? *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1012-1017. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.037>
- Cassiello-Robbins, C., & Barlow, D. H. (2016). Anger: The unrecognized emotion in emotional disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(1), 66-85. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12139>
- Cha, N H., & Sok, S. R. (2014). Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. *International Nursing Review*, 61(1), 109-115. <https://doi.org/10.1111/inr.12076>
- Chen, J., Zhang, C., Wang, Y., Liu, X., & Xu, W. (2021). A longitudinal study of childhood trauma impacting on negative emotional symptoms among college students: A moderated mediation analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1883690>
- Choi, S-W., & Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39, 21-30. doi: 10.1007/s10591-016-9397-3
- Christ, C., de Waal, M. M., Dekker, J. J. M., van Kuijk, I., van Schaik, D. J. F., Kikkert, M. J., ... Messman-Moore, T. L. (2019) Linking childhood emotional abuse and depressive symptoms: The role of emotion dysregulation and interpersonal problems. *PLoS ONE*, 14(2), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211882>

- Cicchetti, D., & Lynch, M. (1993). Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development. *Journal Psychiatry*, *56*(1), 96-118. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024624>
- Cicchetti, D., & Rizley, R. (1981). Developmental perspectives on the etiology, intergenerational transmission, and sequelae of child maltreatment. *New Directions for Child Development*, *11*, 31-55. <https://doi.org/10.1002/cd.23219811104>
- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: Relations among types of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, *15*(1-2), 5-18. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(91\)90085-R](https://doi.org/10.1016/0145-2134(91)90085-R)
- Clear, S. J., Gardner, A. A., Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2020). Common and distinct correlates of depression, anxiety, and aggression: Attachment and emotion regulation of sadness and anger. *Journal of Adult Development*, *27*(3), 181-191. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09333-0>
- Contreras, I. M., Kosiak, K., Hardin, K. M., & Novaco, R. W. (2020). Anger rumination in the context of high anger and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, *171*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110531>
- Coulton, C. J., Crampton, D. S., Irwin, M., Spilsbury, J. C., & Korbin, J. E. (2007). How neighborhoods influence child maltreatment: A review of the literature and alternative pathways. *Child Abuse & Neglect*, *31*(11-12), 1117-1142. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.03.023>
- Çabuk, O. C. (2015). *The roles of childhood trauma, personality characteristics, and interpersonal problems on psychological well-being*. Unpublished master thesis. Middle East Technical University Graduate School of Social Sciences
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Dangel, T., & Webb, J. R. (2018). Forgiveness and substance use problems among college students: Psychache, depressive symptoms, and hopelessness as mediators. *Journal of Substance Use*, *23*(6), 618-625. <https://doi.org/10.1080/14659891.2018.1489003>
- Dangel, T., Webb, J. R., & Hirsch, J. K. (2018). Forgiveness and suicidal behavior: Cynicism and psychache as serial mediators. *The Journal of Psychology*, *152*(2), 77-95. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1408555>
- Daş, C. (2017). *Geşalt terapi: Bütünleşmek ve büyüme* (5. Baskı). Ankara: Altınordu Yayınları.
- de Bles, N.J., Ottenheim, N. R., van Hemert, A. M. Pütz, L. E. H., van der Does, A.J.W., Penninx, B. W. J. H., & Giltay, E. J. (2019). Trait anger and anger attacks in relation to depressive and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, *259*, 259-265. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.023>

- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A. Stark, R. S., ... Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131-148. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.2.131>
- de Girolamo, G., Dagani, J., Purcell, R., Cocchi, A., & McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: Needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(1), 47-57. doi: 10.1017/S2045796011000746
- Del Rizzo, F. (2020). Looking into the world with transformed eyes: The case of forgiveness. *Journal of Constructivist Psychology*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1805064>
- Dilalla, D. L., & Crittenden, P. M. (1990). Dimensions of maltreated children's home behavior: A factor analytic approach. *Infant Behavior & Development*, 13(4), 439-460. [https://doi.org/10.1016/0163-6383\(90\)90015-Z](https://doi.org/10.1016/0163-6383(90)90015-Z)
- Dimidjian, S., Barrera, M., Martell, C., Munoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104535>
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi: Gelişim, ilişkiler ve kültür*. (çev. D. Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Duru, E., & Balkıs, M. (2021). Childhood trauma, depressive symptoms and rational /irrational beliefs: A moderated mediation model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01282-2>
- Eckhardt, C., Norlander, B., & Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(02\)00116-7](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(02)00116-7)
- Edara, I., & Chen, J. L. (2018). Incremental role of family relationships and hurt intensity in forgiveness of family offenders: A study of college students in Taiwan. *Psychology*, 9(5), 1023-1049. doi: 10.4236/psych.2018.95065
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. In P. Ekman, & R. Davidson (Eds), *The Nature of Emotion* (pp. 56-58). UK: Oxford University Press. <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Moods-Emotions-And-Traits.pdf> sayfasından erişildi.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563-1574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>

- Eraslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2016). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Ercan, R. (2014). Gündelik yaşamda işlevsel olarak kullanılan Türk atasözlerinde çocuk imgeleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(27), 15-31. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/183352> sayfasından erişildi.
- Erzar, T., Yu, L., Enright, R. D., & Erzar, K. K. (2019). Childhood victimization, recent injustice, anger, and forgiveness in a sample of imprisoned male offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(1), 18-31. <https://doi.org/10.1177/0306624X18781782>
- Fasciano, L. C., Dale, L. P., Shaikh, S. K., Little Hodge, A. L., Gracia, B., Majdick, J. M., ... Ford, J. D. (2020). Relationship of childhood maltreatment, exercise, and emotion regulation to self-esteem, PTSD, and depression symptoms among college students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705837>
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 4(14), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Felsten, G., & Hill, V. (1999). Aggression Questionnaire hostility scale predicts anger in response to mistreatment. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 87-97. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00104-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00104-1)
- Ferenczi, S. (2018). *Psikolojik travma*. (çev. H. Portakal). İzmir: Cem Yayınevi.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28(10), 857-870. <https://doi.org/10.1037/h0035605>
- Filippello, P., Harrington, N., Buzzai, C., Sorrenti, L., & Costa, S. (2014). The relationship between frustration intolerance, unhealthy emotions, and assertive behaviour in Italian students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32, 257–278. doi: 10.1007/s10942-014-0193-4.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2020). Divine, interpersonal and self-forgiveness: Independently related to depressive symptoms? *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 448-454. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639798>
- Fink, L. A., Bernstein, D., Handelsman, L., Foote, J., & Lovejoy, M. (1995). Initial reliability and validity of the Childhood Trauma Interview: A new multidimensional measure of childhood interpersonal trauma. *American Journal of Psychiatry*, 152(9), 1329-1335. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.9.1329>

- Finkelhor, D. (1994). The international epidemiology of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 18(5), 409-417. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(94\)90026-4](https://doi.org/10.1016/0145-2134(94)90026-4)
- Finkelhor, D., & Korbin, J. (1988). Child abuse as an international issue. *Child Abuse & Neglect*, 12(1), 3-23. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(88\)90003-8](https://doi.org/10.1016/0145-2134(88)90003-8)
- Foa, E. B., Feske, U., Murdock, T. B., Kozak, M. J., & McCarthy, P. R. (1991). Processing of threat-related information in rape victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 156-162. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.2.156>
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Foa, E. B., Steketee, G., & Rothbaum, B. O. (1989). Behavioral/cognitive conceptualizations of post-traumatic stress disorder. *Behavior Therapy*, 20(2), 155-176. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(89\)80067-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(89)80067-X)
- Freud, S. (1950). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Eds.), *Collected Papers by Sigmund Freud* (Vol. 4, pp. 152-172). London: Hogarth Press. (Publication date of the original work is 1917). <http://www.columbia.edu/itc/hs/medical/clerkships/psych/misc/articles/freud.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Freud, S. (2013). Histeri etiyolojisine dair. *Psikanalitik Hastalık Öğretisi Hakkında Yazılar* içinde (7. Baskı, s.33-63). (çev. L. Yarbaş). İzmir: İlya Yayınevi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1896).
- Freud, S. (2014). *Cinsiyet üzerine*. (çev. A. A. Öneş). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1905).
- Freud, S. (2019). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. (çev. A. Babaoğlu). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1940).
- Friedman, M. J., Resick, P. A., Bryant, R. A., Strain, J., Horowitz, M., & Spiegel, D. (2011). Classification of trauma and stressor-related disorders in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(9), 737-749. <https://doi.org/10.1002/da.20845>
- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others, and situations as predictors of depression, anxiety, and stress in university students. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 18(3), 605-626. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0128>
- Genovese, T., Dalrymple, K., Chelminski, I., & Zimmerman, M. (2017). Subjective anger and overt aggression in psychiatric outpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 73, 23-30. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.008>
- Genuchi, M. C., & Valdez, J. N. (2014). The role of anger as a component of a masculine variation of depression. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 149-159. <https://doi.org/10.1037/a0036155>

- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (15th ed). New York: Taylor & Francis Group. <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/141288/1/9781138491045.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Gerlsma, C., & Lugtmeyer, V. (2018). Offense type as determinant of revenge and forgiveness after victimization: Adolescents' responses to injustice and aggression. *Journal of School Violence*, 17(1), 16-27. <https://doi.org/10.1080/15388220.2016.1193741>
- Gersons, B. P. R., & Carlier, I. V. E. (1992). Post-traumatic stress disorder: The history of a recent concept. *British Journal of Psychiatry*, 161, 742-748.
- Ghazanfari, F., Rezaei, M., & Rezaei, F. (2018). The mediating role of repetitive negative thinking and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32, 432-438. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.12.010>
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697-714. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00342-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00342-3)
- Green, M., DeCourville, N., & Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *The Journal of Social Psychology*, 152(3), 288-307. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.603767>
- Grigsby, T. J., Rogers, C. J., Albers, L. D., Benjamin, S. M., Lust, K., Eisenberg, M. E., & Forster, M. (2020). Adverse childhood experiences and health indicators in a young adult, college student sample: Differences by gender. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27, 660-667. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09913-5>
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. ve Emiral, Ö. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316. doi: 10.5455/apd.217593
- Güvenlik birimine gelen ya da getirilen çocuk istatistikleri. (2018). Türkiye İstatistik Kurumu. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1070 sayfasından erişilmiştir.
- Halilova, J. G., Struthers, C. W., Guilfoyle, J. R., & Shoikhedbrod, A. (2020). Does resilience help sustain relationships in the face of interpersonal transgressions? *Personality and Individual Differences*, 160, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109928>
- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In M. E. McCullough (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 321-333). New York: Taylor & Francis Group. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=mBMatnTZtBoC&oi=fnd&pg=PT8&dq=Handbook+of+Forgiveness+&ots=wI4B4uKdLd&sig=fJfInhgGhaEv5sPwZR-mfEexGL0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false sayfasından erişilmiştir.

