



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARININ DUYGU DÜZENLEME  
VE ÖFKE İFADE TARZI İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Emel ÖKTEN**

**Lefkoşa  
Haziran, 2023**

**Emel ÖKTEN**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK  
YAŞANTILARININ DUYGU  
DÜZENLEME VE ÖFKE İFADE TARZI  
İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARININ DUYGU DÜZENLEME VE**  
**ÖFKE İFADE TARZI İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Emel ÖKTEN**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Ezgi ULU**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2023**

## Onay

Emel ÖKTEN tarafından hazırlanan “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Duygu Düzenleme ve Öfke İfade Tarzı İle İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 09/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Yrd. Doç. Dr. Yasemin Sorakin

Jüri Üyesi:

Dr. Ayşe Buran

Danışman:

Doç. Dr. Ezgi ULU

İmza

.....

.....

.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

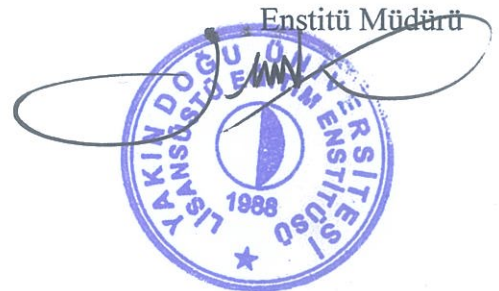
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



## **Etik İlkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Emel ÖKTEN**

**09/06/2023**

## Teşekkür

Çalışmamın yürütülmesi sırasında tecrübeleriyle kıymetli bilgilerini bizimle paylaşan, kendisine danıştığım her konuda değerli vaktini ayırıp güler yüzlülüğüyle bana yararlı olabilme adına her türlü yardımda bulunup samimiyetini benden esirgemeyen bölüm başkanımız saygıdeğer Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım değerli Doç. Dr. Ezgi Ulu hocama çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim süresince bizden desteğini esirgemeyen, donanımını ve tecrübelerini bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI ve Dr. Bingül Harmancı hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi tez çalışmam sırasında da benden maddi manevi desteğini esirgemeyen, bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

**Emel ÖKTEN**

## Öz

### Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Duygu Düzenleme ve Öfke İfade Tarzı İle İlişkisi

Emel ÖKTEN

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2023, 84 sayfa

Çocukların ebeveynleri, bakım verenleri veya yabancılar tarafından duygusal, fiziksel veya cinsel olarak sömürülmesiyle fiziksel ve zihinsel sağlıklarının riske atılması, sosyal ve duygusal gelişimlerinin engellenmesi, ticari bir nesne haline getirilerek üzerinde fayda elde edilmesi çocuk istismarı ve ihmali kapsamına girmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı çocukluk çağı travmatik yaşantılarının duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı ile ilişkisini incelemektir. Bu çalışmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışma araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 503 katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırmada verileri toplamak için Sosyo-demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda, katılımcıların duygu düzenleme ile öfke ifade tarzı ölçeğinden ve çocukluk çağı travmaları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre katılımcılarda duygu düzenleme düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzı ve çocukluk çağı travmaları düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Katılımcıların öfke ifade tarzı ölçeği ile çocukluk çağı travmaları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcılarda öfke ifade tarzı ölçek puanları arttıkça çocukluk çağı travmaları puanlarının da arttığı bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, çocukluk çağı travmaları geçiren bireylerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için psikolojik müdahaleler uygulanabilir. Bu müdahaleler, bireylerin duygusal uyarınları yönetme becerilerini artırmaya yönelik teknikler içerebilir. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, öfke ifade tarzının ve çocukluk çağı travmalarının azaltılmasına yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme, Öfke

## **Abstract**

### **Relationship of Childhood Traumatic Experiences with Emotion Regulation and Anger Expression Style**

**Emel ÖKTEN**

**Msc, Department of Clinical Psychology**

**06-2023, 84 pages**

Emotional, physical or sexual exploitation of children by their parents, caregivers or strangers, putting their physical and mental health at risk, preventing their social and emotional development, turning them into a commercial object and gaining benefit from them fall within the scope of child abuse and neglect. In this context, the aim of this study is to examine the relationship between childhood traumatic experiences and emotion regulation and anger expression style. Relational survey model was used in this study. The population of this study consists of individuals living in Turkey. The sample of the study consisted of 503 participants aged 18 and over selected by convenience sampling method. Socio-demographic Information Form, Childhood Traumas Scale, Difficulty in Emotion Regulation Scale and Anger Expression Style Scale were applied to collect data. In the findings of the study, significant positive relationships were found between the participants' emotion regulation and the scores they received from the anger expression style scale and the childhood traumas scale. Accordingly, it was observed that as the emotion regulation levels of the participants increased, the levels of anger expression style and childhood traumas also increased. Positive and significant relationships were also found between the participants' anger expression style scale and their scores from the childhood traumas scale. Accordingly, it was found that as the anger expression style scale scores of the participants increased, their childhood traumas scores also increased. In line with these results, psychological interventions can be applied to improve the emotion regulation skills of individuals with childhood traumas. These interventions may include techniques to increase individuals' ability to manage emotional stimuli. Improving emotion regulation skills may help reduce anger expression style and childhood traumas.

**Keywords:** Childhood Traumas, Emotion Regulation, Anger

## İçindekiler

Onay .....	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı .....	ii
Teşekkür.....	iii
Öz.....	iv
Abstract .....	v
İçindekiler .....	vi
Tablolar Listesi .....	viii
Kısaltmalar .....	ix

### BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu .....	2
Araştırmanın Amacı .....	3
Alt Amaçlar .....	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar .....	4
Tanımlar .....	4

### BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .....	6
Çocukluk Çağı Travmaları.....	6
Çocukluk Çağı Travmaları Alt Türleri.....	7
Fiziksel İstismar .....	7
Cinsel İstismar.....	8
Duygusal İstismar .....	9
İhmal .....	9
Duygu Düzenleme.....	10
Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	12
Öfke Tanımı .....	13
Öfke İfade Tarzları.....	14
Öfkenin Türleri.....	15
Öfkenin Nedenleri.....	15
İlgili Araştırmalar .....	16



## BÖLÜM III

Yöntem.....	21
Araştırmanın Modeli .....	21
Evren ve Örneklem .....	21
Veri Toplama Araçları .....	23
Kişisel Bilgi Formu.....	23
Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği (ÇÇTÖ).....	23
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Formu (DDGÖ).....	24
Öfke İfade Tarzı Ölçeği (ÖİTÖ) .....	24
Veri Toplama Süreci .....	25
Veri Analizi.....	25
Çalışma Planı .....	25

## BÖLÜM IV

Bulgular.....	28
---------------	----

## BÖLÜM V

Tartışma .....	41
----------------	----

## BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	46
Sonuçlar.....	46
Öneriler .....	47
Kaynakça.....	50
Ekler .....	63
Ölçek İzinleri.....	69
Öz Geçmiş.....	72
İntihal Rapor Oranı .....	73
Etik Kurul Onayı.....	74

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı .....	20
<b>Tablo 2.</b> Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler .....	24
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	26
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaşlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	29
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	31
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	33
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	34
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	35
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Duygu Düzenleme, Öfke İfade Tarzı ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeklerine Ait Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	36
<b>Tablo 11.</b> Katılımcılarda Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerine Ait Puanların Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi .....	37

**Kısaltmalar**

<b>ABD</b>	:Amerika Birleşik Devletleri
<b>ÇÇTÖ</b>	:Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği
<b>DDGÖ</b>	:Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
<b>DSÖ</b>	:Dünya Sağlık Örgütü
<b>ÖİTÖ</b>	:Öfke İfade Tarzı Ölçeği
<b>SPSS</b>	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>TDK</b>	:Türk Dil Kurumu
<b>UNICEF</b>	:Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

## BÖLÜM I

### Giriş

Çocukların ebeveynleri, bakım verenleri veya yabancılar tarafından duygusal, fiziksel veya cinsel olarak sömürülmesiyle fiziksel ve zihinsel sağlıklarının riske atılması, sosyal ve duygusal gelişimlerinin engellenmesi, ticari bir nesne haline getirilerek üzerinde fayda elde edilmesi çocuk istismarı ve ihmali kapsamına girmektedir (Çağatay, 2014).

Çocukluk veya ergenlik dönemlerinde travmaya maruz kalmış kişiler yaşamın ilerleyen yıllarında yaşayabileceği problemler arasında travma sonrası stres bozukluğu, bilişsel işlev bozukluğu (düşük benlik saygısı, sürekli umutsuzluk ve dayanıksızlık vb.), duygusal stres (öfke, depresyon, korku, can sıkıntısı, fobi ve obsesif-kompulsif bozukluk vb.), benlik algısında bozulma (kendisini koruyamama, bağlanma güçlüğü vb.), kaçınma (disosiyasyon, bilinç kaybı, hafıza fonksiyonlarında bozulma, hafıza boşlukları, amnezi vb.), kişiler arası iletişim problemleri (samimiyet ve yakın ilişki kuramama vb.) ve fiziksel sağlıkta bozulmalar (baş ağrısı, beyin yapısının değişime uğraması, yorgunluk, bağışıklık sistemi sorunları, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı vb.) yer almaktadır (Bostancı vd., 2006).

Yapılmış olan birçok araştırmada elde edilen bulgulara göre, travma yaşantıları genellikle kişinin kendisine ve başkalarına karşı öfke duyması gibi sosyal ilişkilerini kötüleştirme, benlik algısında bozulma, iştah kaybı, depresyon, kaygı ve travma sonrası stres bozuklukları gibi sorun ve belirtilerle sonuçlanmaktadır (Garcia vd., 2002; Fergusson vd., 2008; Kong ve Benstein, 2009).

Çocukluk çağı travmasının kişinin duygularını düzenlemesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği dile getirilmektedir (Wolfe vd., 2001; Shipman vd., 2007). Duyguların farkında olamama, duyguları kavrayamama, olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol edememe ve amaca yönelik davranışlara yönelmede yaşama güçlük duygu düzenleme güçlüğü'nün boyutlarıdır (Gratz ve Roemer 2004). Ebeveynlerin kendi duygularını kontrol edebilmeleri konusunda çocuklarına rol model olmaları, çocuklarının makul ölçüde üzüntü duyma haklarına ve duygularını gizleme özerkliklerine saygı duymaları çocuklarının duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri ve bu konuda zorluk yaşamamaları konusunda yardımcı olabilmektedir (Wenar ve Kerig 2005). Çocuklukta istismara maruz kalma sonucunda kişiler arası ilişkilerde uygun duygusal tepkilerin gösterilememesi kişiler arası

ilişkilerde sorunlar yaşanmasına yol açmaktadır (Wolfe vd., 2001). Araştırmalara göre istismara uğrayan çocukların duygu düzenleme güçlüğü geliştirme olasılığı diğerlerine oranla daha fazladır (Wolfe vd., 2001; Shipman vd., 2007). Raporlara göre, istismara uğramış çocuklar daha fazla duygusal dengesizlik veya olumsuzluk yaşamakta, daha az empati ve duygusal öz-farkındalık hissetmekte ve daha az duruma uygun duygular sergilemektedirler (Shipman vd., 2007).

### **Problem Durumu**

Çocukluk çağı travmaları kişilerin duygu düzenlemede güçlük yaşamasına neden olabilmektedir (Wolfe vd., 2001; Shipman vd., 2007). Çocukların duygu düzenleme konusunda örnek aldığı ebeveynler, kendi duygularını yönetebilirlerse ve çocuklarının üzüntülerini gizleme kararına uygun ölçüde saygı duyarlarsa, bu duygu düzenleme yeteneklerine katkıda bulunabilirler (Wenar ve Kerig, 2005; Dereboy vd., 2018). Çocukken olumsuz yaşam olayları yaşayan yetişkinler, kişilerarası etkileşimlerde uygun duyguları ifade etmekte zorlanabilmekte ve bu da ilişki sorunlarına yol açabilmektedir (Wolfe vd., 2001).

Shipman vd. (2007)'nin çoklu yöntem araştırmasında, 6-12 yaş arası fiziksel istismara uğrayan ve uğramayan çocuklar arasında belirgin bir fark bulunmuştur. İstismara uğrayan çocukların empati ve duygusal öz-farkındalıklarının azaldığı, daha fazla duygusal dengesizlik veya olumsuzluk gösterdikleri belirlenmiştir. Benzer bulguların elde edildiği yakın tarihli bir çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu keşfedilmiştir (Özkapu, 2020).

Çocukluk çağı travmalarının psikolojik bozuklukların dışında, çeşitli sağlık faktörleri üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bağışıklık sistemi bozuklukları, sigara bağımlılığı, genç gebelik, obezite ve erken ölüm bunlardan birkaçıdır (Özbaran vd., 2009; Şar vd., 2012). Wolfe vd. (2001), ergen ruh sağlığı sorunları ile çocuk istismarı arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Çocukken ihmal ve istismara maruz kalan kızların öfke patlamaları, depresif dönemleri, kaygı bozuklukları veya travma sonrası stres bozuklukları yaşama olasılıkları çocukluk çağı ihmal ve istismar yaşamamış kız çocuklarına göre daha yüksektir. Raporlara göre erkekler kızlardan 2,5-3,5 kat daha sık depresif dönemler, TSSB ve içe dönüklük yaşamaktadır (Wolfe vd., 2001). Yapılan bir araştırmaya göre, bir çocuğun çocukluk döneminde annesi, babası ya da başka bir bakım vereniyile olan etkileşimleri, bilgiyi nasıl öğrendiğini ve başkalarıyla

nasıl etkileşime girdiğini şekillendirmektedir (Aydın, 2005). Çocuklar, ebeveynleri ve yetişkin olan diğer aile üyelerini örnek alarak, çocukken onları kızdıran veya gücendiren durumlara tepki olarak duygularını dışarı doğru yönlendirmeyi öğrenebilmektedirler (Kulaksızoğlu, 2002). Çocukluk çağı travmaları, antisosyal davranış bozukluklarına, suça yönelik davranışlara, duygusal bozukluklara, kişiler arası ilişkilerde uyumsuzluğa, öfkeye, saldırganlığa, kendi çocuklarına karşı istismar davranışlarına yol açabilmektedir (Ünal, 2008). Bu nedenle çalışmanın problem cümlesi çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturmuştur.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı çocukluk çağı travmatik yaşantılarının duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

### **Alt Amaçlar**

1. Katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumu) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme düzeyleri öfke ifade tarzlarını yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Çocukluk döneminde deneyimlenen kaza, doğal afet, bir yakının ölümü, istismar ve ihmal gibi olumsuz yaşam olaylarının bireylerin tüm yaşamları üzerinde ciddi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Çocukların maruz kaldığı travmatik yaşantılar, duygusal ve davranışsal problemlerle ilişkili olabilir ve hayatlarını ciddi şekilde etkileyebilir (Crouch ve Miller, 2016).

Duygu düzenleme becerileri, kişinin içinde bulunduğu durum, olay veya ilişkiler karşısında deneyimlediği duyguları fark etme, anlama, yönetme ve uygun şekilde ifade etme yeteneğidir. Özellikle stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkmak için oldukça önemli olan bu beceriler, kişinin duygusal refahını ve yaşam

kalitesini artırarak sağlıklı bir iletişim ve ilişki kurmasını sağlayabilir (Özdel ve Sarıçam, 2019).