- Hart-Davis, A. (2019). *Pavlov'dan günümüze deneylerle psikoloji*. (çev. Ö. Yılmaz). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 3-23. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090103>
- Hasselle, A. J., Howell, K. H., Dormois, M., & Miller-Graf, L. E. (2017). The influence of childhood polyvictimization on disordered eating symptoms in emerging adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 68, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.04.003>
- Herman, J. (2019). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre*. (çev. T. Tosun). İstanbul: Literatür Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1992).
- Herrero-Fernández, D., Redondo, I., Parada-Fernández, P., Oliva-Macías, M., & Rohwer, H. (2020). Distal predictors of trait driving anger: The influence of attachment styles through the mediation effect of general anger and self-esteem. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 73, 382-390. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2020.07.005>
- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 896-906. <https://doi.org/10.1002/jclp.20812>
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (1991). Traumatic stress: A theory based on rapid loss of resources. *Anxiety Research*, 4(3), 187-197. <https://doi.org/10.1080/08917779108248773>
- Hobfoll, S. E., Tirone, V., Holmgren, L., & Gerhart, J. (2016). Conservation of resources theory applied to major stress. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 1, 65-71. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00007-8>
- Horowitz, M. J. (1986). Stress-Response Syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hospital and Community Psychiatry*, 37(3), 241-249. doi: 10.1176/ps.37.3.241
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

- Maguire-Jack, K., & Showalter, K. (2016). The protective effect of neighborhood social cohesion in child abuse and neglect. *Child Abuse & Neglect*, *52*, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.12.011>
- Jansen, K., Cardoso, T. A., Fries, G. R., Branco, J. C., Silva, R. A., Kauer-Sant'Anna, M., ... Magalhaes, P. V. S. (2016). Childhood trauma, family history, and their association with mood disorders in early adulthood. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *134*(4), 281-286. <https://doi.org/10.1111/acps.12551>
- Jeter, W. K., & Brannon, L. A. (2016). Perceived and actual effectiveness of coping strategies used when forgiving. *Counseling and Values*, *61*(2), 176-191. <https://doi.org/10.1002/cvj.12036>
- Johnson, M. D., Galambos, N. L., & Krahn, H. J. (2014). Depression and anger across 25 years: Changing vulnerabilities in the VSA model. *Journal of Family Psychology*, *28*(2), 225-235. <https://doi.org/10.1037/a0036087>
- Jones, E., & Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders*, *21*(2), 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.009>
- Kagıtcıbaşı, C., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, *54*(3), 317-337. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x>
- Kaku, M. (2018). *Paralel dünyalar: Yaratılış, yüksek boyutlar ve kozmosun geleceğine yolculuk*. (çev. A. C. Çevik). Ankara: ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık ve İletişim A. Ş. Yayınları (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2005).
- Karabiber-Gemici, M. (2018). *Öfke problemi yaşayan üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karatekin, C. (2018). Adverse childhood experiences (ACEs), stress and mental health in college students. *Stress and Health*, *34*(1), 36-45. <https://doi.org/10.1002/smi.2761>
- Kardiner, A. (1943). Forensic issues in the neuroses of war. *The American Journal of Psychiatry*, *99*(5), 654-661.
- Keane, T. M., & Kaloupek, D. G. (1982). Imaginal flooding in the treatment of a posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *50*(1), 138-140. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.1.138>
- Keane, T. M., Zimering, R.T., & Caddell, J. M. (1985). A behavioral formulation of posttraumatic stress disorder in vietnam veretans. *Behavior Therapist*, *8*(1), 9-12.
- Keene, A. C., & Epps, C. (2016). Childhood physical abuse and aggression: Shame and narcissistic vulnerability. *Child Abuse & Neglect*, *51*, 276-283. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.012>

- Kelifa, M. O., Yang, Y., Herbert, C., He, Q., & Wang, P. (2020). Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experiences and depression among college students in Eritrea. *Child Abuse & Neglect*, *106*, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104480>
- Kelly, J. G. (1987). An Ecological paradigm: Defining mental health consultation as a preventive service. *Prevention in Human Services*, *4*(3-4), 1-36. https://doi.org/10.1300/J293v04n03_01
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., ... Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: An update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, *18*(1), 23-33.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, *24*(4), 359-364. doi: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Greif-Green, J., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ... Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, *197*(5), 378-385. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499>
- Khrapatina, I., & Berman, P. (2016). The impact of adverse childhood experiences on health in college students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *10*(3), 275–287. doi: 10.1007/s40653-016-0093-0
- Kim, M. J., Scult, M. A., Knodt, A. R., Radtke, S. R., d'Arbeloff, T. C., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2018). A link between childhood adversity and trait anger reflects relative activity of the amygdala and dorsolateral prefrontal cortex. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, *3*(7), 644-649. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2018.03.006>
- Kira, I. A. (2001). Taxonomy of trauma and trauma assessment. *Traumatology*, *7*(2), 73-86. <https://doi.org/10.1177/153476560100700202>
- Klanecky, A. K., Woolman, E. O., & Becker, M. M. (2015). Child abuse exposure, emotion regulation, and drinking refusal self-efficacy: An analysis of problem drinking in college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *41*(2), 188-196. <https://doi.org/10.3109/00952990.2014.998365>
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması*. (çev. S. Şen). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T.S., Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, *6*(3), 201-209. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.282951>

- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values, 47*(3), 172-183. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2003.tb00264.x>
- Kucuker, D., & Duru, E. (2016). *Affetmeme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. EJER 3rd International Eurasian Educational Research Congress, Muğla, Türkiye.
- Kunst, L. E., de Groot, J., & van der Does, A. J. V. (2019). Ambivalence over expression of anger and sadness mediates gender differences in depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 43*, 365–373. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9937-2>
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion & Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lewinsohn, P. M. (1985). A behavioral approach to depression. In J. C. Coyle, (Eds.), *Essential Papers on Depression*, (pp. 150-180). United States of America: New York University Press. <https://books.google.com.tr/books?id=FsoVCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false> sayfasından erişilmiştir.
- Liao, K. Y-H., & Wei, M. (2015). Insecure attachment and depressive symptoms: Forgiveness of self and others as moderators. *Personal Relationships, 22*(2), 216-229. <https://doi.org/10.1111/pere.12075>
- Liu, C., Chen, X., Song, P., Lu, A., Wang, L., Zhang, X., & Huang, Z. (2018). Relationship between childhood emotional abuse and self-esteem: A dual mediation model of attachment. *Social Behavior and Personality, 46*(5), 793–800. <https://doi.org/10.2224/sbp.6655>
- Lomas, T. (2019). Anger as a moral emotion: A “bird’s eye systematic review. *Counselling Psychology Quarterly, 32*(3-4), 341-395. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1589421>
- Lonsway, K. A., & Fitzgerald, L. F. (1994). Rape myths: In review. *Psychology of Women Quarterly, 18*(2), 133-164. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1994.tb00448.x>
- Maclean, M. C., Sims, S., Bower, C., Leonard, H., Stanley, F. J., & O’Donnell, M. (2017). Maltreatment risk among children with disabilities. *Pediatrics, 139*(4), 1-10. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1817>
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Eds), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 317-346). New York: The Guilford Press. <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/130074/1/2010%20Handbook%20of%20cognitive-behavioral%20therapies-%20Keith%20S.%20Dobson.pdf#page=332> sayfasından erişilmiştir.

- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen, (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). United States of America: The Guildford Press.
- McCullough, M. E., Pedersen, E. J., Tabak, B. A., & Carter, E. C. (2014). Conciliatory gestures promote forgiveness and reduce anger in humans. *PNAS*, *111*(30), 11211-11216. <https://doi.org/10.1073/pnas.1405072111>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(5), 887-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- McDonnell, S., & Semkowska, M. (2020). Resilience as mediator between extraversion, neuroticism, and depressive symptoms in university students. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, *4*(1), 26-40. <http://journalppw.com>
- Merians, A. N., Baker, M. R., Frazier, P., & Lust, K. (2019). Outcomes related to adverse childhood experiences in college students: Comparing latent class analysis and cumulative risk. *Child Abuse & Neglect*, *87*, 51–64. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.07.020>
- Mert, D. G., Kelleci, M., Yildiz, E., Mizrak, A., & Kugu, N. (2016). Childhood trauma and general cognitive ability: Roles of minimization/denial and gender. *Psychiatry Research*, *243*, 147–151. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.025>
- Metzler, M., Merrick, M. T., Klevens, J., Ports, K. A., & Ford, D. C. (2016). Adverse childhood experiences and life opportunities: Shifting the narrative. *Children and Youth Services Review*, *72*, 141-149. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.10.021>
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları* (2. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Micale, M. S. (1989). Hysteria and its historiography: A review of past and present writings (I). *History of Science*, *27*(3), 223-261. <https://doi.org/10.1177/007327538902700301>
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. P. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, *84*(3), 228-238. <https://doi.org/10.1037/h0076720>
- Mohr, D., & Rosén, R. A. (2017). The Impact of protective factors on posttraumatic growth for college student survivors of childhood maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *26*(7), 756-771. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1304478>
- Molnar, B. E., Goerge, R. M., Gilsanz, P., Hill, A., Subramanian, S. V., Holton, J. K., ..., Beardslee, W. R. (2016). Neighborhood-level social processes and substantiated cases of child maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, *51*, 41-53. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.11.007>

- Monson, C. M., Friedman, M. J., & La Bash, H. A. J. (2007). A psychological history of PTSD. In M. J. Friedman, T. M. Keane, & P. A. Resick, (Eds.), *Handbook of PTSD: Science and practice* (pp. 37-54). United States of America: The Guilford Press. <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/130962/1/2007%20%20Handbook%20of%20PTSD%20-%20Friedman%2C%20Keane%2C%20Resick.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Mulder, T. M., Kuiper, K. C., van der Put, C. E., Stams, G. J. M., & Assink, M. (2018). Risk factors for child neglect: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 77, 198-210. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.01.006>
- Myers, B., Bantjes, J., Lochner, C., Mortier, P., Kessler, R. C., & Stein, D. J. (2021). Maltreatment during childhood and risk for common mental disorders among first year university students in South Africa. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01992-9>
- Nietzsche, F. (2011). *İşte böyle dedi zerdüşt: Herkes ve hiç kimse için bir kitap*. (çev. A. Cemal). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1883-1885).
- Oral, R., Can, D., Kaplan, S., Polat, S., Ates, N., Cetin, G., ... Tiras, B. (2001). Child abuse in Turkey: An experience in overcoming denial and a description of 50 cases. *Child Abuse & Neglect*, 25(2), 279-290. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(00\)00241-6](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00241-6)
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, B. (2008). The relationship of offense-specific forgiveness to posttraumatic stress disorder symptoms in college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 16(1), 72-91. <https://doi.org/10.1080/10926770801920776>
- Özcan, N. K., Boyacioglu, N. E., Enginkaya, S., Bilgin, H., & Tomruk, N. B. (2016). The relationship between attachment styles and childhood trauma: A transgenerational perspective-a controlled study of patients with psychiatric disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 25(15-16), 2357-2366. <https://doi.org/10.1111/jocn.13274>
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Pearce, H., Strelan, P., & Burns, N. R. (2018). The barriers to forgiveness scale: A measure of active and reactive reasons for withholding forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 134, 337-347. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.042>
- Pekdoğan, S. (2016). Annelerin istismar potansiyellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 425-441. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.280752>
- Polat, O. (2019). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı- I: Tanımlar* (3. Baskı). Ankara: Seçkin Hukuk.
- Rachman, S. (2001). Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164-171. <https://doi.org/10.1080/09540260120074028>

- Ramírez, J. M., & Andreu, J. M. (2008). The main symptoms of the AHA-syndrome: Relationships between anger, hostility and aggression in a normal population. *The AHA-Syndrome and Cardiovascular Diseases*, 16-29.
- Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). Meta-analytic connections between forgiveness and health: The moderating effects of forgiveness related distinctions. *Psychology & Health*, 34(5), 515-534. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>
- Rauch, S., & Foa, E. B. (2006). Emotional Processing Theory (EPT) and exposure therapy for PTSD. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 61-65. doi:10.1007/s10879-006-9008-y
- Rezaei, M., Ghazanfari, F., & Rezaee, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experiential avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research*, 246, 407–414. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.037>
- Robbins, S. A., & Merrill, A. F. (2014). Understanding posttransgressional relationship closeness: The roles of perceived severity, rumination, and communication competence. *Communication Research Reports*, 31(1), 23-32. <https://doi.org/10.1080/08824096.2013.843164>
- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Psychotherapy in Practice*, 55(3), 325-337. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199903\)55:3<325:AID-JCLP5>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<325:AID-JCLP5>3.0.CO;2-O)
- Romero-Martínez, A., Figueiredo, B., & Moya-Albiol, L. (2013). Childhood history of abuse and child abuse potential: The role of parent's gender and timing of childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 38(3), 510-516. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.09.010>
- Rosen, I. M. (1970). Ego psychology of depression with implications for treatment. *Journal of Religion and Health*, 9(3), 250-257. <https://www.jstor.org/stable/27505028>
- Ross, N. D., Kaminski, P. L., & Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child Abuse & Neglect*, 92, 32-42. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.016>
- Ross, R. W. J., Boon, S. D., & Stackhouse, M. R. D. (2018). Redefining unforgiveness: Exploring victims' experiences in the wake of unforgiven interpersonal transgressions. *Deviant Behavior*, 39(8), 1069-1081. <https://doi.org/10.1080/01639625.2017.1399747>
- Rubin, J. (1986). The emotion of anger: Some conceptual and theoretical issues. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17(2), 115-124.
- Russell, P. L. (2006). Trauma, repetition, and affect. *Contemporary Psychoanalysis*, 42(4), 601-620. <https://doi.org/10.1080/00107530.2006.10747133>

- Saritas-Atalar, D., & Altan-Atalay, A. (2020). Differential roles of early maladaptive schema domains on the link between perceived parenting behaviors and depression, anxiety, and anger. *Current Psychology*, *39*(4), 1466–1475. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9852-4>
- Schultz, J. M., Altmaier, E., Ali, S., & Tallman, B. (2014). A study of posttraumatic spiritual transformation and forgiveness among victims of significant interpersonal offences. *Mental Health, Religion & Culture*, *17*(2), 122-135. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.755616>
- Schumm, J. A., Vranceanu, A. M., & Hobfoll, S. E. (2004). The ties that bind: Resource caravans and losses among traumatized families. In D. R. Catherall (Eds.), *Handbook of stress, trauma, and the family* (pp. 33-50). New York: Brunner-Routledge. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=mwe8QWHtiHQC&oi=fnd&pgPT11&dq=Handbook+of+Stress,+Trauma,+and+the+Family+&ots=f12pSgn8UR&sg=kRyTfpZ39om4cCEnV3UYzKii3U&redir_esc=y#v=onepage&q=Handbook%20of%20Stress%2C%20Trauma%2C%20and%20the%20Family&f=false sayfasından erişilmiştir.
- Sell, A. N. (2011). The recalibrational theory and violent anger. *Aggression and Violent Behavior*, *16*(5), 381-389. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.04.013>
- Shapero, B. G., Farabaugh, A., Terechina, O., DeCross, S., Cheung, J. C., Fava, M., & Holt, D. C. (2019). Understanding the effects of emotional reactivity on depression and suicidal thoughts and behaviors: Moderating effects of childhood adversity and resilience. *Journal of Affective Disorders*, *245*, 419-427. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.033>
- Shi, R., Zhang, S., & Miao, D. (2016). Failure-related action orientation and life satisfaction: The mediating role of forgivingness. *Journal of Happiness Studies*, *17*(5), 1891-1903. doi:10.1007/s10902-015-9676-y
- Shute, R, Maud, M., & McLachlan, A. (2019). The relationship of recalled adverse parenting styles with maladaptive schemas, trait anger, and symptoms of depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, *259*, 337-348. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.048>
- Smith, P. B., Easterbrook, M. J., Cagil Celikkol, G., Xiaohua Chen, S., Ping, H., & Rizwan, M. (2016). Cultural variations in the relationship between anger coping styles, depression, and life satisfaction. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *47*(3), 441-456. <https://doi.org/10.1177/0022022115620488>
- Snyder, C. R., & Heinze, L. S. (2005). Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition & Emotion*, *19*(3), 413-431. <https://doi.org/10.1080/02699930441000175>
- Solomon, E. P., & Heide, K. M. (1999). Type III trauma: Toward a more effective conceptualization of psychological trauma. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, *43*(2), 202-210. <https://doi.org/10.1177/0306624X99432007>

- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84. <http://www.turkpsikiyatri.com/c20S1/75-84.pdf>
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 2, pp. 161-190). Hillsdale, NJ: Erlbaum. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=oZrhAQAAQBAJ&oi=fnd&pgPA161&dq=Spielberger,+C.+D.,+Jacobs,+G.,+Russell,+S.,+%26+Crane,+R.+S.+1983\).+Assessment+of+anger:+The+statetrait+anger+scale.+In+J.+N.+Butcher+%26+C.+D.+Spielberger+\(Eds.\),+Advance+in+personality+assessment+\(Vol.+2,+pp.161190\).+Hillsdale,+NJ:+Erlbaum.+&ots=oL_KSKf6PH&sig=SZJJkEQid9WE0H7trD60u_WwE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=oZrhAQAAQBAJ&oi=fnd&pgPA161&dq=Spielberger,+C.+D.,+Jacobs,+G.,+Russell,+S.,+%26+Crane,+R.+S.+1983).+Assessment+of+anger:+The+statetrait+anger+scale.+In+J.+N.+Butcher+%26+C.+D.+Spielberger+(Eds.),+Advance+in+personality+assessment+(Vol.+2,+pp.161190).+Hillsdale,+NJ:+Erlbaum.+&ots=oL_KSKf6PH&sig=SZJJkEQid9WE0H7trD60u_WwE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) sayfasından erişilmiştir.
- Spielberger, C.D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232. <https://doi.org/10.3109/01460869509087271>
- Stackhouse, M. R. D., Ross, R. W. J., & Boon, S. D. (2016). The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 94, 337-341. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.005>
- 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. <https://doi.org/10.1111/bjso.12226>
- Stith, S. M., Liu, T., Davies, C., Boykin, E. L., Alder, M. C., Harris, J. M..., Dees, J.E.M.E.G. (2009). Risk factors in child maltreatment: A meta-analytic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 14(1), 13-29. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.03.006>
- Strelan, P., Crabb, S., Chan, D., & Jones, L. (2017). Lay perspectives on the costs and risks of forgiving. *Personal Relationships*, 24(2), 392-407. <https://doi.org/10.1111/per.12189>
- Strelan, P., & Van Prooijen, J-W., & Gollwitzer, M. (2019). When transgressors intend to cause harm: The empowering effects of revenge and forgiveness on victim well-being. *British Journal of Social Psychology*, 59(2), 447-469. <https://doi.org/10.1111/bjso.12357>
- Sullivan, P. M., & Knutson, J. F. (2000). Maltreatment and disabilities: A population-based epidemiological study. *Child Abuse & Neglect*, 24(10), 1257-1273. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(00\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00190-3)
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

- Şar, V., Öztürk, E. ve İkkardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Turkiye Klinikleri J Med Sci*, 32(4), 1054-1063. doi: 10.5336/medsci.2011-26947
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 389-394. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797-809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.797>
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. United States of America: Touchstone.
- Tener, D., & Eisikovits, Z. (2015). Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(16), 1-19. <https://doi.org/10.1177/08862605155593296>
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10 – 20.
- Thompson, R., & Neilson, E. C. (2014). Early parenting: The roles of maltreatment, trauma symptoms, and future expectations. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1099-1108. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.08.003>
- Topbaşoğlu Altan, T. ve Çivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327. <https://doi.org/10.20875/makusobed.302756>
- Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1004-1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal associations between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.448>
- Turnbull, G. J. (1998). A review of post-traumatic stress disorder. Part I: Historical development and classification. *International Journal of the Care of the Injured*, 29(2), 87-91. [https://doi.org/10.1016/S0020-1383\(97\)00131-9](https://doi.org/10.1016/S0020-1383(97)00131-9)
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2020). A need-based approach to well-and ill-being among college students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 435-460. doi: 10.21764/maeuefd.644062

- UNICEF. (2020). *Türkiye Yıllık Raporu- 2019*.
<https://www.unicef.org/turkey/raporlar/unicef-türkiye-yıllık-raporu-2019>
 sayfasından erişilmiştir.
- UNICEF- Türkiye. (2010). *Türkiye'de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması*. Özet Raporu. <https://www.unicef.org/turkey/raporlar/türkiyede-çocuk-istismari-ve-aile-içi-şiddet-araştırması-özet-raporu-2010> sayfasından erişilmiştir.
- U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau. (2020). *Child Maltreatment 2018*. Retrieved from <https://www.acf.hhs.gov/cb/research-data-technology/statistics-research/child-maltreatment>
- Uslu, R. I., Kapci, E. G., Yildirim, R., & Oney, E. (2010). Sociodemographic characteristics of Turkish parents in relation to their recognition of emotional maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 34(5), 345-353. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.09.013>
- Üstündağ, A., Şenol, F. B. ve Mağden, D. (2015). Ebeveynlerin çocuk istismarına yönelik bilgi düzeylerinin belirlenmesi ve bilinçlendirilmesi. *Hacettepe University of Health Sciences Journal*, 1(2), 212-227.
- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408. doi: 10.3928/00485713-20050501-06
- Van der Kolk, B. A., Herron, N., & Hostetler, A. (1994). The history of trauma in psychiatry. *Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 583-600. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30102-3](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30102-3)
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 343-353. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x>
- Wade, R., Shea, J. A., Rubin, D., & Wood, J. (2014). Adverse childhood experiences of low-income urban youth. *The Journal of Pediatrics*, 134(1), 13-20. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2475>
- Wamser-Nanney, R. (2016). Examining the complex trauma definition using children's self-reports. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 9, 295-304. doi: 10.1007/s40653-016-0098-8
- Wang, D., Lu, S., Gao, W., Wei, Z., Duan, J., Hu, S., ... Li, L. (2018). The impacts of childhood trauma on psychosocial features in a Chinese sample of young adults. *Psychiatry Investigation*, 15(11), 1046-1052. doi: 10.30773/pi.2018.09.26
- Wang, J., He, X., Chen, Y., & Lin, C. (2020). Association between childhood trauma and depression: A moderated mediation analysis among normative Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 276, 519-524. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.051>