Öfke ifade tarzı, bir kişinin öfke hissini nasıl ifade ettiği veya dışa vurduğudur. Bu tarz, öfke ifade ederken kullanılan sözel ve sözel olmayan iletişim biçimleri, beden dilinin kullanımı ve duygusal tepkilerin şiddeti gibi unsurları içerir (Tafrate ve Kassinove, 2009). Öfke ifade tarzı, kişinin ilişkilerinde kurdukları etkileşimleri ve diğer insanların tepkilerine nasıl karşılık verdiğini de etkilemektedir.

Bu nedenle, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının etkilerini anlamak ve duygu düzenleme sorunları ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi araştırmak önemlidir. Alan yazın incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının olası sonuçları ve bireyin geleceği üzerindeki etkileri üzerine yapılmış çeşitli çalışmalara rastlanmıştır (Huang, Wang ve Tsai, 2013). Fakat çocukluk çağı travmatik yaşantılarının bu çalışmada yer alan duygu düzenleme ve öfke ifade tarzları değişkenleri ile birlikte ele alınmamış olması çalışmamızı ilgili literatürdeki diğer çalışmalardan ayırmaktadır. Kişilerin çocukluk çağı travmatik deneyimlerinin duygu düzenleme becerileri ve öfke ifade tarzlarını ne şekilde etkilediğini araştırmanın hem ilgili literatüre hem de psikolojik terapi alanındaki gelişmelere önemli bir katkı sağlaması öngörülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

- 18 yaş ve üzeri 503 katılımcı ile,
- Sosyo-demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile,
- Araştırmacı tarafından belirlenen araştırma soruların çözümlenmesiyle,
- Araştırma verilerinin analiz edilmesi için kullanılan SPSS 25 paket programı ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Çocukluk Çağı Travmaları:** Çocukluk çağı travması, Dünya Sağlık Örgütü tarafından yetişkin bireylerin kasıtlı veya kasıtsız olarak gerçekleştirilen ve

çocukların psikososyal ve fiziksel gelişimi üzerinde olumsuz etkisi olan olaylar olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2014).

**Duygu Düzenleme:** Duygu düzenleme, insanların yaşadıkları duyguları, bu duyguların ortaya çıktıkları zamanı ve nasıl ifade edildiklerini kontrol etme sürecidir (Gross, 2007).

**Öfke İfade Tarzı:** İnsanların öfkelerini ifade etme biçimlerini yansıtan öfke ifade tarzı öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa yansıtma ve öfkeyi kontrol etme şeklinde 3 boyutta ele alınmaktadır (Sağlam, 2020).

**Öfke:** Öfke, insanların istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, karşılaştığı çeşitli durumları haksızlık veya tehdit olarak algılaması sonucunda kendilerini korumak ve karşısındakini uyarmak istemeleri sonucunda ifade ettikleri bir duygu türüdür (Budak, 2000).



## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Çocukluk Çağı Travmaları

Çocukluk çağı travmaları, bir bakım veren tarafından çocuğa karşı kasıtlı olarak gerçekleştirilen fiziksel, duygusal ya da cinsel istismarın yanı sıra çocuğun gelişimini olumsuz etkileyen fiziksel ya da duygusal ihmal, ebeveyn kaybı, ebeveyn ayrılması ya da boşanma, şiddete tanık olma veya uğrama, göç, ticari sömürü ya da doğal afetler gibi travmatik olaylara maruz kalma ile ilişkilidir (Norman vd., 2012).

Dünya Sağlık Örgütüne göre, çocukluk çağı travmaları, bir yetişkin tarafından kasıtlı veya kasıtsız olarak yapılan ve çocuğun sağlığını, fiziksel gelişimini ve psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen davranışlardır (Çelik vd., 2018). Çocukluk çağı travması kapsamında yer alan bakış açısı altında değerlendirilen ve çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerin ve diğer yetişkinlerin çocuğun fiziksel ve zihinsel sağlığına zarar vermeye ve gelişimsel sürecini bozmaya yönelik davranışları şeklinde açıklanan çocuk istismarı fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olarak 3 alt dala ayrılmaktadır. Tanımlanması ve gözlemlenebilmesi daha basit olan fiziksel istismarın aksine, cinsel istismar 1970'lere, duygusal istismar ise 1980'lere kadar bir sağlık sorunu olarak kabul görmemiştir (Örsel vd., 2011).

Çocukluk çağı istismarı, Aral ve Gürsoy (2001) tarafından bakım veren kişinin çocuğa aktif olarak zarar vermesi şeklinde açıklarken, çocukluk çağı ihmali aile, ilgili kurumlar ve devletin çocuğun temel haklarını koruyamadığı pasif bir olgu olarak değerlendirmektedir. Sosyoekonomik düzeyin düşük olması, anne babanın çocuklukta psikiyatrik bozukluğa sahip olması gibi faktörlerin çocukluk çağı travmalarının yaşanma riskini arttırdığı bilinmesine rağmen her cinsiyette, yaşta, toplumda, kültürde ve sosyoekonomik düzeyde istismar ve ihmal öyküleri yaşanabilmektedir (Taner ve Gökler, 2004; Topbaş, 2004).

Çocukluk deneyimleri, kişiliğin temel yapı taşlarıdır. Travmatik çocukluk deneyimleri hem çocuklukta hem de yetişkinlikte psikolojik ve kişilerarası sorunlara yol açarken, olumlu çocukluk deneyimleri insanların toplumda sağlıklı kişilik ve işlevselliklerle gelişmelerini sağlamaktadır (Türkkan ve Odacı, 2018). Bilişsel teori ile uyumlu olan bağlanma teorisine göre, ebeveynleri veya diğer yetişkinler tarafından istismar ve ihmale uğratılan çocuklar hem kendilerine hem de diğer

insanlara karşı olumsuz düşüncelere, inançlara ve beklentilere sahip olmaktadırlar (Gül vd., 2017).

Dünya Sağlık Örgütü (2018) verilerinde, her dört yetişkinden biri çocukken fiziksel istismara uğradığı, erkeklerin %8'inin ve kadınların %20'sinin çocukken cinsel istismara uğradığı ve dünya çapında her yıl 15 yaşın altındaki 31.000 çocuğun istismar nedeniyle öldüğü bildirilmiştir (Sert, 2021). NCS-R çalışmasına göre ABD'deki insanların %40'ı 13 yaşından önce en az bir çoğunluk çağı travmasına sahip olduğunu bildirmiştir (Koenen vd., 2010). Söz konusu araştırmaya göre, kadınların %25'inden fazlası ve erkeklerin %20'si 13 yaşından önce doğrudan veya dolaylı olarak şiddete maruz kalmakta ve kadınlar erkeklerden anlamlı düzeyde çok daha sık şiddet deneyimi yaşamaktadır. Bu çalışma, maruz kalınan travmaların türlerine göre cinsiyet farklılıklarını ortaya çıkarmıştır. Buna göre, erkeklerin daha sık maruz kaldığı travma türleri arasında evde fiziksel şiddete tanık olma (%11), ebeveyn ya da bakım verenleri tarafından fiziksel istismara uğratılma (%5) ve başka bir kişi tarafından fiziksel istismara uğratılma (%4) bulunmaktadır. Kadınların ise daha sık maruz kaldığı travmalar arasında evde fiziksel ve cinsel şiddete tanık olma (%13) ve ebeveyn ya da bakım verenleri tarafından fiziksel istismara uğratılma (%5) yer almaktadır.

## **Çocukluk Çağı Travmaları Alt Türleri**

### ***Fiziksel İstismar***

Kempe (1962), çocuk fiziksel istismarına dair ilk çalışmalardan birini gerçekleştirmiş ve ebeveynler tarafından ciddi şekilde fiziksel istismara uğratılmış çocukların gösterdiği klinik tabloyu "dövülmüş çocuk sendromu" olarak adlandırmıştır. Bu terim, fiziksel istismarın ciddiyetini ve çocukların ne kadar ciddi bir travma yaşadıklarını ifade etmek için kullanılmaktadır. Kempe ayrıca, fiziksel istismarın ciddiyetine bağlı olarak, çocuğun sahip olabileceği fiziksel semptomların doku morarmalarından kafatası kırıklarına kadar ilerleyebilme eğilimi olduğu için yüksek oranda ölüme neden olduğunu belirtmiştir. Fiziksel istismara uğratılmış çocuklarda bozulmuş cilt hijyeni ve yetersiz beslenme gibi fiziksel ihmali gösteren semptomların gözlemlenebileceğine vurgu yapmaktadır.

Fiziksel istismar, en geniş anlamıyla, 18 yaşından küçük bir çocuğa veya ergene ebeveyni veya başka bir bakım vereni tarafından kasıtlı olarak fiziksel zarar verilmesi veya fiziksel zarar verilme riskinin mevcut olmasıdır (Tıraşçı ve Gören,

2007). Dünya Sağlık Örgütü fiziksel istismarı, kasıtlı olarak fiziksel güç kullanılması sonucunda çocuğun sağlığına, gelişimine ve onuruna verilen zarar olarak tanımlarken, UNICEF fiziksel istismarı, uygun olmayan nedenlerle çocuğun gelişimine ve iş görme yeteneğine zarar veren, kaza dışı, acı verici ve yasa dışı şiddet eylemleri olarak tanımlamaktadır (Sert, 2021).

Oral vd. (2001) tarafından İzmir'de yaşana 50 kişi ile gerçekleştirilen çalışmaya göre, fiziksel istismara uğrayan çocukların oranı %60, fiziksel istismara uğrayıp sadece fiziksel istismar belirtileri gösteren çocukların oranı %10 ve fiziksel belirtiler ve psikolojik belirtileri beraber gösteren çocukların oranı %42'dir. Yukarıda belirtilen araştırmaya göre en sık görülen fiziksel istismar davranışları yumuşak doku yaralanması (%28), boğulma/nefessiz kalma ve zehirlenme %8, kırıklar ve kafatası içi kanama %6 ve yanma/haşlanma %4 şeklinde sıralanmaktadır.

### ***Cinsel İstismar***

Reşit olmayan bir çocuğun cinsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla, kendisinden en az beş yaş büyük bir kişi, yetişkin veya daha büyük bir çocuk tarafından kullanılması ya da bu duruma göz yumulması cebir, tehdit, aldatma veya hor görme yoluyla gerçekleştiğinde, çocuk cinsel istismarı meydana gelir (Alpaslan, 2014). Cinsel istismar, cinsel penetrasyon, cinsel penetrasyona teşebbüs, oral-genital ilişki, genital bölgelerin okşanması, teşhircilik, röntgencilik, çocuğu cinsel ilişkiye veya pornografik içeriğe maruz bırakma, cinsel içerikli sözel taciz, müstehcenlik ve çocukla ensest ilişkisi gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Putnam, 2003; Johnson, 2004; Çeçen, 2007). Bu istismar türleri, çocukların cinsel gelişimlerinin doğru bir şekilde ilerlemesini engeller ve psikolojik, duygusal ve sosyal sorunlarla mücadele etmelerini gerektirir.

Çocuk cinsel istismarının toplumdaki yaygınlığını kesin olarak belirlemek mümkün değildir; ülkemizde meydana gelen cinsel istismarlarının sadece %15'inin bildirildiği tahmin edilmektedir (Alpaslan, 2014). Oral vd. (2001) gerçekleştirdikleri çalışmada %26 oranında cinsel istismar keşfetmişlerdir. Meta-analiz çalışmasında çocukların %88,2'sinin istismarcıyı tanıdığı, çocuk cinsel istismarı vakalarının %80,8'inin kız çocuklarında olduğu ve tüm failer erkek olduğu, çocuk büyüdükçe cinsel istismara maruz kalma oranının arttığı görülmüştür (Aydın vd., 2015). Alikasifoğlu vd. (2006) lise eğitimi kız öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin %13.4'ünün cinsel istismar öyküsü bildirdiğini dile getirmiştir.

### ***Duygusal İstismar***

Ebeveyn ya da bakım veren tarafından uygulanan duygusal istismar, çocuğun kişiliğine zarar veren ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyen davranışlarla karakterize edilmektedir (Taner, Gökler 2004; Norman vd., 2012). Yates'e (2007) göre duygusal istismar, çocuğun sevilemez, kusurlu, istenmeyen veya yalnızca başkalarının çıkarlarına hizmet ettiği ölçüde değerli olduğu fikrini aktaran bir çocuk yetiştirme türüdür. Duygusal istismar, hareket özgürlüğünü sınırlayan, alay eden, suçlayan, tehdit eden, sindiren, ayrımcılık yapan, küçümseyen, bağırın, küfreden, küçük düşüren, reddeden, yalnız bırakan, yok sayan, yaşının üzerinde sorumluluklar bekleyen ya da duygusal tepkileri yok sayan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Kent ve Waller, 1998; Çelik vd., 2018). Beş farklı ülkede yapılan bir araştırmaya göre, yüzde 75-80 oranında görülen çocuğa bağırarak, duygusal istismarın en tipik biçimidir (Topbaş 2004). Duygusal istismar günlük yaşamda en yaygın karşılaşılan istismar türü olmasına rağmen tanımlanması, tespit edilmesi ve yasal olarak kanıtlanması diğer istismar türlerine oranla oldukça zordur (Taner ve Gökler 2004; Tıraşçı ve Gören, 2007; Çelik vd., 2018).

Stoltenborgh vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışmasında, kişisel bildirim anketlerinin kullanıldığı çalışmalarda duygusal istismarın yaygınlığı %36,3 ve başkaları tarafından sağlanan verilerin kullanıldığı çalışmalarda duygusal istismar yaygınlığı %0,3 olarak bulunmuştur. Kişisel bildirim anketi sonuçlarında duygusal istismarın daha yüksek yaygınlığı, başkaları tarafından fark edilmeyen duygusal istismar vakalarının daha yüksek olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Taner ve Gökler (2004) duygusal istismarın hem erkekleri hem de kızları eşit derecede etkilediğini ve öncelikle altı ile sekiz yaş arasındaki çocukları etkilediğini vurgulamaktadır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada annelerin çocukları üzerinde en sık kullandıkları duygusal istismarın bağırma ve azarlama (%77,6) olduğu saptanmıştır (Güler vd., 2002). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmanın bulgularında, duygusal istismar geçmişine sahip olma yaygınlığı erkeklerde %15,6, kızlarda %16,1 ve genel toplamda %15,9 olarak saptanmıştır (Zoroğlu vd., 2001).

### ***İhmal***

1924 tarihli Çocuk Hakları Sözleşmesi ile temelleri atılan Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989 yılında kabul edilmiş, 1990 yılında Türkiye

tarafından da imzalanmış ve 1995 yılında Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Bu sözleşmede çocuğun korunması ve özgürleşmesini sağlayacak bakım ve desteğin çocuğa verilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Sert, 2021). Belirtilen bakım ve desteğin sağlık, beslenme, barınma, eğitim, duygusal gelişim ve güvenli yaşam koşulları dahil her alanda sağlanamaması durumunda çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal, ahlaki ve ruhsal gelişimi zarar görme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (DSÖ, 1999). Hem fiziksel hem de duygusal/psikolojik ihmali kapsayan ihmal, çocuğun sağlıklı fiziksel, sosyal, zihinsel, ahlaki ve ruhsal gelişimi için gerekli olan beslenme, giyinme, barınma, eğitim, saygı ve sevgi gibi ihtiyaçlarından ebeveynleri başta olmak üzere bakım veren kişileri ve diğer yetişkinler tarafından yoksun bırakılmasıdır (Acehan vd., 2013).