- Wang, Q., Shi, W., & Jin, G. (2019). Effect of childhood emotional abuse on aggressive behavior: A moderated mediation model. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(8), 929-942. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1498962>
- Watt, T., Ceballos, N., Kim, S., Pan, X., & Sharma, S. (2020). The unique nature of depression and anxiety among college students with adverse childhood experiences. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 13(2), 163–172. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00270-4>
- Webb, J. ve Musello, C. (2019). *Çocuklukta ihmalin izi: Boşluk hissi* (çev. G. Arıkan). İstanbul: Sola Yayınları.
- Williamson, I., Gonzales, M. H., Fernandez, S., & Williams, A. (2014). Forgiveness aversion: Developing a motivational state measure of perceived forgiveness risks. *Motivation and Emotion*, 38(3), 378–400. doi: 10.1007/s11031-013-9382-1
- Witvliet, C. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Witvliet, C. O., Root Luna, L. M., Vlisides-Henry, R. D., & Griffin, G. D. (2020). Consecutive reappraisal strategies strengthen and sustain empathy and forgiveness: Utilizing compassion and benefit finding while holding offenders accountable. *The Journal of Positive Psychology*, 15(3), 362-372. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1615104>
- Witvliet, C. O., Root Luna, L. M., Worthington, E. L., & Tsang, J-A. (2020). Apology and restitution: The psychophysiology of forgiveness after accountable relational repair responses. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00284
- 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 & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- 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. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- World Health Organization. (2006). Child abuse and neglect by parents and other caregivers. In *Preventing Child Maltreatment: a guide to taking action and generating evidence*. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/en/cha_p3.pdf?ua=1 sayfasından erişilmiştir.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of selfcompassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>

- Xie, X., Tang, X., Rapp, H., Tong, D., & Wang, P. (2020). Does forgiveness alleviate depression after being phubbed for emerging adults? The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, *109*, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106362>
- Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2020). Is self esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression? *Current Psychology*, *39*(1), 220–228. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9755-9>
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., & Kılıçarslan, S. (2019). Relationships amongst aggression, self-theory, loneliness, and depression in emerging adults. *Psychological Reports*, *122*(4), 1235–1258. doi: 10.1177/0033294118784866
- Yıldız, Y., Kaçar, M., Albayrak, E., Çalaboğlu, T., Çakmak, S. ve Bayraktar, T. (2017). Çocuk ihmali ve istismarı hakkında ilköğretim öğretmenlerinin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. *Van Tıp Dergisi*, *24*(4), 303-309. doi: 10.5505/vtd.2017.99609
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders*, *243*, 108-115. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.056>
- Young, J. E., & Mattila, D. E. (2002). Schema-focused therapy for depression. In M. A. Reinecke, & M. R. Davison (Eds), *Depression: A practitioner's guide to comparative treatments* (pp. 291-316). New York: Springer Publishing Company https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=uFkYdO_Cy7wC&oi=fnd&pg=PA291&dq=jeffrey+young+schema+theory,+depression&ots=bSL8znQ7uX&sig=N311p8e6fLPv168VtRbcuIj7azw&redir_esc=y#v=onepage&q=jeffrey%20young%20schema%20theory%2C%20depression&f=false sayfasından erişildi.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, *21*(6), 837-855. <https://doi.org/10.1177/0265407504047843>
- Zhang, D., Li, S., Shao, L., Hales, A. H., Williams, K. D., & Teng, F. (2019). Ostracism increases automatic aggression: The role of anger and forgiveness. *Front Psychol*, *10*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02659>
- Zhu, W., Chen, Y., & Xia, L-X. (2020). Childhood maltreatment and aggression: The mediating roles of hostile attribution bias and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, *162*, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110007>
- Zvara, B. J., Mills-Koonce, W. R., Appleyard-Carmody, K., & Cox, K. (2015). Childhood sexual trauma and subsequent parenting beliefs and behaviors. *Child Abuse & Neglect*, *44*, 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.01.012>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Yüksek lisans tezim kapsamında, Prof. Dr. Erdiñ DURU danışmanlığında yürüttüğüm, kişilerarası ilişkileri inceleyen bu çalışmada katılım, gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma kapsamında aşağıda yer alan sorulardan sizi en iyi şekilde açıklayan seçeneği içtenlikle cevaplamanızı rica ediyorum. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar araştırma için son derece önemlidir. Bu çalışmada sizi rahatsız edici sorular olabilir. Kendinizi kötü hissettiğinizde soruları yanıtlamayı bırakabilirsiniz.

Bu çalışmanın devamı niteliğinde sınırlı sayıda katılımcıyla yürütülecek başka bir çalışmaya katılmak isterseniz, size ulaşmam için iletişim bilgilerinizi sayfanın sonuna yazabilirsiniz. Katılımınız ve duyarlılığınız için çok teşekkür ederim.