Taner ve Gökler'e (2004) göre, duygusal istismar çocukların kişiliklerine ve duygusal gelişimlerine zarar veren davranışları içermektedir. Öte yandan, duygusal ihmal, çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasını ve bu nedenle duygusal gelişimlerinin olumsuz etkilenmesini ifade eder. Başka bir deyişle, çocukların sağlıklı bir yetişkin olmaları için gerekli olan psikolojik, bilişsel ve fiziksel gelişimi destekleyen duygusal bir ortamın sağlanmaması duygusal ihmal olarak kabul edilir (Rees, 2008).Sözlü taciz ve bağlanmak gibi kötü muamele tehditleri içeren ama fiziksel sonuçları olmayan sert cezalar duygusal istismara; çocuğa gerekli empati ve duygusal desteği gösterememek, işlevsiz ve uyumsuz davranışlarına göz yummak, duygusal ve davranışsal sorunlarına çözüm aramamak, dolaylı olarak çocuğu aile içi şiddet gibi duygusal açıdan travmatik yaşam koşullarına maruz bırakmak duygusal ihmale gösterilebilecek örnekler arasında yer almaktadır (Stoltenborgh vd., 2013). Araştırmalar, duygusal istismarın yanında en sık karşılaşılan kötü muamele biçiminin duygusal ihmal olduğunu öne sürmektedir çünkü duygusal ihmal sıklıkla diğer kötü muamele biçimleriyle birleşerek ortaya çıkmaktadır. Duygusal ihmal, nadiren fiziksel istismar ve ihmalden ayrı olarak görülmektedir (Claussen ve Crittenden 1991; Kaplan vd., 1999).

### **Duygu Düzenleme**

Bir kişinin duygularının nasıl etkilendiğini, ne zaman ortaya çıktığını, nasıl deneyimlendiğini ve nasıl ifade edildiğini açıklamak için kullanılan kavrama "duygu düzenleme kapasitesi" adı verilmektedir. Duygu düzenleme kavramı, çok sayıda psikolojik fikrin açıklanmasına yardımcı olmaktadır. Duygularla başa çıkma, duygu

durum düzenleme, savunma ve etki düzenleme ile tanımlanmakta diğer davranışlardan ayırt edilmesine ortam sağlamaktadır (Gross, 1998).

Duyguları tanıma yeteneği; bilgi ve becerileri, duyguların iç ve dış tetikleyicilerini, çeşitli duygusal özellikler ve etkileri, duyguların işlevlerini, duyguları yönetme yeteneğini ve kültürel kurallar ve normları kapsamaktadır (Castro vd.,2016). Duygusal ifadeleri tanımlama ve etiketleme yeteneğinin yanı sıra duyguları tanımlamak ve etiketlemek için bağlamsal ipuçlarını kullanma becerilerinin tümü duygu tanıma kavramına dahildir (Priel vd., 2019).

Bebeklik döneminde öz düzenlemenin temelini annenin dış düzenleyici işlevi aracılığıyla desteklemek çok önemlidir. Bu, güvenli ve sakin bakımın bir işaretidir. Bu şekilde, çocuğun iletişimi kabul görmekte ve çocuğa destekleyici bir mevcudiyet sunulmaktadır. Değişen ve gelişen bebeğin çevresine uyum sağlanarak uygun uyarılma üretilmekte ve sürdürülebilir hale getirilmektedir. Duygusal durumlar arasında rahatça geçiş yapmak yalnızca bu şekilde mümkün olabilmektedir (Feldman, 2007). Anneler, bebeklerinin ipuçlarına hızlı bir şekilde tepki vermektedirler. Sosyal beyin ve nöroendokrin sistemler gibi beynin düzenleyici yapıları, bu tür çevrimiçi uyarlamalar yoluyla inşa edilmekte ve yaşam boyunca stres yönetimini ve bağlılığı desteklemektedir (Granat vd., 2017).

Ainsworth ve Main'in bağlanma teorisini destekleyen araştırmalarına göre, çocuklar üzerindeki en önemli ve kalıcı etki, annenin düşmanca davranışından ziyade duygusal olarak geri çekilmesinden kaynaklanmaktadır (Van der Kolk, 2018). Sosyal çevrede gerçekleşen tedirginliklerin bebek fizyolojisindeki, duygularındaki ve öz-düzenlemesindeki değişiklikler, yalnızca annenin duygularındaki değişikliklerin bir fonksiyonu olarak güvenilir bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Örneğin, bebek deneyi olarak bilinen hareketsiz yüz paradigması, depresyonda olan annenin sosyal davranışının hem öngörülemezliğini hem de eksikliğini simüle etmektedir (Pratt vd., 2015; Akt. Priel vd., 2019).

Bebeklikten çocukluğa kadar çocukların duyguları tanıma becerileri önemli bir gelişme göstermektedir. Bebekler yedi aya kadar seslerdeki ve yüzlerdeki duyguları tanıyabilmektedirler. Birinci yılın sonunda ise diğer insanların yüz ifadelerini kullanarak dış olayları yorumlamaya başlamaktadırlar (Grossmann, 2010). Çocuklar, dört yaşında ortak duyguları ortaya çıkaran durumları fark edebilmekte, prototipik mutluluk, üzüntü ve öfke görüntülerini doğru bir şekilde etiketleyebilmekte ve duyguların nedenlerini ve etkilerini tartışabilmektedir (Denham

vd., 1992; Widen ve Russell, 2003). Okul öncesi döneminde yer alan çocuklar belirsiz duyguların farkına varabilirken duyguların ifade edici ve durumsal ipuçlarıyla mücadele edebilmekte ve duygusal tepkiler hakkında bireyselleştirilmiş bilgileri kullanabilmektedirler (Denham ve Couchoud, 1990). Çocuklar, orta çocukluk döneminde ise yetişkin düzeyinde prototip duygu becerilerine sahip olabilirken daha düşük yoğunlukta olan duyguları tanımakta zorlanmaktadırlar (Durand vd., 2007; Thomas vd., 2007). Geç çocukluk dönemi, çocukların düşük yoğunluklu duyguların yanı sıra karmaşık duyguları da tanımayı ve anlamayı öğrendiği zamandır (Larsen vd., 2007).

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Pek çok çalışma, çocukluk döneminde olumsuz ilişkiler ve uygun olmayan bakım gören bireylerin duygularını kontrol etmekte zorlandıklarını, duygusal durumlardan kaçındıklarını ve duygularını kabul etme konusunda sınırlı bir yeteneğe sahip olduklarını göstermiştir (Burns vd., 2010; Bilim, 2012; Hopfinger vd., 2016; Potthoff vd., 2016; Alpay vd., 2017). Berking, yaptığı araştırmalarla duygu düzenleme alanında çalışılma imkanı sağlamıştır. Tedavi planlarını içeren çalışmaları ile potansiyel psikopatolojiler ve psikolojik sorunlar için duygu düzenleme konusunun önemini vurgulamıştır. Duygu düzenleme becerisinin, duygusal farkındalığın, duyguların anlaşılmasının ve tanınmasının ruh sağlığını korumak ve geliştirmek için düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu dile getirmektedir (Berking ve Wupperman, 2012). Çok sayıda çalışma, gelişmiş duygu düzenleme becerilerinin, çocuklukta ruhsal travma yaşamış kişilerde depresyonun başlamasını veya kötüleşen seyrini önlemede yardımcı olabileceği fikrini destekleyen kanıtlar sağlamıştır (Hopfinger vd., 2016).

Yaşamın ilerleyen döneminde ortaya çıkan duygusal psikopatoloji için en güçlü risk faktörlerinden biri, çocukluk çağı ruhsal travmalarıdır (Marusak vd., 2015). Biyolojik, psikolojik ve sosyolojik unsurlar arasındaki herhangi bir karmaşık etkileşim duygudurum bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Duffy, 2000). Bir travma anısı vücudun organlarında dahili olarak depolandığında, duygu düzenlemeyi sağlayan yol zihin-beyin-iç organ iletişiminden geçmektedir (Van der Kolk, 2018).

Birkaç çalışmanın bulgularına göre, ebeveynin aşırı koruması (kontrol etme, bağımlılığı besleme) veya ilgi eksikliği (kayıtsızlık veya reddetme, duygusal uyum

eksikliği), yetişkinlerde depresyon da dahil olmak üzere nevrotik bozukluklar için risk faktörleridir (Pettit vd., 2001). Bir çocuğun sağlıklı psikolojik gelişiminde anahtar faktörün, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkinin doğası olduğu uzun zaman önce anlaşılmıştır. Raporlara göre, depresyondaki ergenler, ebeveynleriyle daha az paylaşım, daha fazla çatışma, daha az sıcaklık ve daha fazla düşmanlık gibi daha olumsuz etkileşimler yaşamaktadır (Duffy, 2000; Pettit vd., 2001).

### **Öfke Tanımı**

İnsanlar, çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özelliklere sahip karmaşık varlıklardır. Hem bilişsel süreçler yani düşünceler hem de duygusal süreçler yani duygular, bireyin günlük yaşamda olağan olaylar karşısında veya karar verme sürecinde nasıl davranacağı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ekman, 1994). Öfke, Türk Dil Kurumu'nda (2022) "İncinme, engellenme veya korkutulma karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, gazap, kızgınlık, hiddet" olarak tanımlanmaktadır. Öfke, karşılanmayan taleplere, olumsuz sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı fizyolojik bir tepkidir. Hatta öfke insanı en çok yaralayan duygu olabilir (Soykan, 2003). Diğer bir deyişle öfke, bireyin belirli isteklerini, ihtiyaçlarını ve planlarını engellenmesi veya haksızlık görmesi nedeniyle oluşan bir duygu durumudur ve kişi bu durumda kendini olumlu bir şekilde ifade edemez. Sıklıkla meydana gelen hafif hayal kırıklıklarından aşırı kızgınlığa kadar çeşitli biçim ve yoğunluklara sahip olabilen, fizyolojik ve biyolojik değişimlerin gerçekleştiği normal bir duygudur (Şahin, 2005).

Biagio'ya göre öfke, insanların gerçek ya da potansiyel bir engellenme ya da adaletsizlik sonucu bu durumlardan uzaklaşmaya çalışırken yaşadıkları güçlü bir duygudur (Balkaya ve Şahin, 2003). Adler ise öfkeyi kişinin kendi isteklerini dinletmek için başkalarına karşı kullandığı bir güç olarak nitelendirmektedir (Akgül, 2000).

İnsanlar, sağlıklı bir duygu olan öfkeye sahip olarak dünyaya gelmektedirler. Öfke duygusu, normal koşullar altında ortaya çıkmamaktadır. Öfkenin tezahür etmesi ve davranışta kendini göstermesi için kişiyi etkileyen ve duyguyu harekete geçiren bazı faktörlerin olması gerekmektedir. Sıklıkla hayal kırıklığı ve engellenme öfkeyi ortaya çıkaran faktörler arasında yer almaktadır. Engellenme olgusunu fiziksel, kişisel ve sosyal faktörler olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır. Fiziksel faktörlere hastalık gibi durumlar, kişisel faktörlere amacın gerçekleşmesini önleyen



durumlar ve sosyal faktörlere aile engellemeleri gibi durumlar örnek olarak verilebilir (Eroğlu ve İrdem, 2016).

Öfkenin günlük yaşamda sıklıkla ortaya çıkması sonucunda en az iki kişi duygusal olarak olumsuz etkilenmektedir. Hem öfkeye maruz kalan hem de öfkelenen kişi sanki öfke duygusu tarafından olumsuz bir duygu içine sokulmaktadır. Öfke kontrolü hem öfke yaşayanlar hem de öfkenin hedefi olanlar için önemli bir konudur. Öfke her zaman zarar verici olmayabilirken bazı durumlarda insanı daha uyanık hale getirebilen sakinleştirici ve enerji verici özelliklere sahip olması bu duygunun aslında yaşamı sürdürmek için çok önemli olduğuna işaret etmektedir. Doğadaki birçok canlı türünü koruma hedefiyle bu uyarılar sonucunda saldırgan davranışlar sergilemektedir (Tatlıoğlu, 2013).

### **Öfke İfade Tarzları**

Öfke ifade tarzları bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerine göre öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü olmak üzere üç farklı kategoriye ayrılmaktadır (Özer, 1994). Kişinin öfkesini dış çevredeki insanlara veya eşyalara karşı yönlendirerek agresifleşme eğilimi öfke dışta şeklinde ifade edilmektedir. Öfke dışta ifade tarzında öfkeyi ifade etmek için kullanılan en tipik davranış saldırganlıktır. Bu saldırganlık davranışının temelinde bireyin benliğini koruma ve engellerden kurtulma isteği yatmaktadır. Kişi engelleme karşısında öfkesini dışa vurma ve dışa yansıtmak için vurma, yaralama, kavga etme, bağırma ya da yansıtımalı başa çıkma tekniğini kullanarak öfkesini bir başkasına ya da bir nesneye yönlendirme davranışlarını sergilemektedir (Özer, 1994).

Öfke içte ifade tarzında kişi, öfkesini ifade ederken mevcut öfkesini içsel olarak kanalize ederek bastırma eğilimindedir. Kişi öfkesini kontrol edebileceğine inansa da kullanmış olduğ u bu öfke ifade tarzı ona diğer ifade tarzlarına kıyasla çok daha zarar vermektedir. Bu öfke ifade tarzını kullanan kişilerde özellikle kardiyovasküler hastalık riski çok yüksektir. Bastırılmış öfke, mide ülseri, baş ağrısı veya yüksek tansiyon gibi belirtiler ile kendini gösterebilmektedir. Bu ifade tarzı, kişinin hassas, kırılğan, incinmiş veya gücünmüş hissetmesine neden olduğ u için sahip olduğ u öfkenin nefrete dönüşmesine neden olabilmektedir. Problem odaklı bir yaklaşımda öfkeyi içte atmak aslında süreci kolaylaştırmak yerine zorlaştırmaktadır (İmamoğlu, 2003). Öfkeyi içselleştirmek, kişinin depresyon ve somatizasyon bozukluğu gibi psikiyatrik durumlar geliştirmesi riskini artırmaktadır (Çevik, 2021).

Öfkeyi ifade etmenin bir başka yolu da öfke kontrolüdür. Bu ifade tarzı, öfkenizi bastırmak veya duruma tepkisiz kalmak anlamına gelmemektedir. Kişi, öfkesiyle soğukkanlı ve toparlayıcı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olacak iletişim becerilerini veya bu hoş olmayan duygudan kurtulmanın yollarını öğrenmiştir (İmamoğlu, 2003). Kişi bu savunma mekanizmasını kullanırken öfkesini dışarı atmak ya da içeri yansıtmak yerine uygun şekilde ifade etmeye çabalamaktadır. Öfkesini veya saldırganlığını azaltıp kontrol altına almak için bu tekniği kullanmaktadır. Öfkeyi şiddete dönüştürmeden ifade etmenin en etkili yoludur. Bu durumda gerçekleştirilebilecek en iyi yaklaşım duygusal ve fiziksel tepkileri azaltmak için çaba sarf etmektir (Yaşar, 2019).

### **Öfkenin Türleri**

Spielberger vd. öfke duygusunu durumsal öfke ve sürekli öfke olarak iki başlık altında incelemiştir (Kerman, 2021).

Durumsal öfke, kişinin haksızlığa uğradığını algılaması ve kişinin amaç edindiği bir davranışın engellenmesi sonucu ortaya çıkan duygu durumudur. Kızgınlık, gerginlik ve sinirlilik gibi duyguları içermektedir. Kişinin fizyolojik ve kişisel davranışlarında kalıcı olmayan, belirli bir an veya durumla sınırlı olduğu için durumsal öfkenin genellikle geçerli bir nedeni vardır (Kerman, 2021).

Sürekli öfke, durumsal öfke deneyiminin sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkilidir. Bu tür bir öfkenin temel bileşeninin korku olduğu söylenilmektedir. Sürekli öfkeye sahip olan kişi, öfkesinin farkına varmazken değişime karşı dirençlidir. Bu sebeple öfkesi giderek güçlenerek daha fazla zarar vermektedir. Bu kişilerin öfkeyi kontrol etme mekanizması zayıf olduğu için, sıklıkla karşısında yer alan kişinin incinmesine veya gücenmesine neden olmaktadır. Sürekli öfkeye sahip olduğu belirlenen kişileri psikiyatrik tedavi görmesi şarttır (Yaşar, 2019).

### **Öfkenin Nedenleri**

Sağlıklı ve yaygın bir duygu olan öfkenin ortaya çıkmasında birçok faktör etkilidir. Bu faktörler engelleme, adaletsizlik, kişiyi rahatsız edecek davranışlar, tehdit ve tahrik gibi çeşitli eylemlerle örneklendirilebilir. Öfkenin gelişmesinde en önemli unsurlardan biri kişinin kendine verdiği değerdir. Benlik saygısı kişinin kendisini nasıl gördüğünü etkilemekte ve benlik saygısı arttıkça öfke düzeyi düşmektedir (Dündar, 2016).

İç ve dış faktörlerin her ikisi de öfkeye katkıda bulunabilmektedir. İç faktörler öncelikle kıskançlık, merak, endişe, yalnızlık, hayal kırıklığı, adaletsizlik ve yeterince anlaşılmamış hissetmek gibi duygulardan kaynaklanmaktadır. Zamanla, bu duygular birikmeye ve sonunda öfke yüzeye çıkmaya başlamaktadır. Hauck (1974), mantıksız düşüncelerin de öfkeye yol açabileceğini dile getirmiştir. Haksızlığa uğramak, saldırıya uğramak, tehdit edilmek veya fiziksel olarak zarar görmek gibi faktörler, öfkenin dış faktörleri arasında yer almaktadır. Tatlıoğlu'na (2013) göre, kişinin hedef yönelimini bozan dış etkenler onun öfkelenmesine neden olmaktadır.

Deffenbacher (1999) tarafından oluşturulan sınıflamada genel sınıflandırmadan sonra sınıflama içindeki özel durumlar açıklanmaya çalışılmıştır. Deffenbacher sınıflaması bir diğer önemli özelliğinde öfkeyi tetikleyenleri faktörleri de kategorize etmektedir.

Gazda (1995) öfkeye yol açan faktörleri ve duygusal durumları daha spesifik bir şekilde kategorize etmiştir. Gazdaki öfkenin başlıca sebeplerini dört başlık altında incelemiştir. Bu başlıklardan birincisi kayıptır, sevilen birinin ölümü, fiziksel bir hastalığa bağlı kayıp ve iş kaybı gibi kişiyi üzüp ona acı çektirecek durumlar öfke duygusunu tetikleyebilmektedir. Yasadışı faaliyetler, saldırıya uğrama, işsizlik süreçlerini içeren ikinci başlıkta tehdit ve korkular sonucunda insanlar öfkelenebilmektedir. Üçüncü başlık olan engellenme, kişiyi çaresiz ve yetersiz hissettirebilmekte, kişinin ihtiyaçlarını karşılamasını engellediği için öfkeye yol açabilmektedir. Dördüncü ve son başlık olan reddedilme, kişiye kendisini değersiz, incinmiş ve hayal kırıklığına uğramış hissetmesine neden olan başkası tarafından reddedilme sonrasında kişide öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir. Michelson (1983) dört farklı öfke nedeni sıralarken, Beck (1979) öfkeye neden olabilecek durumların dolaylı ya da doğrudan etkilerini tartışmıştır. Bunlara fiziksel saldırı, aşağılanma ve dalga geçilme gibi çatışma durumları; kişinin kendini değersiz ve reddedilmiş hissetmesi ve istenmeyen davranışlarda bulunmaya zorlanması şeklinde sıralanabilmektedir (Özmen, 2006).

### **İlgili Araştırmalar**

Grover vd. (2007), travma öyküsü olmayan insanların aksine, çocukluk çağı travması öyküsü olan kişilerin A, B ve C kümeleri kişilik bozukluklarına sahip olma oranları önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. A kümesinde yer alan paranoid ve şizoid kişilik bozukluklarının; B kümesinde yer alan narsistik, borderline

ve antisosyal kişilik bozukluklarının; C kümesinde yer alan obsesif-kompulsif, pasif agresif ve depresif kişilik bozukluklarının çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerde en sık karşılaşılan bozukluklar olduğu keşfedilmiştir.

Travma sonrası stres bozukluğu ve duygu düzenleme arasındaki ilişki Tull vd. (2007) tarafından incelenmiştir. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşadıkları travma sonrası stres belirtilerinin şiddeti, bireylerin etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirememeleri, duygusal netliğin olmadığı durumlarda amaca yönelik davranışlara ilgi gösterememeleri, duygusal kabul eksikliği, dürtü kontrolü uygulayamama ve mutsuzluk seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, duygu düzenleme ile ilgili tüm sorunların travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının şiddeti ve olumsuz duygunun kontrolü ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Carr ve Francis (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travması puanları ile kişilik bozukluğu puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Ve bu ilişkinin antisosyal, şizoid, borderline, şizotipal, antisosyal, çekingen ve obsesif-kompulsif kişilik bozuklukları alt boyutları için de geçerli olduğu belirlenmiştir.

Bowie'nin (2010) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, ergenlik döneminde tipik olarak görülmeyen sosyal davranışlardaki saldırganlık derecesi ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. 4 yıl süren bu çalışma, 111 çocuğun incelenmesi sonucunda, duygu düzenleme becerilerinin düşük olmasının, çocuklarda ileriki yaşlarda saldırganlık ve diğer antisosyal davranışların ortaya çıkmasına neden olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin problem davranış düzeylerini öngörmeye önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Ataman'ın (2011) yaptığı araştırmada, stresli yaşam olaylarına uygulan bilişsel duygu düzenleme becerileri ve bilişsel başa çıkma mekanizmaları ile depresyon ve kaygı arasındaki bağlantı gözlemlenmiştir.

Hacettepe Üniversitesi'nde okuyan 418 öğrenci üzerinde yürütülen çalışmaya göre, kabullenme ve olumlu yeniden odaklanma teknikleri depresyonu azaltırken, ruminasyon ve felaketleştirme kaygıyı artırmaktadır. Bunun yanı sıra, iyimser, kendine güvenli ve çaresiz yaklaşımların depresyon ve kaygı seviyesini etkilediği ileri sürülmüştür.

Özbay vd. (2012), 419 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada stresle başa çıkma teknikleri, duygu düzenleme, sosyal öz yeterlik ve mizahla öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre, bilişsel yeniden yapılandırma, dışarıdan yardım arama, kabullenme, sosyal öz yeterlilik, kendini geliştirici mizah, aktif planlama ve bilişsel yeniden değerlendirmenin öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu saptamışlardır. Ayrıca, stresle başa çıkma teknikleri, mizah, duygu düzenleme ve sosyal öz yeterliliğin öznel iyi oluş açıklamasına katkı sağladığı da bulgular arasındadır.

Cohen vd. (2013), çocukluk çağı travma alt tiplerinin kişilik bozuklukları üzerindeki spesifik etkilerini incelemek için çocukluk çağı travmaları ve kişilik bozuklukları öz-bildirim ölçeğini kullandıklarında, tüm çocukluk çağı travmaları alt boyut puanlarının kişilik patolojisini önemli ölçüde yordadığını bulmuşlardır.

Genel olarak, çocuklar istismar ve ihmal yaşantılarını örtbas etme eğilimindedir. Yaşananlar sonucunda damgalanma ve suçlanma korkusu, utanma, suçludan korkması, bunu yapan kişi veya kişilerin zarar göreceğine dair kaygıları çocukların istismar ve ihmal davranışlarını gizleme eğilimlerinin altında yatan nedenlerdir. Çocuğun istismarın birden farklı şeklini yaşamış olması, bazı travmatik olayların doğası, olgu sayılarının kavramsal olarak belirlenmesindeki güçlükler ve kullanılan farklı yöntemler nedeniyle epidemiyolojik bilgilere net bir şekilde ulaşmak güçleştirmektedir (Saunders ve Adams, 2014).

2015 yılında ABD Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi tarafından 50 eyaletten toplanmış olan veriler değerlendirilmiş ve sonuçlar üzerine rapor hazırlanmıştır. Hazırlanan bu raporda 683.000 çocuğun istismar ve ihmal mağduru olduğu göze çarpmaktadır. Her 1000 çocuktan 9,2'si istismar ve ihmal mağduru olurken, erkek çocukluk dönemindeki çocuklarda bu oran artmış ve %24.2 olarak raporlanmıştır. Mağdurların %6.7'si birden fazla istismar biçimine maruz kalmıştır. Bulgular incelendiğinde, vakaların %75.3'ünde ihmal ve %17.2'sinde fiziksel istismarın olduğu ve kötü muamelenin 1.670 çocuğu öldürdüğü görülmektedir (Child Maltreatment, 2015).

18 yaşın altındaki bir çocuğun ihmal edilmesi veya istismar edilmesi çocuğa kötü muamele olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2016) güncellenmiş verilerine göre, tüm yetişkinlerin dörtte birinden fazlası çocukken fiziksel istismara uğradığını bildirmiştir. İstatistiklere göre 5 kadından 1'i ve 13 erkekten 1'i cinsel istismar mağdurdur. Her yıl 15 yaşın altındaki 41.000 çocuk

cinayet nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Çocuk istismarına bağlı olarak gerçekleşen bazı ölümlere kaza süsü verilmesi ve bu ölümlerin istismar olarak kabul görmemesi nedeniyle rakamların gerçeği tam olarak yansıtmadığı düşünülmektedir.

Güleşer (2020), üniversite öğrencilerinde sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve kaygı ile nikotin bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içi davranışları ile öğrencilerin kaygı düzeyleri pozitif yönde ilişkili bulunurken, öfke kontrolü düzeylerinin kaygı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerin nikotin bağımlılıkları ile sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içi davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, nikotin bağımlılığı ile öfke kontrol düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmada, kadınlarda hem sürekli hem de içsel öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanırken; erkeklerde öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, cinsiyetin öfkenin dışı vurumu üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı keşfedilmiştir. Öte yandan, baba ve anne eğitim durumuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutlarından hiçbirinde farklılık gerçekleşmediği göze çarpmaktadır.

Şahinoğlu (2020), üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile sürekli öfke, öfke ifade düzeyleri ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışma sonucunda, cinsiyetin ne sürekli öfke ne de öfke ifade tarzı üzerinde etkisi olmadığı bulunmuştur. Madde kullanımının hem sürekli öfke hem de öfke ifade tarzları ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Okul terklerinde öfke kontrolü, dışı dönük öfke ve sürekli öfke arasında bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Beslenme alışkanlıkları ve içi dönük öfke ilişkilendirilmiştir. Erkeklerin sürekli öfke ve dışı dönük öfke düzeyleri daha yüksek iken, kadınların içi dönük öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sürekli öfke, öfke kontrolü ve içi dönük öfke durumlarında anne eğitim düzeyinin etkisiz olduğu saptanmıştır. Ancak anne eğitim düzeyi yükseldikçe dışı dönük öfke ifadesinin azaldığı saptanmıştır. Baba eğitim düzeyinin ise sürekli öfke, öfke kontrolü, dışı dönük ve içi dönük öfke ifadeleri üzerinde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Üçüncü (2020) çalışmasında, lisansüstü öğrencilerinin yeme tutumları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki bağlantıyı tartışmıştır. Öğrencilerin sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve yeme tutumu düzeylerinde cinsiyet, yaş, medeni durum, sınıf veya sosyoekonomik düzeye göre farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte, çalışma durumlarına, kiminle yaşadıklarına, kardeş sayısına, kaçınıcı çocuk olduğuna, sigara, alkol ve benzeri madde kullanıp kullanmadıklarına

ve vücut kitle indekslerine göre de öfke ve öfke ifade biçimleri ve yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada yeme tutumunun obezite kaygısı alt boyutu ile sürekli öfke arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı ile ilişkisini araştırmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla değişken arasındaki ortak varyasyonu gözlemlemek için kullanılan bir tarama modelidir (Karasar, 2011).

#### Evren ve Örneklem

Bu çalışma araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 503 katılımcı oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının çalışması için en yakın ve erişilebilir gruba ulaşmasına yardımcı olmaktadır (Kılıç, 2013). Katılımcılar hakkındaki bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur. Araştırma örnekleminde yeterli sayıda katılımcı belirlemek için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmıştır. Bu formül, güven düzeyi ve örneklem hatası gibi faktörleri hesaba katarak doğru örneklem büyüklüğünü hesaplar. Örneğin, %95 güven düzeyinde ve %5 örneklem hatasında araştırmaya dahil edilmesi gereken formülüne göre örneklem büyüklüğünün 384 kişi olması gerektiği belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2016).



**Tablo 1.***Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı*

		f	%
Cinsiyetiniz	Kadın	306	60,8
	Erkek	197	39,2
Yaşınız	18-25	265	52,7
	26-30	113	22,5
	31-36	67	13,3
	37 yaş ve üzeri	58	11,5
Eğitim Durumunuz	İlkokul	43	8,5
	Ortaokul	45	8,9
	Lise	73	14,5
	Lisans	298	59,2
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	8,7
Anne Eğitim Durumunuz	İlkokul	284	56,5
	Ortaokul	118	23,5
	Lise	57	11,3
	Lisans	35	7
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	1,8
Baba Eğitim Durumunuz	İlkokul	146	29
	Ortaokul	151	30
	Lise	117	23,3
	Lisans	70	13,9
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	3,8
Medeni Durumunuz	Bekar	361	71,8
	Evli	142	28,2
Gelir Durumunuz	Düşük	81	16,1
	Orta	359	71,4
	Yüksek	63	12,5

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen bireyleri tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına ait veriler yer almaktadır.

Tablo değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin %60,8’inin kadın, %39,2’sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %52,7’si 18-25, %22,5’i 26-30, %13,3’ü 31-36, %11,5’i 37 ve üzeri yaş aralığındadır. İlkokul eğitim durumuna sahip katılımcı oranı %8,5 iken, katılımcıların %8,9’u ortaokul, %14,5’i lise, %59,2’si lisans, %8,7’si yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahiptir. Anne eğitim durumları incelendiğinde katılımcıların %56,5’inin ilkokul, %23,5’inin ortaokul, %11,3’ünün lise, %7’sinin lisans, %1,8’inin yüksek lisans ve üzeri anne eğitim durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların baba eğitim durumları değerlendirildiğinde ise %29’unun ilkokul, %30’unun ortaokul, %23,3’ünün lise,

%13,9'unun lisans, %3,8'inin yüksek lisans ve üzeri baba eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamındaki bireylerin %71,8'i bekarken, %28,2'si evlidir. Katılımcıların %16,1'i düşük gelir durumuna sahip olduğunu belirtirken, %71,4'ü orta düzeyde gelir durumuna, %12,5'i ise yüksek düzeyde gelir durumuna sahiptir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma verilerini toplamak için katılımcılara Aydınlatılmış Onam ve Bilgilendirme Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu (Ek-1), Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği (Ek-2), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Ek-3) ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Ek-4) uygulanmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, medeni durum ve gelir durumu soruları yer almaktadır.