Büşra ÖZER

Pamukkale Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız:.....

Okuduğunuz

Bölüm/Fakülte:.....

Hayatınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer:

Köy İlçe Şehir Büyükşehir

Kardeş Sayınız (Siz Hariç):.....

Kardeşleriniz içerisinde siz kaçınıcı sıradasınız?

Sahip olduğunuz aileyi nasıl tanımlarsınız?

- Çekirdek Aile (Anne, baba ve çocuklar)
 Geniş Aile (Anne, baba, çocuklar ve diğer yakın akrabalar)
 Dağılmış Aile

Annenizin Eğitim Durumu:

- Okur yazar değil İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise/Lise dengi mezunu
 Üniversite/Lisansüstü Mezunu

Babanızın Eğitim Durumu:

- Okur yazar değil İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise/Lise dengi mezunu
 Üniversite/Lisansüstü Mezunu

Ailenizi hangi gelir düzeyinde tanımlarsınız?

- Alt Orta Üst

Ek 2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (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.

1-Hiçbir zaman 2-Nadiren 3-Zaman zaman 4-Sıklıkla 5- Çok sık olarak

	Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...	Hiçbir Zaman	Nadiren	Zaman Zaman	Sıklıkla	Çok Sık Olarak
1	Yeterli yemek bulamazdım.	1	2	3	4	5
3	Ailemdelikler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.	1	2	3	4	5
4	Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.	1	2	3	4	5
7	Sevildiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
8	Anne babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.	1	2	3	4	5
11	Ailemdelikler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyorlardı.	1	2	3	4	5
13	Ailemdelikler birbirlerine karşı saygılı davranırlardı.	1	2	3	4	5
15	Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyordum.	1	2	3	4	5
17	Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiğiy oluyordu.	1	2	3	4	5
19	Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissedilerdi.	1	2	3	4	5
21	Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.	1	2	3	4	5
23	Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
25	Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.	1	2	3	4	5
26	Gerektiğiy halde doktora götürülmezdim.	1	2	3	4	5
27	Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3. Beck Depresyon Envanteri (Örnek Maddeler)

Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dahil)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1-
 - a. Kendimi üzgün hissetmiyorum.
 - b. Kendimi üzgün hissediyorum.
 - c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
 - d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
- 3-
 - a. Kendimi başarısız görmüyorum.
 - b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
 - c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum.
 - d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
- 5-
 - a. Kendimi suçlu hissetmiyorum.
 - b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
 - c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
 - d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
- 7-
 - a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.
 - b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
 - c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
 - d. Kendimden nefret ediyorum.
- 9-
 - a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 - b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, ama böyle bir şey yapamam.
 - c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
 - d. Eğer bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 11-
 - a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
 - b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.
 - c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
 - d. Şimdilerde her an için sinirli ve tedirginim.
- 13-
 - a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
 - b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.
 - c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
 - d. Artık hiç karar veremiyorum.
- 15-
 - a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 - b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum.
 - c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi zorluyorum.
 - d. Artık hiç çalışmıyorum.
- 17-
 - a. Eskine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
 - b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
 - c. Şimdilerde neredeyse her şeyden kolayca ve çabuk yoruluyorum.
 - d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum.
- 19-
 - a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum.
 - b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım.
 - c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım.
 - d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım.

Ek 4. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki soruları doldururken sizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

		Hemen Hemen	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1	Çabuk parlarım.	1	2	3	4
3	Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
7	Öfkelendiğimde, ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
9	Engellendiğimde, içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4

Ek 5. Affetmeme Ölçeği (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.

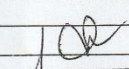

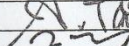

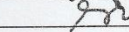


		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyordum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Ona bunun hesabını soracağım.	1	2	3	4	5
3	Davranışları beni incitmiş olsa da yine de ona karşı iyi niyetimi koruyorum.	1	2	3	4	5
5	O etrafımda yokmuş gibi, sanki hiç var olmamış gibi yaşıyorum.	1	2	3	4	5
7	Ona güvenmiyorum.	1	2	3	4	5
9	Layığını (hak ettiğini) bulsun istiyorum.	1	2	3	4	5
11	Onunla karşılaşmamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
12	Beni kırmış olmasına rağmen, ilişkimizin devam edebilmesi için kırgınlıklarımı bir tarafa bırakıyorum.	1	2	3	4	5
14	Ona olan kızgınlık ve kırgınlığımı geride bıraktım.	1	2	3	4	5
16	Onu incinmiş ve acınacak bir halde görmek istiyorum.	1	2	3	4	5

Ek 6. Araştırma İzni

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 TANRIÖĞEN	
5	Prof. Dr. Fatih YAYLA	
6	Prof. Dr. İsmet PARLAK	
7	Prof. Dr. Selçuk B. HAŞILOĞLU	

KARAR 1- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 182183002 numaralı öğrencisi, Büşra ÖZER'in danışmanlığını Prof Dr. Erdiñç DURU'nun yaptığı "Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Depresyon Arasındaki İlişkide Affetmemenin ve Sürekli Öfkenin 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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı	Büşra
Soyadı	ÖZER
Doğum Yeri ve Tarihi	Merkez/DENİZLİ-1996
Uyruğu	T.C.
İletişim Adresi ve E-Mail Adresi	ozerrbusra20@gmail.com
Eğitim	
İlköğretim	Denizli Sevil Kaynak İlköğretim Okulu
Ortaöğretim	Denizli Hilmi Özcan Anadolu 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	22.09.2018
Alınan Puan	77,5