### ***Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği (ÇÇTÖ)***

Bernstein vd. (1994) tarafından oluşturulan 28 maddelik çocukluk çağı travmaları ölçeğinin 3 maddesi minimasyon sorusu olarak oluşturulmuştur. Ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçek ile beş alt kategori ölçülmektedir. Bu alt kategoriler, çocukluk çağı fiziksel, cinsel ve duygusal istismar ve fiziksel ve duygusal ihmali içermektedir. Toplam puan, her kategoriden alınan puanlar toplanarak elde edilmektedir. Her kategorinin en düşük puanı 5, en yüksek puanı 25'tir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 28 ile 140 arasındadır. Ölçek maddeleri içinde üç tane yanıltıcı minimizasyon sorusu (11., 21. Ve 25. sorular) bulunmaktadır. Minimizasyonla ilgili sorular, sonuçların doğru bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda cronbach alfa değerleri .79 ile .94 arasında değişmektedir. Korelasyon katsayıları duygusal ihmal için .85, fiziksel ihmal için .77, fiziksel istismar için .90, duygusal istismar için .90 ve cinsel istismar için .77 olarak hesaplanmıştır.

Vedat Şar vd. (2012) tarafından çocukluk çağı travmaları ölçeğinin Türkiye geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılığı belirten Cronbach alfa değeri 0.93 olarak hesaplanmıştır.

### ***Duygu Düzenleme G cl g   l eği- Kısa Formu (DDGÖ)***

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme G cl g   l eği-16, 16 maddeden oluşmaktadır. Bjureberg vd. (2015), ölçeğin kısa formunu oluşturmuştur. 5'li Likert tipinde olan bu ölçek, bireylerin duygu düzenleme g cl g  düzeylerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçeğe verilen yanıtlar "hemen hemen hiç" için 1 ile "hemen hemen her zaman" için 5 arasında değişmektedir. Toplam puanın hesaplanabileceği DDGÖ-16  l eğinden alınan puanların yükselmesi, kişinin duygu düzenleme g cl g  yaşadığı göstermektedir. Cronbach alfa değerini .92 olarak hesaplanan ölçeğin açıklık, amaçlar, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .78 ile .87 arasında değişmektedir.

Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) Duygu Düzenlemede G cl k  l eğinin orijinal formunun Türkçe uyarlama çalışmalarını yaşları 18 ile 28 arasında değişen 169 kız ve 147 erkek olmak üzere toplam 316  niversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirmiştir. Yarıya bölme güvenirlik katsayısı .88 olarak hesaplanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı orijinalinde olduğu gibi .92 olarak bulunmuştur.

### ***Öfke İfade Tarzı  l eği ( İT )***

Spielberger vd. (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa değerini .82 olarak hesaplanmıştır. Öfke kontrolü, öfke dışa vurumu ve öfke i e vurumu alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85, .74 ve .74'tür. Ölçeğin  zer (1994) tarafından oluşturulan Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa değerleri sürekli öfke için .67 ile .92, öfke i e vurumu için .58 ile .76, öfke dışa vurumu için .69 ile .91 ve öfke kontrolü için .80 ile .90 arasında değişmektedir. 34 maddeden oluşan ölçek 4'l  Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek soruları hiç (1 puan), biraz (2 puan), oldukça (3 puan) ve tümüyle (4 puan) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi değerlendirirken, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarının değerlendirmesini içermektedir. Sürekli  fke  l eğinden alınabilecek puanlar 10 puan ile 40 puan arasında değişmektedir. Öfke ifade tarzı  l eği,  fke kontrolü, öfke dışa vurumu ve öfke dışa vurumu şeklinde 3 alt gruptan oluşmaktadır. Öfke i e vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrol alt boyutlarından alınabilecek en yüksek puan 32 ve en düşük puan 8'dir.

### **Veri Toplama Süreci**

Bu araştırma için veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 22.11.2022 tarihinden başvurulmuş, YDÜ/SB/2022/1368 sayılı etik izin alınmıştır. Örnekleme katılım sağlayan katılımcılara bilgilendirme ve aydınlatılmış onam formunda araştırma içeriği ve araştırmanın gönüllülük esasına bağlı olarak gerçekleştiği bilgisi verilmiştir. Araştırma verileri tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak sosyal medya platformlarında (telegram, whatsapp, facebook vb.) çevrimiçi olacak şekilde toplanmıştır. Anket sorularının yanıtlanma yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

### **Veri Analizi**

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için SPSS (Sosyal Bilimleri için İstatistik Programı) 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme ve Öfke İfade Tarzı ölçeklerinden almış oldukları puanları incelemek amacıyla yapılan tanımlayıcı veri analizinde ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Veri analizi gerçekleştirilmeden önce araştırma verilerinin normallik varsayımı test edilmiştir. Araştırmada kullanılan çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileri kullanılarak hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucunda çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında değiştiği gözlemlenmiş ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda araştırmada veri analizi için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Tablo 2'de araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerlere yer verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

	Çarpıklık		Basıklık	
	z	Sh	Z	Sh
Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği	0,404	0,109	0,541	0,217
Duygu Düzenleme Ölçeği	0,951	0,109	0,476	0,217
Öfke İfade Tarzı Ölçeği	0,127	0,109	-0,12	0,217

Tablo 2’de katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme ve Öfke İfade Tarzı ölçeklerinden almış oldukları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden aldıkları puanlar sosyodemografik değişkenlere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için Anova testi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenlemenin öfke ifade tarzı üzerindeki yordama etkisini belirlemek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

### Çalışma Planı

<p>Araştırmanın ilk aşamasında Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği’ni geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek izinleri alınmıştır. Ölçekler izinleri, “ölçek izinleri” bölümünde yer almaktadır.</p>	<p>Ağustos 2022</p>
<p>Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’na başvurularak Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni “Etik Kurul Onayı” bölümünde yer almaktadır.</p>	<p>Kasım 2022</p>
<p>Yapılan çalışmanın üçüncü aşamasında, katılımcılara ulaşmak amacıyla, Aydınlatılmış Onam Formu,Sosyo-demografik Bilgi Formu,Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği,Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğini içeren anket formları, Google Form üzerinden çevrimiçi olarak düzenlenmiş olup katılımcılara ulaşılmıştır.</p>	<p>Ocak 2023</p>
<p>Kavramsal temeller ve ilgili alan yazının incelenmesi.</p>	<p>Ocak 2023</p>
<p>Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.</p>	<p>Mart 2023</p>

## BÖLÜM IV

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar sosyodemografik özelliklerine göre karşılaştırılmıştır. Bir sonraki adımda katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. En son adımda ise katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğine ait puanlarının Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden aldıkları puanlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen tüm sonuçlar verilen tablolarda özetlenerek açıklanmıştır.

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Cinsiyetiniz	N	Ort.	Ss.	t(503)	p
Açıklık	Kadın	306	4,32	1,922		
	Erkek	197	4,11	1,859	1,222	0,222
Amaçlar	Kadın	306	7,53	3,37		
	Erkek	197	6,65	3,065	2,97	0,003*
Dürtü	Kadın	306	6,63	3,146		
	Erkek	197	5,82	2,618	3,006	0,003*
Stratejiler	Kadın	306	11,51	5,273		
	Erkek	197	10,17	4,64	2,926	0,004*
Kabul Etmeme	Kadın	306	6,66	3,285		
	Erkek	197	6,02	3,049	2,181	0,03*
Duygu Düzenleme Ölçeği	Kadın	306	36,65	14,986		
	Erkek	197	32,77	13,475	2,952	0,003*

\*  $p \leq 0,05$

Tablo 3'te bağımsız gruplar t testi kullanılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin amaçlar ( $t=2,97$ ;  $p \leq 0,05$ ), dürtü ( $t=3,006$ ;  $p \leq 0,05$ ), stratejiler ( $t=2,926$ ;  $p \leq 0,05$ ) ve kabul etmeme ( $t=2,181$ ;  $p \leq 0,05$ ) alt boyutları ile ölçek toplamına ( $t=2,952$ ;  $p \leq 0,05$ ) ait puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, kadın katılımcıların amaçlar (Ort=7,53), stratejiler

(Ort=11,51), dürtü (Ort=6,63) ve kabul etmeme(Ort=6,66) alt boyutları ile ölçek toplamına (Ort=36,65) ait puan ortalamaları erkek katılımcıların amaçlar (Ort=6,65), stratejiler (Ort=10,17), dürtü (Ort=5,82), kabul etmememe (Ort=6,02) ve toplam ölçek (Ort=32,77) puan ortalamalarından daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin açıklık alt boyutuna ait puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır ( $t=1,222$ ;  $p>0,05$ ).



**Tablo 4.**

*Katılımcıların Yaşlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Yaş Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Açıklık	18-25	265	4,23	1,962	2	10	3,767	0,011*	2-4
	26-30	113	4,66	2,012	2	10			
	31-36	67	4,06	1,66	2	10			
	37 yaş ve üzeri	58	3,69	1,441	2	8			
Amaçlar	18-25	265	7,35	3,482	3	15	5,838	0,001*	2-3-4
	26-30	113	7,89	3,135	3	15			
	31-36	67	6,21	2,728	3	15			
	37 yaş ve üzeri	58	6,21	2,726	3	15			
Dürtü	18-25	265	6,56	3,188	3	15	2,875	0,036*	1-2
	26-30	113	6,46	2,745	3	15			
	31-36	67	5,54	2,318	3	13			
	37 yaş ve üzeri	58	5,78	2,914	3	15			
Stratejiler	18-25	265	11,29	5,345	5	25	5,501	0,001*	2-3
	26-30	113	11,93	4,956	5	25			
	31-36	67	9,25	4,076	5	22			
	37 yaş ve üzeri	58	9,76	4,418	5	25			
Kabul Etmeme	18-25	265	6,48	3,365	3	15	3,163	0,024*	2-4
	26-30	113	6,99	3,302	3	15			
	31-36	67	5,78	2,633	3	15			
	37 yaş ve üzeri	58	5,69	2,637	3	14			
Duygu Düzenleme Ölçeği	18-25	265	35,9	15,574	16	80	5,208	0,002*	2-3
	26-30	113	37,94	13,624	16	80			
	31-36	67	30,84	11,647	16	71			
	37 yaş ve üzeri	58	31,12	12,503	16	73			

\*  $p \leq 0,05$

Tablo 4'te varyans analizi yapılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği puanları yaşa göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin açıklık ( $f=3,767$ ;  $p \leq 0,05$ ), amaçlar ( $f=5,838$ ;  $p \leq 0,05$ ), dürtü ( $f=2,875$ ;  $p \leq 0,05$ ), stratejiler ( $f=5,501$ ;  $p \leq 0,05$ ), kabul etmeme ( $f=3,163$ ;  $p \leq 0,05$ ) alt boyutlarına ve

ölçek toplamına ( $f=5,208$ ;  $p \leq 0,05$ ) ait puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılına Post Hoc testi analizine göre, 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin açıklık, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları ile ölçek toplamına ait puan ortalamaları 18-25, 31-36, 37 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılardan; 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların dürtü alt boyutuna ait puan ortalamaları 26-30, 31-36, 37 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksektir.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Açıklık	İlkokul	43	3,47	1,869	2	10	4,992	0,001*	5-2
	Ortaokul	45	3,44	1,659	2	10			
	Lise	73	4,21	2,108	2	10			
	Lisans	298	4,44	1,854	2	10			
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	4,52	1,745	2	9			
Amaçlar	İlkokul	43	5,77	2,571	3	14	4,845	0,001*	5-1
	Ortaokul	45	5,91	3,036	3	15			
	Lise	73	7,16	3,659	3	15			
	Lisans	298	7,53	3,307	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	7,59	2,644	3	12			
Dürtü	İlkokul	43	5,93	2,685	3	13	0,567	0,687	
	Ortaokul	45	5,91	2,77	3	15			
	Lise	73	6,26	3,236	3	15			
	Lisans	298	6,45	3,012	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	6,2	2,784	3	13			
Stratejiler	İlkokul	43	10	4,175	5	22	1,117	0,348	
	Ortaokul	45	9,96	4,94	5	25			
	Lise	73	10,99	5,794	5	25			
	Lisans	298	11,21	5,11	5	25			
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	11,45	4,38	5	20			
Kabul Etmeme	İlkokul	43	6,05	2,886	3	13	0,971	0,423	
	Ortaokul	45	5,62	3,047	3	15			
	Lise	73	6,52	3,571	3	15			
	Lisans	298	6,52	3,228	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	6,61	2,855	3	14			
Duygu Düzenleme Ölçeği	İlkokul	43	31,21	12,751	16	71	2,24	0,064	
	Ortaokul	45	30,84	14,068	16	80			
	Lise	73	35,14	16,645	16	80			
	Lisans	298	36,16	14,525	16	80			
	Yüksek Lisans ve üzeri	44	36,39	11,69	16	57			

\* p ≤ 0,05

Tablo 5’te varyans analizi yapılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumuna göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin açıklık ( $f=4,992$ ;  $p \leq 0,05$ ) ve amaçlar ( $f=4,845$ ;  $p \leq 0,05$ ) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan Post Hoc testi analizine göre yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların açıklık ve amaçlar alt boyutlarına ait puan ortalamaları ilkökul, ortaokul, lise ve lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların dürtü ( $f=0,567$ ;  $p>0,05$ ), stratejiler ( $f=1,117$ ;  $p>0,05$ ) ve kabul etmeme ( $f=0,971$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları ile ölçek toplamına ( $f=2,24$ ;  $p>0,05$ ) ait puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Açıklık	İlkokul	284	4,31	1,901	2	10	0,336	0,854	
	Ortaokul	118	4,09	1,844	2	10			
	Lise	57	4,28	2,042	2	10			
	Lisans	35	4,11	1,952	2	10			
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	4,11	1,616	2	7			
Amaçlar	İlkokul	284	7,42	3,333	3	15	1,763	0,135	
	Ortaokul	118	6,62	3,17	3	15			
	Lise	57	6,91	3,307	3	15			
	Lisans	35	7,29	3,25	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	8,56	2,007	5	11			
Dürtü	İlkokul	284	6,42	2,953	3	15	2,871	0,023*	5-3
	Ortaokul	118	5,99	2,857	3	15			
	Lise	57	5,79	2,756	3	12			
	Lisans	35	6,66	3,531	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	9	2,958	4	13			
Stratejiler	İlkokul	284	11,05	5,095	5	25	0,854	0,492	
	Ortaokul	118	10,6	4,847	5	25			
	Lise	57	10,72	5,341	5	25			
	Lisans	35	11,54	5,638	5	25			
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	13,44	2,651	9	17			
Kabul Etmeme	İlkokul	284	6,54	3,275	3	15	2,772	0,027*	5-3
	Ortaokul	118	6,06	3,002	3	15			
	Lise	57	5,89	3,057	3	14			
	Lisans	35	6,57	3,509	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	9,33	1,5	7	11			
Duygu Düzenleme Ölçeği	İlkokul	284	35,75	14,72	16	80	1,704	0,148	
	Ortaokul	118	33,36	14,101	16	80			
	Lise	57	33,6	14,249	16	69			
	Lisans	35	36,17	15,357	16	80			
	Yüksek Lisans ve üzeri	9	44,44	7,844	33	57			

\*  $p \leq 0,05$

Tablo 6’da varyans analizi yapılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde katılımcıların Duygu Dzenleme leğinin dürtü (f= 2,871; p ≤ 0,05)ve kabul etmeme (f=2,772; p ≤ 0,05) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının anne eğitim durumuna göre istatiksels olarak anlamlı bir Şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan Post Hoc testi analizine göre, anne eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarına ait puan ortalamaları anne eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve lisans olan katılımcılardan daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların açıklık (f=0,336; p>0,05), amaçlar (f=1,763; p>0,05) ve stratejiler (f=0,854; p>0,05) alt boyutları ile lek toplamına (f=1,704; p>0,05) ait puan ortalamalarının anne eğitim durumlarına göre istatiksels olarak anlamlı bir Şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Açıklık	İlkokul	146	4,58	1,975	2	10	4,495	0,001*	1-2
	Ortaokul	151	3,73	1,553	2	10			
	Lise	117	4,39	2,068	2	10			
	Lisans	70	4,46	1,961	2	10			
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	4	1,795	2	8			
Amaçlar	İlkokul	146	7,71	3,416	3	15	6,023	0,00*	5-2
	Ortaokul	151	6,15	2,795	3	15			
	Lise	117	7,36	3,351	3	15			
	Lisans	70	7,76	3,364	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	8,26	3,347	3	15			
Dürtü	İlkokul	146	6,62	3,022	3	15	4,717	0,001*	5-2
	Ortaokul	151	5,54	2,421	3	14			
	Lise	117	6,29	3,119	3	15			
	Lisans	70	7,11	3,454	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	7,16	2,63	3	11			
Stratejiler	İlkokul	146	11,26	4,986	5	25	6,21	0,00*	5-2
	Ortaokul	151	9,56	4,088	5	23			
	Lise	117	11,21	5,597	5	25			
	Lisans	70	12,29	5,435	5	25			
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	14	5,375	5	25			
Kabul Etmeme	İlkokul	146	6,7	3,368	3	15	6,766	0,00*	5-2
	Ortaokul	151	5,54	2,571	3	15			
	Lise	117	6,26	3,069	3	15			
	Lisans	70	7,4	3,747	3	15			
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	8,32	3,318	3	15			
Duygu Düzenleme Ölçeği	İlkokul	146	36,86	14,727	16	80	6,868	0,00*	5-2
	Ortaokul	151	30,53	11,904	16	74			
	Lise	117	35,51	15,382	16	80			
	Lisans	70	39,01	15,561	16	80			
	Yüksek Lisans ve üzeri	19	41,74	13,948	16	66			

\* p ≤ 0,05

Tablo 7’de varyans analizi yapılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin açıklık ( $f=4,495$ ;  $p \leq 0,05$ ), amaçlar ( $f=6,023$ ;  $p \leq 0,05$ ), dürtü ( $f=4,717$ ;  $p \leq 0,05$ ), stratejiler ( $f=6,21$ ;  $p \leq 0,05$ ), kabul etmeme ( $f=6,766$ ;  $p \leq 0,05$ ) alt boyutlarına ve ölçek toplamına ( $f=6,868$ ;  $p \leq 0,05$ ) ait puan ortalamalarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Yapılan Post Hoc testi analizine göre, baba eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların kabul etmeme, stratejiler, amaçlar ve dürtü alt boyutları ile ölçek toplamına ait puan ortalamaları baba eğitim durumu ilkökul, ortaokul, lise ve lisans olan katılımcılardan; baba eğitim durumu ilkökul olan katılımcıların ise açıklık alt boyutuna ait puan ortalamaları baba eğitim durumu ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans ve üzeri olan katılımcılardan daha yüksektir.

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Açıklık	Düşük	81	4,6	2,189	2	10	2,433	0,089	
	Orta	359	4,21	1,831	2	10			
	Yüksek	63	3,92	1,834	2	10			
Amaçlar	Düşük	81	7,89	3,489	3	15	2,832	0,06	
	Orta	359	7,13	3,262	3	15			
	Yüksek	63	6,63	2,991	3	15			
Dürtü	Düşük	81	7,02	3,387	3	15	3,585	0,028*	1-3
	Orta	359	6,25	2,896	3	15			
	Yüksek	63	5,75	2,718	3	14			
Stratejiler	Düşük	81	12,22	5,641	5	25	3,679	0,026*	1-3
	Orta	359	10,88	4,943	5	25			
	Yüksek	63	10,02	4,814	5	21			
Kabul Etmeme	Düşük	81	7,17	3,636	3	15	2,989	0,051	
	Orta	359	6,3	3,108	3	15			
	Yüksek	63	6,02	3,072	3	15			
Duygu Düzenleme Ölçeği	Düşük	81	38,91	16,508	16	80	4,077	0,018*	1-3
	Orta	359	34,77	14,148	16	80			
	Yüksek	63	32,33	13,157	16	66			

\*  $p \leq 0,05$



Tablo 8’de varyans analizi yapılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar gelir durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin dürtü ( $f=3,585$ ;  $p \leq 0,05$ ) ve stratejiler ( $f=3,679$ ;  $p \leq 0,05$ ) alt boyutları ile ölçek toplamına ( $f=4,077$ ;  $p \leq 0,05$ ) ait puan ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan Post Hoc testi analizine göre, düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların dürtü ve stratejiler alt boyutları ile ölçek toplamına ait puan ortalamaları yüksek ve orta düzeyde gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların açıklık ( $f=2,433$ ;  $p > 0,05$ ), amaçlar ( $f=2,832$ ;  $p > 0,05$ ) ve kabul etmeme ( $f=2,989$ ;  $p > 0,05$ ) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

### Tablo 10.

#### *Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Medeni Durumunuz	N	Ort.	Ss.	t	p
Açıklık	Bekar	361	4,46	1,994	4,197	0,00*
	Evli	142	3,68	1,499		
Amaçlar	Bekar	361	7,54	3,342	3,875	0,00*
	Evli	142	6,3	2,941		
Dürtü	Bekar	361	6,52	3,016	2,58	0,01*
	Evli	142	5,77	2,805		
Stratejiler	Bekar	361	11,44	5,161	3,253	0,001*
	Evli	142	9,82	4,659		
Kabul Etmeme	Bekar	361	6,68	3,313	3,048	0,002*
	Evli	142	5,72	2,814		
Duygu Düzenleme Ölçeği	Bekar	361	36,64	14,76	3,77	0,00*
	Evli	142	31,29	13,193		

\*  $p \leq 0,05$

Tablo 10’da bağımsız gruplar t testi kullanılarak katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar medeni durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeğinin açıklık ( $t=4,197$ ;  $p \leq 0,05$ ), amaçlar ( $t=3,875$ ;  $p \leq 0,05$ ), dürtü ( $t=2,58$ ;  $p \leq 0,05$ ), stratejiler ( $t=3,253$ ;  $p \leq 0,05$ ), kabul etmeme ( $t=3,048$ ;  $p \leq 0,05$ ) alt boyutlarına ve

ölçek toplamına ( $t=3,77$ ;  $p \leq 0,05$ ) ait puan ortalamalarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, bekar katılımcıların açıklık (Ort=4,46), amaçlar (Ort=7,54), dürtü (Ort=6,52), stratejiler (Ort=11,44), kabul etmeme (Ort=6,68) alt boyutlarının ve ölçek toplamına (Ort=36,64) ait puan ortalamaları evli katılımcıların açıklık (Ort=3,68), amaçlar (Ort=6,3), dürtü (Ort=5,77), stratejiler (Ort=9,82), kabul etmeme (Ort=5,72) ve toplam ölçek (Ort=31,29) puan ortalamalarından daha yüksektir.

**Tablo 11.**

*Katılımcıların Duygu Düzenleme, Öfke İfade Tarzı ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeklerine Ait Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

		1	2	3	4	5	6	7	8
Açıklık	r	1							
	p								
Amaçlar	r	,608**	1						
	p	0,00							
Dürtü	r	,521**	,705**	1					
	p	0,00	0,00						
Stratejiler	r	,553**	,790**	,806**	1				
	p	0,00	0,00	0,00					
Kabul Etmeme	r	,531**	,741**	,759**	,823**	1			
	p	0,00	0,00	0,00	0,00				
Duygu Düzenleme Ölçeği	r	,685**	,889**	,881**	,946**	,900**	1		
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Öfke İfade Tarzı Ölçeği	r	,339**	,550**	,554**	,543**	,481**	,578**	1	
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	r	,155**	,349**	,339**	,336**	,336**	,360**	,536**	1
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

\*\*  $p \leq 0,01$

Tablo 11’de katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları gösterilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların duygu düzenleme ölçeği puanları ile öfke ifade tarzı ölçeğinden ( $r=0,578$ ;  $p<0,01$ ) ve çocukluk çağı travmaları ölçeğinden ( $r=0,360$ ;  $p<0,01$ ) aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü

istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre katılımcılarda duygu düzenleme düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzı ve çocukluk çağı travmaları düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların öfke ifade tarzı ölçeği puanları ile çocukluk çağı travmaları ölçeğinden ( $r=0,536$ ;  $p<0,01$ ) aldıkları puanlar arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Buna göre, katılımcılarda öfke ifade tarzı ölçek puanları arttıkça çocukluk çağı travmaları puanları da artmaktadır.

**Tablo 12.**

*Katılımcılarda Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerine Ait Puanların Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
(Sabit)	18,705	3,024		6,187	0,00*
Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeği	0,615	0,058	0,377	10,673	0,00*
Duygu Düzenleme Ölçeği	0,635	0,051	0,442	12,518	0,00*
R=0,676	R <sup>2</sup> =0,457		F(2;502)=210,675		p<0,01

Bağımlı Değişken: Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Tablo 12’ de katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcılarda çocukluk çağı travmaları ( $\beta=0,377$ ;  $p<0,01$ ) ve duygu düzenlemenin ( $\beta=0,442$ ;  $p<0,01$ ) öfke ifade tarzını yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda öfke ifade tarzı değişiminin %46’sı çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu araştırmada, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanınbu bölümünde, elde edilen bulguların önemi ve sonuçları tartışılacaktır.

Araştırmanın ilk bulgusunda duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacılar iki farklı duygu düzenleme stratejisi olan "durumsal düzenleme" ve "bilişsel yeniden yapılandırma" stratejilerini incelemiş ve cinsiyete göre farklılaşabileceği hipotezini test etmişlerdir. Bulgular, kadınların bilişsel yeniden yapılandırma stratejisini daha sık kullandığını, erkeklerin ise daha fazla durumsal düzenleme stratejisi kullandığını ortaya koymuştur (Gross ve John, 2003; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002; Nolen-Hoeksema, 2012; McRae vd., 2008). Bu sonuç, önceki araştırmalarda da benzer şekilde rapor edilmiştir. Bu araştırmanın farklılıkların nedeni, genellikle cinsiyet rolleri, toplumsal beklentiler ve yetiştirilme tarzları gibi çeşitli faktörlere bağlı olduğu düşünölmektedir. Örneğin, kadınların daha duygusal olduğu ve dolayısıyla duygularını daha fazla ifade etme eğiliminde oldukları düşünölmüştür. Bunun yanı sıra, kadınların, toplumsal beklentilerden kaynaklanan stresle başa çıkmak için daha fazla duygu düzenleme becerisine sahip olabileceği düşünölmüştür.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin 18-25, 31-36, 37 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görölmüştür. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda yaş artıkça duygu düzenleme düzeylerinin arttığı belirtilmiştir(Cartensen vd., 2000; Gross vd., 2000; Labouvie-Vief, 2003; Urry vd., 2010; Kunzmann ve Grühn, 2005). Bu nedenle, bu bulgu, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirme sürecinde yaşın önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların duygu düzenleme ölçeğinin açıklık ve amaçlar alt boyutlarına ait düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit

edilmiştir. Buna göre yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların açıklık ve amaçlar alt boyutlarına ait düzeylerinin ilkokul, ortaokul, lise ve lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında yapılan birçok çalışmada eğitim düzeyleri artıkça duygu düzenlemenin arttığı belirtilmektedir (Berking ve Wupperman, 2012; Gross, 2015; Webb vd., 2012; Gross ve John, 2003; Tamir ve Ford, 2012; Kring ve Werner, 2010). Bu sonuç, yüksek eğitim düzeyinin duygu düzenleme becerilerini geliştirme açısından önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin daha fazla kaynaklara erişebildikleri, daha fazla fırsat ve deneyime sahip oldukları, bu nedenle de duygu düzenleme becerilerini geliştirme konusunda avantajlı oldukları düşünülebilir.

Araştırmada duygu düzenleme ölçeğinin dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarına ait düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, anne eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarına ait düzeylerinin anne eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve lisans olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Gross (2015) gerçekleştirdiği çalışmada anne eğitim durumuna göre duygu düzenleme ölçeğinin dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarına ait düzeylerinin farklılaştığı belirtmiştir. Ayrıca yapılan başka çalışmalarda da anne eğitim düzeyleri artıkça duygu düzenlemenin arttığı belirtilmektedir (Aldao vd., 2010; Gross, 2015; Hofmann vd., 2010; John ve Gross, 2004). Bu sonuç, anne eğitim düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisine dair önemli bir ipucu sağlar. Aynı zamanda, düşük eğitim seviyelerine sahip anneler, duygu düzenleme becerileri hakkında daha az bilgiye sahip olabilirler ve bu nedenle çocuklarına bu becerileri öğretmekte daha az yetkin olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, baba eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin baba eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve lisans olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, baba eğitim düzeyinin, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir (McRae vd., 2011; Cheng ve Furnham, 2013; Zhang vd., 2019; Li vd., 2020). Literatürde yapılan benzer araştırmalar baba eğitim düzeyinin çocukların

duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin çocukların duygusal gelişimine etkisi üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

Araştırma bulgusunda katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin yüksek ve orta düzeyde gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında yapılan bir araştırma, gelir düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça duygu düzenleme becerilerinin de arttığını göstermiştir (Kenny, Geraci ve Hays, 2009). Benzer şekilde, bir başka araştırmada da düşük gelirli ailelerde yetişen çocukların duygu düzenleme becerilerinin daha zayıf olduğu ve bu durumun olası nedenlerinin arasında aile içi stres, düşük ebeveyn eğitim düzeyleri ve yetersiz kaynaklara erişim gibi faktörler olduğu belirtilmiştir (Lengua, 2003). Sonuç olarak, bu araştırmanın sonuçları literatürde yapılan diğer araştırmalarla tutarsız görünmektedir. Bu nedenin daha yüksek gelir düzeyleri, daha iyi yaşam koşullarına ve daha iyi sağlık hizmetlerine erişim anlamına gelir. Bu da insanların daha mutlu ve daha az stresli olmalarına neden olabilir, bu da duygu düzenleme düzeylerinin daha düşük olmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı gözlenmiştir. Buna göre, bekar katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin evli katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu konuda net bir kaynak ya da araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak genel olarak literatürde, medeni durumun duygu düzenleme becerileri üzerinde bir etkisi olabileceği belirtilmektedir (Sbarra vd., 2013). Örneğin, evli olan bireylerin, bekar olanlara göre daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu bazı araştırmalarda ortaya konulmuştur (Gross, John ve Richards, 2000). Ayrıca, boşanmış olan bireylerin, evli olanlara göre daha düşük duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu da bazı araştırmalarda belirtilmektedir. Medeni durumun duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi, aile yapısı, sosyal destek, stres düzeyi gibi faktörlerle de etkilenebilir.

Araştırmanın önemli bulgusunda katılımcıların duygu düzenleme ile öfke ifade tarzı ve çocukluk çağı travmaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılarda duygu düzenleme düzeyleri arttıkça öfke ifade

tarzı ve çocukluk çağı travmaları düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalarda çocukluk çağı travmaları yaşayan kişilerin daha yüksek düzeyde öfke ifade tarzına sahip oldukları ve aynı zamanda daha düşük düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur (Karakuş vd., 2015). Benzer şekilde, duygu düzenleme becerileri ile öfke ifade tarzı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ve düşük duygu düzenleme becerisine sahip olan kişilerin daha yüksek düzeyde öfke ifade tarzına sahip oldukları bulunmuştur (Chung vd., 2019). Ayrıca yapılan başka çalışmalarda bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir (Kim vd., 2019; Lee vd., 2018; Sturge vd., 2019). Alan yazında yapılan bu çalışmalar bu araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bununla birlikte öfke ifade tarzı ile çocukluk çağı travmaları arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Buna göre, katılımcılarda öfke ifade tarzı düzeyleri arttıkça çocukluk çağı travmaları düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, özellikle çocukluk çağı travmaları yaşamış kişilerin daha yüksek düzeyde öfke ifade tarzlarına sahip olduğunu işaret etmektedir. Bu da çocukluk çağı travmalarının, öfke yönetimi becerilerini olumsuz yönde etkileyerek kişilerde daha patlayıcı bir öfke ifade tarzına yol açabileceğine işaret etmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgularını desteklemektedir (Cohen, 2004; Ford ve Courtois, 2009; Kim, Lee ve Lee, 2014). Bu sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının etkilerinin uzun vadeli olduğunu ve yetişkinlikteki duygusal işlevsellik, davranış ve psikolojik sağlık gibi alanları etkileyebildiğini göstermektedir.

Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenlemenin öfke ifade tarzını yordadığı belirlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Cloitre vd. (2014) yaptıkları bir çalışmada, ciddi çocukluk çağı travmalarının yetişkinlerdeki öfke ifade tarzını yordadığını bulmuşlardır. Çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile öfke ifade tarzı arasında doğrudan bir ilişki olduğu ve travmaların artmasıyla öfke ifade tarzının da arttığı görülmüştür. Berenbaum vd. (2017) yaptıkları bir çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin öfke ifade tarzını yordadığını bulmuşlardır. Çalışmada, daha iyi duygu düzenleme becerisine sahip olanların, daha az öfke ifade tarzına sahip olduğu görülmüştür. Başka çalışmada da Carpenter ve Trull (2013) yaptıkları bir çalışmada, hem duygu düzenleme becerilerinin hem de çocukluk çağı travmalarının öfke ifade tarzını yordadığını bulmuşlardır. Çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olmasıyla birlikte, çocukluk çağı travmalarının etkilerinin öfke ifade tarzı üzerinde daha az olduğu görülmüştür. Bu sonuç, çocukluk çağı

travmalarının kişinin duygusal düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini ve bu nedenle kişinin öfkesini kontrol etmesini zorlaştırdığını göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olması ise kişinin öfkesini daha iyi kontrol etmesine yardımcı olmaktadır şeklinde yorumlanabilir.



## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Katılımcıların duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, kadın katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların Duygu Düzenleme ölçek puan ortalamalarının 18-25, 31-36, 37 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme ölçeğinin açıklık ve amaçlar alt boyutlarına ait puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların açıklık ve amaçlar alt boyutlarına ait puan ortalamalarının ilkokul, ortaokul, lise ve lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme puanlarının dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarına ait puan ortalamalarının anne eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, anne eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarına ait puan ortalamalarının anne eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve lisans olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının baba eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, baba eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının baba eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve lisans olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının gelir durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının yüksek ve orta düzeyde gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, bekar katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu düzenleme ile öfke ifade tarzı ölçeğinden ve çocukluk çağı travmaları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcılarda duygu düzenleme düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzı ve çocukluk çağı travmaları düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Katılımcıların öfke ifade tarzı ölçeği ile çocukluk çağı travmaları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcılarda öfke ifade tarzı ölçek puanları arttıkça çocukluk çağı travmaları puanlarının da arttığı bulunmuştur.

Katılımcılarda çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenlemenin öfke ifade tarzını yordadığı bulunmuştur. Katılımcılarda öfke ifade tarzı değişiminin %46'sı çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme tarafından açıklanmaktadır.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

İstanbul'da yaşayan 18 yaş ve üzeri 503 kişi ile gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçlarının kapsam alanını arttırmak adına benzer çalışmaların farklı şehirler ve farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Ayrıca, bireylerin duygu düzenleme becerilerini ve öfke ifade tarzlarını geliştirmek için kullanılabilecek müdahalelerin etkililiği üzerine odaklanan çalışmalar da yapılabilir.

Yapılacak olan yeni çalışmalarda çocukluk çağı travmalarının oluşmasına neden olan faktörlerin de incelenmesi önemlidir. Bu sayede, travmaların önlenmesi için alınabilecek önlemler hakkında daha fazla bilgi sahibi olunabilir.

Çalışma için gerçekleştirilen alan yazın taramasında bireylerin duygu düzenleme becerilerini medeni durum açısından inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Konu üzerinde daha fazla çalışma yapılarak ilgili alan yazına önemli bir katkı sağlanabilir.

### **Devlete Yönelik Öneriler**

Araştırmada çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, devletin çocuk haklarına ve çocuk istismarının önlenmesine yönelik politika ve uygulamalarını güçlendirmesi önerilebilir. Bu kapsamda, çocuk koruma mekanizmalarının güçlendirilmesi, çocuk istismarına karşı daha etkin mücadele edilmesi, çocuklara

yönelik daha kapsamlı psikolojik destek hizmetlerinin sunulması ve ailelere yönelik eğitim programları düzenlenmesi gibi adımlar atılabilir. Ayrıca, okul psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi ve çocukların psikolojik sağlığına yönelik programların müfredata dahil edilmesi de çocukların duygu düzenleme ve öfke ifade tarzlarını destekleyebilir.

Çalışmada yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edildiğinden devletin daha yüksek eğitim seviyesine ulaşmayı teşvik etmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu, eğitim sisteminin kalitesini artırarak, insanların daha iyi eğitim almalarını ve duygu düzenlemelerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlayabilir. İlgili kurumlar tarafından çocukların ve gençlerin duygularını tanımayı ve etkili bir şekilde ifade etmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak için okullarda ve üniversitelerde duygu düzenleme eğitimi verilmesini sağlanabilir.

Bekar katılımcıların duygu düzenleme puan ortalamalarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunduğundan, ilgili devlet kuruluşlarının evlilik öncesi eğitim programları sağlaması ve bu programlar aracılığıyla evlenecek insanları duygu düzenleme becerileri konusunda bilgilendirmesi önemlidir. Bu, evli bireylerin duygularını daha iyi yönetmelerine ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi sürdürmelerine yardımcı olabilir.

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Çalışmada elde edilen sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve öfke ifade tarzı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, klinik çalışmaların ve müdahalelerin tasarlanması ve uygulanması için önemli ipuçları sağlamaktadır. Bu bağlamda klinisyenlere yönelik olarak şu önerilerde bulunulabilir:

Klinik uygulamalarda, çocukluk çağı travmalarının belirlenmesi için ölçeklerin kullanılması önerilir. Bu ölçekler, bireylerin travma geçirip geçirmediğini ve travmaların türünü belirlemeye yardımcı olabilir.

Çocukluk çağı travmaları geçiren bireylerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için psikolojik müdahaleler uygulanabilir. Bu müdahaleler, bireylerin duygusal uyarıyı yönetme becerilerini artırmaya yönelik teknikler içerebilir. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, öfke ifade tarzının ve çocukluk çağı travmalarının azaltılmasına yardımcı olabilir.

Çocukluk çağı travmaları geçiren bireylerin tedavilerinde, travmaların etkisini azaltmaya yönelik teknikler kullanılabilir. Bu teknikler arasında bilişsel davranışçı terapi, duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) gibi yöntemler yer alabilir.

Öfke ifade tarzının azaltılması için bireylere öfke yönetimi teknikleri öğretilir. Bu teknikler, bireylerin öfke duygusunu tanımlamasına, öfkeyi kontrol etmelerine ve olumsuz öfke ifade tarzlarını değiştirmelerine yardımcı olabilir.

Son olarak, bireylerin çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme becerileri hakkında farkındalıklarını artırmak ve bu konuda eğitim vermek önemlidir. Bu sayede bireyler, kendilerinin ve diğerlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlayarak duygusal zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler.

Bu öneriler çalışmada elde edilen sonuçlara dayanarak yapılmıştır. Ancak her bireyin ihtiyaçları farklıdır ve klinik çalışmaların sonuçlarına dayanarak gerçekleştirilen müdahalelerin etkililiği bireysel olarak değerlendirilmelidir.

### Kaynakça

- Acehan, S., Bilen, A., Ay, M. O., Gülen, M., Avcı, A., & İçme, F. (2013). Çocuk istismarı ve ihmalinin değerlendirilmesi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 591–614.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Alikaşifoğlu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Albayrak-Kaymak, D., Uysal, O., & İter, O. (2006). Sexual abuse among female high school students in Istanbul, Turkey. *Child Abuse & Neglect*, 30(3).
- Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(2), 194–201.
- Alpay, E. H., Aydın, A., & Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 218-226.
- Aral, N., & Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5), 27–54.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B. (2005). Çocuk ve ergen psikolojisi. *Atlas Yayınları*, İstanbul.
- Aydın, B., Akbaş, S., Turla, A., Dündar, C., Yüce, M., & Karabekiroğlu, K. (2015). Child sexual abuse in turkey: An Analysis of 1002 Cases. *Journal of Forensic Sciences*, 60(1).
- Balcı, A. (2010). Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler (8. Baskı). Ankara: *Pegem Akademi*.

- Balkaya, F.,& Şahin N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3):192-202.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2017). *The importance of emotion regulation and developmental context in understanding the association between early trauma exposure and aggression*. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 414-421.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi SBE.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., & Gratz, K. L. (2015). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ.,& Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 44(2), 189-195.
- Bowie, B.H. (2010). Understanding the genderdifferences in pathways to social deviancy: relational aggression and emotion regulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 27-37.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: *Bilim ve Sanat*.
- Burns, E. E., Jackson, J. L., & Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *J Aggress Maltreat Trauma*, 19, 801-819.

- Carpenter, R. W., & Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15(1), 335. doi:10.1007/s11920-012-0335-3
- Carr, S., & Francis, A. (2009). Childhood maltreatment and adult personality disorder symptoms in a non-clinical sample. *Australian Psychologist*, 44(3), 146–155.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of personality and social psychology*, 79(4), 644-655.
- Castro, V. L., Cheng, Y., Halberstadt, A. G., & Grühn, D. (2016). EUREKA! A conceptual model of emotion understanding. *Emotion Review*, 8(3), 258- 268.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2013). Perceived parental rearing styles, ego resilience, and proactive coping in adolescents with different family backgrounds. *Journal of Adolescence*, 36(5): 929-938.
- Child Maltreatment, (2015). Children’s bureau (administration on children, youth and families, administration for children and families) of the U.S. *Department of Health and Human Services*.
- Chung, M. S., Kim, H. Y., & Kim, S. S. (2019). The relationship between emotion regulation and anger expression styles in a community sample of Koreans. *Asia-Pacific Psychiatry*, 11(1), e12333.
- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: Relations among types of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 15(1–2).
- Cloitre, M., Garvert, D. W., Weiss, B., Carlson, E. B., & Bryant, R. A. (2014). Distinguishing PTSD, complex PTSD, and borderline personality disorder: A latent class analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25097.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Deblinger, E., & Steer, R. A. (2004). A multisite, randomized controlled trial for children with sexual abuse–related PTSD symptoms. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(4), 393-402.

- Cohen, L. J., Foster, M., Nesci, C., Tanis, T., Halmi, W., & Galynker, I. (2013). How do different types of childhood maltreatment relate to adult personality pathology? *Journal of Nervous & Mental Disease*, 201(3), 234–243.
- Crouch, J. L., & Milner Jr, J. S. (2016). Childhood maltreatment, perceived social support, and coping difficulties: Implications for adult emotional well-being. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(7), 727-746.
- Çağatay, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çeçen, A. R. (2007). Çocuk cinsel istismarı: Sıklığı, etkileri ve okul temelli önleme yolları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1–17.
- Çelik, F. G. H., & Hocoğlu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695–711.
- Çevik, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Denham, S. A., Cook, M., & Zoller, D. (1992). Baby looks very sad: Implications of conversations about feelings between mother and preschooler. *British Journal of Developmental Psychology*, 10(3), 301–315.
- Denham, S. A., McKinley, M., Couchoud, E. A., & Holt, R. (1990). Emotional and behavioral predictors of preschool peer ratings. *Child development*, 61(4), 1145-1152.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme gücü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Duffy, A. (2000). Toward effective early intervention and prevention strategies for major affective disorders: a review of antecedents and risk factors. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 45(4), 340-348.



- Durand, K., Gallay, M., Seigneureic, A., Robichon, F., & Baudouin, J. Y. (2007). The development of facial emotion recognition: The role of configural information. *Journal of experimental child psychology*, 97(1), 14-27.
- Dünder, Ü. (2016). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.
- Ekman, P.E., & Davidson, R.J. (1994). The nature of emotion: Fundamental questions: *Oxford University Press*.
- Eroğlu, F., & İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*, 8(17):22-41.
- Erök-Özkapu, D. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir inceleme*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Feldman, R. (2007). Parent–infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 329-354.
- Fergusson, D.M., Boden, J.M., & Horwood, L.J. (2008). Exposure To childhood Sexual and Physical Abuse and Adjustment in Early Adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 32(6), 607-619.
- Ford, J. D., & Courtois, C. A. (2009). Complex PTSD, affect dysregulation, and borderline personality disorder. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 6(1), 19-27.
- Garcia, J., Adams, J., Friedman, L., & East, P. (2002). Links between past abuse, suicide ideation and sexual orientation among san diego college students, *Journal of American College Health*, 51(1), 9-14.
- Granat, A., Gadassi, R., Gilboa-Schechtman, E., & Feldman, R. (2017). Maternal depression and anxiety, social synchrony, and infant regulation of negative and positive emotions. *Emotion*, 17(1), 11.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J.J.(2007). Handbook of emotion regulation. New York: *Guilford*.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2: 271-299.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599.
- Gross, J. J., John, O. P., & Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 712-726.
- Grossmann, T. (2010). The development of emotion perception in face and voice during infancy. *Restor Neurol Neurosci*, 28(2), 219-36.
- Grover, K. E., Carpenter, L. L., Price, L. H., Gagne, G. G., Mello, A. F., Mello, M. F., & Tyrka, A. R. (2007). The Relationship Between Childhood Abuse and Adult Personality Disorder Symptoms. *Journal of Personality Disorders*, 21(4), 442–447.
- Gül, A., Erberk Özen, N., Gül, H.,& Battal, S. (2017). Differences Between Childhood Traumatic Experiences and Coping Styles for Male and Female Patients with Major Depression. *Turkish Journal of Psychiatry*, 246–254.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z.,&Aydoğan, S. (2002). Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128–134.
- Güleşer, G. (2020). *Sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve anksiyetenin nikotin bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology, 78*(2), 169-183.
- Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L., & Ebert, D. D. (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of affective disorders, 198*, 189-197.
- Huang, C. Y., Wang, S. Y., & Tsai, J. S. (2013). The effect of childhood trauma on child and adolescent depression: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Investigation, 10*(2), 145-151.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*: Marmara Üniversitesi (Turkey).
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality, 72*(6), 1301-1333.
- Johnson, C. F. (2004). Child sexual abuse. *The Lancet, 364*(9432).
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., & Labruna, V. (1999). Child and Adolescent Abuse and Neglect Research: A Review of the Past 10 Years. Part I: Physical and Emotional Abuse and Neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 38*(10).
- Karakuş, M., Eren, A., & Erkorkmaz, Ü. (2015). Çocukluk çağı travmaları ve öfke ifade tarzı ilişkisi: Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniği örneği. *Türkiye Klinikleri, Journal of Medical Sciences, 35*(4), 213-218.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kempe, C.H. (1962). The Battered-Child Syndrome. *JAMA: The Journal of the American Medical Association, 181*(1), 105–112.
- Kenny, M. E., Geraci, M., & Hays, P. A. (2009). An analysis of student well-being: Understanding the effects of personal and family economic factors. *Journal of College Counseling, 12*(1), 6-18.
- Kent, A., & Waller, G. (1998). The Impact of Childhood Emotional Abuse: An Extension of the Child Abuse and Trauma Scale. *Child Abuse & Neglect, 22*(5).

- Kerman, B.(2021).*18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi*:Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kim, J. W., Lee, J. E., & Lee, S. M. (2014). The relationship between childhood trauma and internet addiction in South Korean adolescents: mediating effects of depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760.
- Kim, J., Cicchetti, D., & Long, J. D. (2019). Gender differences in the associations between emotion regulation and the interpersonal dimensions of maltreatment in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 469-484.
- Koenen, K. C., Roberts, A. L., Stone, D. M., & Dunn, E. C. (2010). The epidemiology of early childhood trauma. In R. A. Lanius, E. Vermetten, & C. Pain (Eds.), *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease*. Cambridge University Press.
- Kong, S., & Bernstein. K. (2009). Childhood Trauma as a Predictor of Eating Psychopathology and its Mediating Variables in Patients with Eating Disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 18(13), 1897-1907.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 503-520). Guilford Press.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). Ergenlik psikolojisi. 4. basım, *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Kunzmann, U., & Grühn, D. (2005). Age differences in emotional reactivity: The sample case of sadness. *Psychology and Aging*, 20(1), 47-59.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201-206.
- Larsen, J. T., To, Y. M., & Fireman, G. (2007). Children's understanding and experience of mixed emotions. *Psychol Sci*. 18(2), 186-191.
- Lee, S., Lee, Y., & Kim, Y. (2018). Childhood emotional maltreatment and problematic social media use among adolescents: The mediating role of core self-evaluation and fear of missing out. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1164-1174.

- Lengua, L. J. (2003). Associations among emotionality, self-regulation, adjustment problems, and positive adjustment in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(5), 595-618.
- Li, J.(2020). Parental Education and Adolescents' Emotional and Behavioral Problems: Mediating Effects of Parenting Styles and Parent-Child Relationship.*Journal of Affective Disorders, 264*: 114-121.
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotional processing. *Neuropsychopharmacology, 40*(5), 1250-1258.
- McRae, K.(2011). Parental education predicts corticostriatal functioning in adulthood. *Cerebral Cortex, 21*(4): 896-910.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations, 11*(2), 143-162.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161-187.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS Medicine, 9*(11), 1–31.
- Oral, R., Can, D., Kaplan, S., Polat, S., Ates, N., Cetin, G., Miral, S., Hanci, H., Ersahin, Y., Tepeli, N., Bulguc, A. G., & Tiras, B. (2001). Child abuse in Turkey: an experience in overcoming denial and a description of 50 cases. *Child Abuse & Neglect, 25*(2).
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*, 130–136.
- Özbaran, B., Gencer, Ö., Kesikçi, E.H., Miral, S., & Aydın, C. (2009). Psychiatric Evaluation and Follow-Up Of Children and Adolescents Residing In A Children Village, Following Allegations Of Sexual Abuse. *Turkiye Klinikleri J Med Sci, 29*(2):395-404.

- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdel, O., & Sarıçam, H. (2019). Duygu düzenleme: Psikopatoloji ve sağlık üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 83-94.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1):39-56.
- Pettit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child development*, 72(2), 583-598.
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez- Sánchez, F.J., Martins, E.C., Witthöft, M., & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *J. Individ Differ*, 98: 218-224.
- Pratt, M., Singer, M., Kanat-Maymon, Y., & Feldman, R. (2015). Infant negative reactivity defines the effects of parent-child synchrony on physiological and behavioral regulation of social stress. *Development and psychopathology*, 27(4pt1), 1191-1204.
- Priel, A., Zees-Wolf, M., Djalovski, A., & Feldman, R. (2020). Maternal depression impairs child emotion understanding and executive functions: The role of dysregulated maternal care across the first decade of life. *Emotion*. 20(6), 1042-1058.
- Putnam, F. W. (2003). Ten-Year Research Update Review: Child Sexual Abuse. *American Academy of the Child and Adolescent Psychiatry*, 42(3), 269-278
- Rees, C. (2008). The influence of emotional neglect on development. *Paediatrics and Child Health*, 18(12).

- Sağlam, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Saunders, B. E., & Adams, Z. E. (2014). Epidemiology of Traumatic Experiences in Childhood, *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.*, 23(2): 167–184.
- Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). The social and emotional experience of divorce for adult women. *Journal of divorce & remarriage*, 54(7), 516-534.
- Sert, M. (2021). Aileden Kaynaklı Olağanüstü Durumlar. In N. Sargın (Ed.), *Çocuk ve Ergenlere Olağanüstü Durumlarda Psikososyal Destek* (1st ed., pp. 81–160). *Nobel Yayıncılık*.
- Shipman, K.L., Schneider, R., & Fitzgerald, M.M. (2007) Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16:268-85.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Spielberger, C.D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*, 5-30.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink, L. R. A., & van IJzendoorn, M. H. (2012). The Universality of Childhood Emotional Abuse: A Meta-Analysis of Worldwide Prevalence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(8).
- Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T., Cicchetti, D., & Manning, L. G. (2019). Interparental violence, maternal emotional unavailability and children's cortisol functioning in family contexts. *Development and Psychopathology*, 31(2), 451-464.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10):1-22.
- Şahinoğlu, A.S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ve iç-dış denetim odağı arasındaki ilişkinin*

*incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şar, V., Öztük, E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 32(4).

Tafate, R. C., & Kassinove, H. (2009). Öfke yönetimi: Uygulayıcılar için eksiksiz bir tedavi rehberi. *Etki Yayıncıları*.

Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12(4), 807-816.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.

Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.

Tatlılıoğlu, K. (2013). *Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme*. (A social psychological evaluation about anger), 6:1101-23.

Thomas, L. A., Bellis, M. D., Graham, R., & LaBar, K. S. (2007). Development of emotional facial recognition in late childhood and adolescence. *Dev Sci*. 10(5):547-58.

Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.

Topbaş, M. (2004). İnsanlığın Büyük Bir Ayıbı: Çocuk İstismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.

Tull, M.T., Barrett, H.M., McMillan, E.S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313.

Türk Dil Kurumu (2022). Öfke.

Türkkan, T., & Odacı, H. (2018). Liseli Ergenlerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Cinsiyet, Gelir Düzeyi ve Ebeveyn Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 29(1), 71-89.



- Urry, H. L., Gross, J. J., & Emotion Regulation Group. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.
- Üçüncü, C. E. (2020). *Yüksek lisans öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Ünal, F.(2008). Ailede Çocuk İstismarı ve İhmali. *TSA*, 12(1): 9-18.
- Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden*. Ankara: *Nobel Yayıncılık*.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.
- Wenar, C.,& Kerig, P. (2005). *Developmental psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. 5th Revised edition, *McGraw Hill Higher Education*.
- WHO. (2016). *Child Maltreatment*.
- Widen, S. C., & Russell, J. A. (2003). A closer look at preschoolers' freely produced labels for facial expressions. *Developmental psychology*, 39(1), 114.
- Wolfe, D.A., Scott, K.,& Wekerle, C. (2001) Child maltreatment: risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*,40:282-9.
- Wolfe, D.A., Scott, K., Wekerle, C., &Pittman, A.L. (2001). Child maltreatment: risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 40(3): 282–289.
- World Health Organization. (2014). *Global status report on violence prevention*.
- Yaşar, S. (2019).*Aile hekimliği polikliniğine başvuran hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının değerlendirilmesi*.
- Yates, T.M. (2007). The Developmental Consequences of child emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2).
- Yiğit, İ., & Yiğit, M. G. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511.

Zhang, H. (2019). Parental Education and Adolescent Mental Health: Evidence from Rural China. *Journal of Affective Disorders*, 250: 123-129.

Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Eröcal Kora, M.,& Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69–78.

## **Ekler**

### **EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU**

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Emel ÖKTEN tarafından Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Duygu Düzenleme ve Öfke İfade Tarzı İle İlişkisini araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “onaylıyorum” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Emel ÖKTEN

e-posta : emel.okten.1996@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.  
Onaylıyorum ( )

## **EK-2 BİLGİLENDİRME FORMU**

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Emel Ökten'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Emel Ökten

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: emel.okten.1996@gmail.com

**EK-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU****Cinsiyetiniz**

Kadın Erkek

**Yaşınız**

18-25 26-30 31-36 37 ve üzeri

**Eğitim Durumunuz**

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans ve üzeri

**Anne Eğitim Durumunuz**

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans ve üzeri

**Baba Eğitim Durumunuz**

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans ve üzeri

**Medeni Durumunuz**

Bekar Evli

**Gelir Durumunuz**

Düşük Orta Yüksek

### EK-4 ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALAR ÖLÇEĞİ

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...						
		Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman Zaman	Sıklıkla	Çok Sık
1.	Yeterli yemek bulamazdım.	1	2	3	4	5
2.	Ailemdkiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.	1	2	3	4	5
3.	Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.	1	2	3	4	5

**EK-5 DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ**

<b>1= Hemen hemen hiç 2=Bazen 3= Yaklaşık yarı yarıya 4= Çoğu zaman 5= Hemen hemen her zaman</b>					
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5

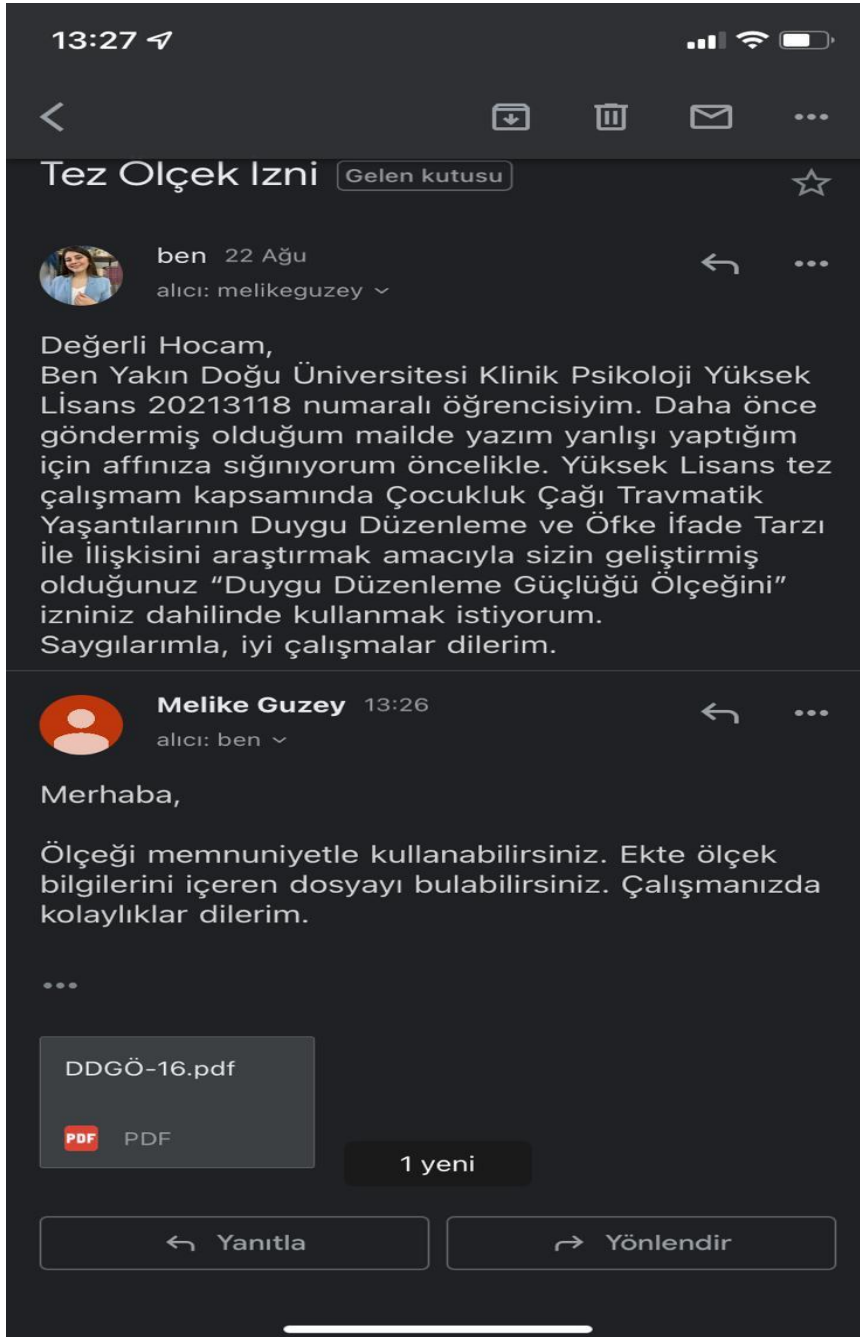
**EK-6 ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ**

	Maddeler	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Çabuk parlarım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnumda bir insanım				

## Ölçek İzinleri









## **Öz Geçmiş**

Emel Ökten, 25 Aralık 1996 tarihinde Şırnak/Silopi’de doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimimi Şırnak, lise eğitimimi ise Şırnak/Silopi Anadolu Lisesi’nde tamamlamıştır. 2016 yılında bir dönem olmak üzere güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümüne başlayarak aynı yılın bahar döneminde yatay geçiş ile 27 Ocak 2020 tarihinin güz döneminde yine Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimimi tamamlamıştır. 2020 yılında Şırnak/Silopi Özel Altın Palmiye Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezinde bir yıl boyunca psikolog unvanıyla çalışmıştır. 2021 yılının güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Şırnak/Silopi Devlet Hastane’sinde tamamlamıştır.

## İntihal Rapor Oranı

EMEL OKTEN TEZ

ORJİNALLIK RAPORU

% <b>15</b>	% <b>13</b>	% <b>1</b>	% <b>6</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="https://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>5</b>
<b>2</b>	<a href="https://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>3</b>	<a href="https://acikerisim.maltepe.edu.tr">acikerisim.maltepe.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>5</b>	<a href="https://earsiv.kastamonu.edu.tr:8080">earsiv.kastamonu.edu.tr:8080</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>7</b>	<a href="https://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080">acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>8</b>	Submitted to Cyprus International University Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>

## Etik Kurul Onayı



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

22.11.2022

Sayın Emel Ökten

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1368 proje numaralı ve **“Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Duygu Düzeneleme ve Öfke İfade Tarzı ile İlişkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü