

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE VE YETİŞKİNLİKTEKİ
PSİKOLOJİK SIKINTI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZLEM DEMİR

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE VE YETİŞKİNLİKTEKİ
PSİKOLOJİK SIKINTI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÖZLEM DEMİR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ash Burçak TAŞÖREN

İSTANBUL – 2023

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Özlem DEMİR

13.02.2023



ÖN SÖZ

Bu çalışmanın yazımı boyunca yol gösteren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN'e değerli katkılarından dolayı teşekkür ve saygılarımı sunarım. Hayatım boyunca ve tüm eğitim-öğretim hayatımda beni hiç yalnız bırakmayan, başta en büyük şansım olan annem Emine DEMİR olmak üzere, her zaman desteklerini hissettiren babam Selahattin DEMİR ve ağabeyim Önder DEMİR'e, varlıklarıyla hayatımı şenlendiren yeğenlerim Ömer Sarp DEMİR ve Onur Ege DEMİR'e, bu süreç boyunca beni her daim motive eden, her türlü aksilik ve zorlukta yanımda olan, beni dinleyen dostlarım Yelena Ilić ENGELEN ve Ayça Pınar KALKANLI 'ya tüm destekleri, sevgileri ve şefkatleri için şükranlarımı sunarım. Çalışmama katılımcı bulmamı sağlayan tüm yakınlarıma ve arkadaşlarıma desteklerinden ötürü minnet duyduğumu belirtmek isterim. Tezimi, ne yazık ki lisansüstü mezuniyetimi görememiş olan, beni eğitim hayatım boyunca hep destekleyen ve gurur duyduklarını dile getiren dedelerim Ömer DEMİR ve Hüseyin ACAR'a ithaf ediyorum.

Son olarak kendimi sabrım, pes etmeme gücüm ve inancım için tebrik ederim.

Özlem DEMİR

13.02.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE, YETİŞKİNLİKTEKİ PSİKOLOJİK SIKINTI ve DUYGU DÜZENLEMENİN HAKKINDA KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre	5
1.1.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Hakkında Araştırmalar	8
1.2. Psikolojik Sıkıntı.....	10
1.2.1. Psikolojik Sıkıntının Bileşenleri.....	14
1.2.1.1. Depresyon.....	14
1.2.1.2. Kaygı	16
1.2.1.3. Stres	17
1.2.2. Psikolojik Sıkıntı Hakkında Araştırmalar	18
1.3. Duygu Düzenleme	20
1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü	24
1.3.2. Duygu Düzenleme Hakkında Araştırmalar	25
BÖLÜM 2: YÖNTEM	28
2.1. Araştırmanın Türü.....	28
2.2. Örneklem	28
2.3. Veri Toplama Araçları	29
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	29
2.3.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ)	30
2.3.3. Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DKSÖ).....	30
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)	31
2.4. Veri Analizi.....	32
BÖLÜM 3: BULGULAR	33
3.1. Betimleyici Bulgular	33

3.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	34
3.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	36
3.4. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	37
3.5. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	40
3.6. Aile Tipi Dağılımının Betimleyici Bulguları	43
3.7. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	44
3.8. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Psikolojik Sıkıntı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	48
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	59
4.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	59
4.2. Psikolojik Sıkıntının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	62
4.3. Duygu Düzenlemenin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	66
4.4. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	68
4.5. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Yetişkinlikteki Psikolojik Sıkıntı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	72
SONUÇ	77
ÖNERİLER	79
KAYNAKÇA	80
EKLER	98
ÖZ GEÇMİŞ	104

KISALTMALAR

F	: Anova değeri
N	: Kişi sayısı
p	: Anlamlılık değeri
ss	: Standart sapma
sd	: Serbestlik derecesi
t	: t testi değeri
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama
%	: Yüzde
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
ÇÖÇÖ	: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği
DGGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
DKSÖ	: Depresyon Kaygı Stres Ölçeği
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Kovid-19	: Koronavirüs hastalığı -2019
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler	29
Tablo 2: Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanların Betimsel Analiz Sonuçları	33
Tablo 3: Cinsiyete Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi.....	34
Tablo 4: Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	35
Tablo 5: Medeni Duruma Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi.....	36
Tablo 6: Medeni Duruma Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları:	36
Tablo 7: Yaşa Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi.....	37
Tablo 8: Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Varyanslarının Homojenlik Testi Sonuçları	38
Tablo 9: Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	38
Tablo 10: Ölçeklerde ve Alt Boyutlarında Yaşa Göre Tukey ve Tamhane'nin T2 Testi Sonuçları:	39
Tablo 11: Eğitim Düzeyine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi	40
Tablo 12: Eğitim Düzeyine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Varyanslarının Homojenlik Testi Sonuçları	41
Tablo 13: Eğitim Düzeyine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	41
Tablo 14: Ölçeklerde ve Alt Boyutlarında Eğitim Düzeyine Göre Tukey Testi Sonuçları	42
Tablo 15: Aile Tipi Dağılımının Betimsel Analiz Sonuçları	43
Tablo 16: Ölçekler ve Alt Ölçekler Arası Korelasyonlar.....	45
Tablo 17: Ölçme Modeli ve Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	48
Tablo 18: Çocuklukta Onaylanmayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri	48
Tablo 19: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler	50
Tablo 20: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	51
Tablo 21: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	52

Tablo 22: Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere Etkilere Ait Bootstrap Analizi Sonuçları – Anne Formu	53
Tablo 23: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri	53
Tablo 24: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler	55
Tablo 25: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modeli İçin Uyum İyiği Değerleri.....	56
Tablo 26: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Yapısal Model İçin Uyum İyiği Değerleri.....	57
Tablo 27: Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere Etkilere Ait Bootstrap Analizi Sonuçları – Baba Formu.....	58

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Psikolojik Sıkıntı Üzerine Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne İlişkin Hipotetik Model.....	3
Şekil 2: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu İle Ölçme Modeline Ait T-Değerleri.....	49
Şekil 3: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu İle Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri	50
Şekil 4: Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Anne ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model	51
Şekil 5: Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Anne, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model	52
Şekil 6: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu İle Ölçme Modeline Ait T-Değerleri.....	54
Şekil 7: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu İle Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri	55
Şekil 8: Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Baba ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model	56
Şekil 9: Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Baba, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model	57

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Yetişkinlikteki Psikolojik Sıkıntı Arasındaki
İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Özlem DEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ash Burçak TAŞÖREN

Şubat, 2023-116

Bu araştırmada çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada çocuklukta onaylamayan çevrenin yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ile ilişkisinde duygu düzenlemenin aracılık etkisini test edebilmek amacıyla yapısal eşitlik modeli kurularak ilişkisel tarama türü yapılmıştır. Araştırmanın evreni 18-65 yaş arası yetişkin katılımcılardan oluşmaktadır. Toplamda 410 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ), Depresyon Kaygı Stres Ölçeği (DKSÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16) çevirim içi anket şeklinde uygulanmıştır.

Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) ve LISREL 8.51 programları ile sağlanmıştır. Örneklem dağılımını belirlemek için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan, ölçek puanlarının normal dağılım içinde olduğu durumlarda gruplar arası farklılıkları test edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA'dan faydalanılmıştır. Grupların varyanslarının homojenliğini belirlemek amacıyla Levene testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın yönünü belirleme aşamasında varyans homojen olduğunda Tukey; homojen olmadığında ise Tamhane'nin T2 testi post hoc testleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon için Pearson çarpım-moment korelasyonu ve aracılık etkisi için ise yapısal eşitlik modellemesinden iki aşamalı yaklaşımdan faydalanılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların çocuklukta onaylamayan çevre ve psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönlü ve anlamlı; onaylamayan çevre ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü ve anlamlı; duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı, Depresyon, Kaygı, Stres, Duygu Düzenleme

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**The Mediator Role Of Emotion Regulation In The Relationship Between Invalidating
Childhood Environment And Psychological Distress In Adulthood**

Özlem DEMİR

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN

February, 2023-116

In this study, it was aimed to determine the mediating role of emotion regulation in the relationship between invalidating childhood environment and psychological distress in adulthood. In order to test the mediation effect of emotion regulation in the relationship between invalidating childhood environment and psychological distress in adulthood, a structural equation model was established and a relational screening type was conducted. The universe of the research consists of adult participants between the ages of 18-65. There are 410 participants in total. Demographic Information Form, Invalidating Childhood Environment (ICES), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and Difficulties in Emotion Regulation-Short Form (DERS-16) scales were administered to the participants as an online questionnaire.

The analysis of the data collected in the research was provided with SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) and LISREL 8.51 programs. Frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation were used to determine the sample distribution; independent sample t-test and one-way ANOVA were used to test the differences between groups when the scale scores were within the normal distribution. Levene test was applied to determine the homogeneity of the variances of the groups. Tukey test were used when variance is homogenous, Tamhane's T2 test and post hoc tests were used when it was not homogeneous at the stage of determining the direction of difference between groups. Pearson product-moment correlation was used for the correlation between the scales and a two-stage approach from structural equation modeling was used for the mediation effect. According to the results obtained from the analysis; positive and significant relationship between participants' childhood invalidating environment and psychological distress; positive and significant between invalidating environment and difficulty in emotion regulation; it was found that there is a positive and significant relationship between difficulty in emotion regulation and psychological distress. In the study, it was concluded that emotion regulation has a mediating role in the relationship between the invalidating childhood environment and psychological distress in adulthood.

Keywords: Invalidating Childhood Environment, Psychological Distress, Depression, Anxiety, Stress, Emotion Regulation

GİRİŞ

Çocukluk çağı yaşantımızdaki deneyimlerimizin yetişkinlik hayatına taşıdığımız izleri görülebilmektedir. Bir diğer ifadeyle, çocukluk dönemimizde şekillenmeye başlamış olup günümüzde devam ettirdiğimiz alışkanlıkların ve günümüzde yaşadığımız bazı zorlukların açıklamasını o dönemdeki deneyimlerimizde bulmamız olasıdır. Çocuklukta onaylamayan çevre kavramı da bu duruma işaret etmektedir. Çocuklukta içinde bulunulan çevrede çoğunlukla ebeveynler veya bakım verenlerin çocuğun duygularını yersiz, uygunsuz, önemsiz veya aşırı bulmalarıyla karakterize olmuş ve çocukta duygu düzenleme anlamında sorun yaşamasına sebep olan bir çevre tarifidir (Linehan, 1993). Çocuklukta onaylamayan çevre; çocuğa kendi duyguları hakkında yanıldığı, bu duyguların geçersiz olduğunu iddia etme ve çocuğun deneyimlerinin sebebi olarak çocuğun kişiliğini sorumlu tutma eğilimindedir. Çocuklukta onaylamayan çevrede yaşayan ve duygusal anlamda kırılgan olan bir çocuk için bu durumun onun duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde kapsamlı olumsuz sonuçları bulunmaktadır (Fruzzetti, Shenk, Hoffman, 2005). Yetişkinlik döneminde de bu çevrede yetişmiş olmanın çeşitli psikopatolojilerle ilgisi bulunmaktadır (Haslam, Mountford, Meyer ve Waller, 2008; Arens, Grabe, Spitzer ve Barnow, 2011).

Psikolojik sıkıntı kavramının özellikle depresif, kaygılı veya stresli hissedilen durumlar için kullandığını görebiliriz. Temelde “kişiye bir dizi zihinsel ve fiziksel belirtiler olarak rahatsızlık veren, ruh halinde dalgalanmalar olmasına sebep olan semptomlar” olarak açıklanmaktadır (American Psychological Association, 2022). Psikolojik sıkıntıyı kişilerin güncel durumunu açıklayabilmek için kullandıkları sık görülmektedir. Kişilerin karamsar bir gelecek öngörüsü, acı ve stres hali, değersizlik hissi, sosyal izolasyon, somatik belirtiler ve içine kapanma gibi birçok durumda içinde bulundukları hali psikolojik sıkıntı olarak açıkladıkları görülmektedir (Massé, 2000). Öte yandan güncel psikolojik sağlığımızın, geçmiş yaşantımızla ilgisi olduğu ve bu yaşantıdan günümüze getirdiğimiz bazı sorunlarla ilgisi olduğu bilinmektedir (Drapeau ve ark., 2012; Ensle ve Lin, 1991; Dobson ve Dozois, 2011).

Duygu düzenleme; kişilerde var olan duyguları, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve nasıl deneyimleyerek ifade ettiklerini inceleme süreci olarak adlandırılmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenlemede güçlük yaşamamak için, kişilerin duygu düzenleme hedeflerinin uzun ve kısa vadeli dönemler için bir dengede olması gerekmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Duygu düzenlemede duyguları kabullenme, farketme, dürtü kontrolü sağlamak, hedef odaklı olabilmek ve duygusal tepkileri değiştirebilme esnekliği önemlidir (Gratz ve

Roemer, 2004). Bu adımları sağlayabilmek için kişilerin duygularıyla bir uyumluluk içerisinde olması gerektiği söylenebilir. Fakat, bu durumun önündeki engellerden birisi olarak kişinin çocukluk çağında duygu düzenleme anlamında zorluklar yaşamasına sebep olan bir çevrede yetişmiş olmasının, kişilerin şu anki psikolojik sıkıntılarıyla ilişkisini araştırma düşüncesi bu araştırmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır.

Araştırmanın birinci bölümünde çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenlemeye dair literatür bilgileri yer almaktadır. İkinci bölümünde ise araştırmanın yöntemi, örneklem bilgileri ve araştırmada kullanılan veri araçlarına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın analiz sonuçlarına dair bulgular bulunmaktadır. Son bölüm olan tartışmada ise, yapılan araştırmanın bulgularının literatürdeki çalışmalar ve bilgiler ışığında incelenerek tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu; çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; kişilerin çocukluklarında onaylamayan çevrede yetişmiş olmalarının yetişkinlik dönemindeki psikolojik sıkıntı ile ilişkisini tespit etmek ve bu ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünü belirlemektir.

Çalışmanın araştırma soruları şu şekildedir:

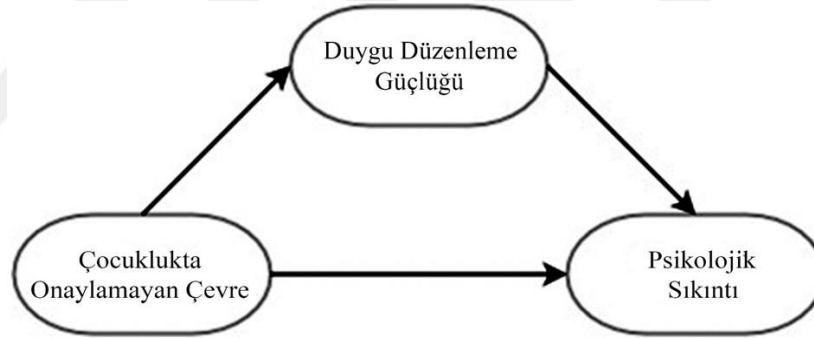
- 1- Çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme cinsiyete göre değişkenlik göstermekte midir?
- 2- Çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme yaşa göre değişkenlik göstermekte midir?
- 3- Çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme medeni duruma göre değişkenlik göstermekte midir?
- 4- Çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme eğitim durumuna göre değişkenlik göstermekte midir?
- 5- Çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6- Çocuklukta onaylamayan çevre ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevre kavramının ulusal çalışmalarda çok yeni ve az sayıda çalışmada yer bulduğu, uluslararası çalışmalarda da belirli konu ve kavramlar ekseninde çalışıldığı görülmektedir. Bu anlamda psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme ilişkisinin incelenmiş olmasının alanda çalışan psikoterapistler için çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlamalarını kolaylaştırmanın ve bu kavramlar arasındaki ilişkilerin yordayıcıları hakkında bilgi sahibi olmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Psikolojik sıkıntının bileşenleri olan depresyon, kaygı ve stresin toplumda çok sık görüldüğü göz önüne alındığında bu durumun çocukluk çağı yaşantılarıyla ilgisinin olabileceğini işaret etmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda araştırmanın Türkçe alan yazında ilk kez çalışılmış olmasının bilimsel araştırmalar için de faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Şekil 1

Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Psikolojik Sıkıntı Üzerine Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne İlişkin Hipotetik Model



Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, çocuklukta onaylamayan çevrenin yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ile arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü konu edinmektedir. Araştırmaya 18-65 yaş arası, toplam 410 kişi katılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği, Depresyon-Kaygı-Stres Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Yapılan analizlerde bağımsız gruplar t testi, Anova analizi, Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli kurularak ilişkisel tarama türü yapılmıştır.

Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan katılımcıların, kullanılan ölçeklerdeki ifadeleri kesin bir şekilde anlamış ve içtenlikle kendilerine en uygun cevapları verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın konusuyla uyumlu olduğu varsayılmaktadır.
3. Örneklemen evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği, Depresyon-Kaygı-Stres Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin ölçtükleriyle sınırlıdır.
2. Araştırmadaki örneklem, 18 yaş üzeri 410 kişiyle sınırlandırılmıştır. Kadın katılımcı sayısının erkek katılımcıların sayısından fazla olmasının cinsiyet değişkeni için elde edilen bulgularda sınırlılık yaratabileceği düşünülmektedir.
3. Medeni durum evli ve bekar olarak iki seçenekten oluşmaktadır.
4. Verilerin internet üzerinden toplanmış olmasının sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE, YETİŞKİNLİKTEKİ PSİKOLOJİK SIKINTI ve DUYGU DÜZENLEMENİN HAKKINDA KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre

Çocuklukta onaylamayan çevre; Marsha M. Linehan (1993) tarafından kişilik işleyişinin biyososyal teorisine dayanan ve Diyalektik Davranışçı Terapi kapsamında sunduğu bir kavramdır. Biyososyal teori en temel anlamıyla bazı insanların neden duygu düzenleme ve davranış kontrolünde daha fazla zorluk yaşadıklarını açıklamayı amaçlar. Bu teori; kişinin biyolojik temele dayanan bir eğiliminin olması ve onaylamayan çevrede yetişmiş olmasının, duygu düzenleme anlamında güçlükler yaşamasına sebep olabileceğini ileri sürer. Biyososyal teori kapsamında bahsedilen biyolojik temelli eğilim duygu düzenleme sisteminin oldukça karmaşık yapısından dolayı kişiden kişiye değişebilse de; genel anlamıyla kişilerin olumsuz duygulanmaya eğilimlerinde, duygu ipuçlarını yakalamaya yönelik yüksek duyarlılıklarında ve dürtüsellliğe yatkınlıklarında biyolojik olarak bir geçişin olabileceğini belirtir (Linehan, 2014). Bu biyolojik yatkınlık; kişilerin duygusal anlamda daha hassas, kırılgan ve yoğun duygulara sahip kişiler olmasındaki etmenlerden birisi olabilmektedir (Crowell, Beauchaine ve Linehan, 2009). Duygusal olarak daha kırılgan olan kişilerde duyguları harekete geçiren uyaranlara karşı yoğun bir hassasiyet hali ile hızlı duygusal tepkiler verme görülmektedir (Linehan, 1993).

Biyososyal teorinin diğer bileşeni çocuklukta onaylamayan çevre kavramıdır. Çocuklukta onaylamayan çevre Linehan tarafından (1993) çocuğun duygusal ihtiyaçlarının görmezden gelindiği ya da olumsuz karşılandığı bir çevre olarak tarif edilir. Duyguları olumsuz karşılamak ile kastedilen; çocuğun duygusal tepkilerinin yersiz, aşırı, uygunsuz bulunması ya da bu duyguların önemsizleştirilmesidir. Çocuğun dışavurduğu kendi deneyimlerinin nedenleri veya niyeti göz ardı edilerek, bu gösterdiği davranış nedeniyle çocuk cezalandırılır. Bu nedenle çocukta kendi duygusal deneyimlerinin hatalı olduğu algısı ve inancı yerleşebilmektedir (Linehan, 1993). Eisenberg, Fabes ve Murhy tarafından 1996 yılında yapılan bir çalışma, bu tarz ebeveyn cezalandırmalarının veya duygusal ifadeyi azaltmaya yönelik girişimlerin olduğu aile ortamlarında çocukların sık veya yoğun olumsuz duygular yaşamaya daha yatkın hale geldiklerini ortaya koymuştur.

Onaylamayan çevrenin başlıca iki özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki; çocuğun hem kendi deneyimlerini tanımlarken hem de bu deneyimlerin analizini yaparken yanıldığını ama; özellikle de kendi duygularına, inançlarına ve davranışlarına neyin sebep olduğuna dair

görüşlerinde hatalı olduğunu söylemektir. İkinci özelliği ise çocuğun deneyimlerini onun sosyal anlamda kabul edilemeyecek niteliklerine veya kişilik özelliklerine bağlamaktır. Çocuğun aslında söylemediği şeyleri hissettiği (“Kızgınsın, sadece kabul etmiyorsun”), söylemediği şeyleri aslında söylemek istediği (“Hayır dediğinde o evet anlamına gelir”) ya da yapmadığını söylediği şeyleri yaptığı konusunda ısrarcı olunur. Olumsuz duygusal ifadeler; aşırı tepkisellik, aşırı duyarlılık, paranoya, olaylara çarpık bakış açıcı veya olumlu bir tutum benimseyememe gibi özelliklere bağlanabilir. Çocuğun başkaları için istenmeyen olumsuz davranışları onun düşmanca veya manipülatif güdülerine bağlanırken; olumlu yaklaşımları da saflık, aşırı idealleştirme veya olgunlaşmamışlığına yorularak aynı şekilde onaylanmayabilir. Başarısızlık veya sosyal olarak tanımlanmış başarıdan herhangi bir sapma motivasyon eksikliği, disiplinden yoksun olmak veya yeterince çabalamamak olarak etiketlenir. Her durumda çocuğun öznel deneyimleri ve duygusal tepkileri geçerli tepkiler olarak görülmez (Linehan, 1993).

Onaylamayan çevre, çocuğa yaşadığı sorunu kolayca çözebilmesi gerektiği mesajını sıklıkla iletir. Ancak, bu tür bir çevrede duygu düzenleme ve problem çözme gibi beceriler duygusal olarak daha hassas olan bir çocuğa hiçbir zaman gerektiği gibi öğretilmez. Yani mesaj kendisinin daha iyi hissetmesine yardımcı olması gerektiğidir, ancak bunu yapabilmesi için gereken becerileri asla öğrenmemiştir. Bu açıkça onu başarısızlığa hazırlar ve kendi kendini geçersiz (onaylamayan) kılmasına yol açar (Van Dijk, 2013).

Linehan (1993), onaylamayan çevrede yetişmiş olmanın getirdiği dört temel sonucu olduğunu belirtir. Bunlardan ilki; onaylamayan çevrenin çocuğa yaşadığı duygusal değişimlerde ihtiyacı olan duygu düzenleyebilme becerilerini öğretmeden gerektiğinde duygusal tepkilerini en uygun şekillerde düzenlemesini, kontrol edebilmesini beklenmesidir. Duygusal olarak hassas olan çocuğun sorunları basit ve önemsiz görülerek görmezden gelinir ve bu sorunların çözülmesi için çok az çaba harcanır. Bu sorunların kabul edilmemesi veya aşırı basitleştirilmesi çocuğun ihtiyaç duyduğu dikkat, destek ve eğitimi alamamasına sebep olmaktadır (Linehan, 1993).

Bu çevrede yetişmiş olmanın getirdiği ikinci sonuç olarak; çocuk karşılaştığı problemlerle baş etmeyi, sıkıntıyı tolere edebilmeyi ve gerçekçi hedefler koyabilmeyi öğrenemez. Çünkü aile, çocuğun yaşadığı sorunların çözümünü aşırı basitleştirmiştir (Linehan, 1993).

Onaylamayan çevrenin neden olduğu üçüncü sonuç ise; çocuğun ancak uç noktalarda duygusal tepkiler sergilediğinde ya da son derece problematik bir durum deneyimlediğinde

yardımcı olabilecek bir karşılık alabilmesidir. Böylece aşırı duygusal tepkilerin gelişimi desteklenmiş olur. Onaylamayan çevre olumsuz duyguların cezalandırarak ve uç noktalardaki duyguları tutarsız bir şekilde teşvik ederek; çocuğa bir yandan duygusal engellenme ile diğer yandan aşırı yoğun duygusal tepkiler arasında gidip gelmeyi öğretmiş olur. (Linehan, 1993).

Son olarak da onaylamayan çevre, çocuğa bireysel veya belli durumlarda oluşan kendi bilişsel ve de duygusal tepkilerine ne zaman güvenmesi gerektiğini öğretmekte başarısız olur. Onaylamayan çevre çocuğa kendi deneyimlerini etkin bir şekilde geçersiz kılmayı ve ne düşüneceği, nasıl hissedeceği ve davranacağı hakkında çevresinden geçerli ipuçlarını bulabilmesi gerektiğini öğretir. Bu sebeple onaylanmayan kişiler bulundukları çevreden ayrılma veya davranışlarını çevrenin beklentilerini karşılayacak şekilde düzenleme yoluna giderler (Linehan, 1993).

Bu çerçevede Linehan onaylamayan çevreye ait üç farklı aile tipi olduğunu belirtmiştir. Bunlar; kaotik, mükemmel ve tipik ailelerdir. Kaotik aileler madde bağımlılığının, finansal sorunların görülebildiği bir aile olabilmektedir. Ebeveynlerin fazla evde olmamaları sebebiyle çocuğa çok az zaman ve ilginin gösterildiği, çocukların kendi başlarının çaresine baktığı ailelerdir. Ebeveynler evde olduklarında ise çocuklardan gelen talepler çok az karşılanarak ihtiyaçları göz ardı edilmektedir. Mükemmel aileler bir şekilde çocuklarından gelen olumsuz duygusal tepkilere tahammül edemezler. Bu tutumlarının arkasında; ebeveynlerin kendi yoğunlukları, olumsuz duygulara tahammülsüz olmaları, benmerkezci olmaları ya da çocukları şımartmaktan korkmaları gibi çeşit çeşit neden bulunabilmektedir. Tipik ailelerin karakteristik özellikleri olarak ise başarıya önem vermeleri, kazanma odaklı olmaları ve kişinin kendisini kontrol altında tutabileceklerine olan inançları öne çıkar. Bu ailelerde batı kültüründeki bireyselleşmenin izleri görülebilmektedir (Linehan,1993).

Çocuklukta onaylamayan çevrede yaşayan ve duygusal anlamda kırılgan olan bir çocuk için bu durumun onun duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde kapsamlı olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Bunlar; temel uyarılma düzeyinin değiştiği ve daha fazla olumsuz uyarılma şeklinde sonuçlanan *duygusal uyarılmanın artması*; yüksek seviyede duygusal ve psikofizyolojik uyarılmanın getirdiği *bilişsel ve dikkat düzensizliği*, duygulara yönelik tutarsızlık ve ifadedeki sözel yetersizliğin bir sonucu olarak *duygu beceri eksiklikleri*, duygulara yönelik etiketleme sorunu ve birincil duyguların geçersiz kılınması sebebiyle *ikincil duygular*, duygu düzenlemenin öğretilmemesi, duygunun eksik tanımlanması, etiketlenmesi ve duygu ile arzunun ayırt edilmemesinin oluşturduğu *duygu düzensizliği*, onaylamayan çevrenin

çocuğa problemleriyle baş etmeyi öğretmede başarısız olması ve zorlu durumlar karşısında durumun zorluğunu vurgulayarak takdir etme konusundaki eksikliğinin yarattığı *sorun çözmede pasiflik*, kendi duygusal tepkilere güvenmemenin ve başkalarının tepkilerini tahmin edememeye sonuçlanan *kendini geçersiz kılma (onaylamama)* ve son olarak duygusal olarak düzensizliğin geliştirdiği istikrarlı ilişkilerin varlığını çıkmaza sokan *sosyal ve kişilerarası düzensizlik* olarak belirtilmiştir (Fruzzetti, Shenk, Hoffman, 2005).

1.1.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Hakkında Araştırmalar

Çocuklukta onaylamayan çevreye ait sınırlı çalışma bulunmaktadır. İlgili literatüre bakıldığında; bu kavramın çoğunlukla yeme bozukluğu ve başta sınırdaki kişilik özellikleri olmak üzere kişilik özellikleri çerçevesinde araştırıldığı görülmüştür.

Yeme bozukluğu ile çocuklukta onaylamayan çevre ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada bulumia nervozalı kişilerin anoreksiya nervozalılara göre baba tarafından onaylanmama deneyimlerinin ve aşırı egzersiz yapma eğilimlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada kusma ve aşırı egzersiz gibi dürtüsel davranışların onaylanmama öyküsüyle ilişkili olduğu ve bu davranışların kişinin geçmişteki onaylanmama deneyimine yönelik bir çeşit baş etme işlevi görüyor olabileceği öne sürülmüştür (Haslam, Mountford, Meyer ve Waller, 2008). Bir başka çalışmada da yeme davranışına ait kaygıların, onaylamayan çevre deneyimiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Duyguları ifade etmenin bir zayıflık belirtisi olduğuna inanmanın, anneden kaynaklı onaylamayan çevre ile yeme davranışına ait kaygılar arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Onaylamayan çevrede bir çocuğun duygularının göz ardı edilmesinin çocukta duygularını yanlış olarak görmeye ve reddedilmekten kaçabilmek adına duygularını kontrol etme çabasına yönlenebileceği; bu durumun da yeme davranışı ile kaygıları artırabileceği, yeme bozukluğunu kapsayan tutumlara yol açabileceği belirtilmiştir (Haslam, Arcelus, Farrow ve Meyer, 2012). Braden ve diğer. (2021) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenleme güçlüklerinin, biyososyal modelin ana bileşenleri olan duygusal tepkisellik ve çocuklukta onaylamayan çevre ile duygusal yeme arasında bir aracı görevi gördüğünü ortaya koymuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün, daha fazla olumsuz duygusal tepkisellik ile daha yüksek duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Bu çalışma ile elde edilen bulgular; çocuklukta anne ve babadan kaynaklı oluşan onaylanmama deneyiminin, kişinin duygu düzenlemesine müdahale ederek duygusal yemenin artmasına yol açabileceğini göstermiş olmaktadır. Gonçalves ve ark. (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada da çocuklukta baba kaynaklı onaylanmama deneyiminin yakın ilişkilerde

yakınlıktan kaçınma, terk edilme kaygısı ve yeme bozukluğu psikopatolojisiyle zayıf fakat anlamlı bir ilişki kurduğu bulunmuştur. Bu çalışmada tıknırcasına yeme ataklarının anne ve babadan kaynaklanan duygusal onaylanmama deneyimiyle güçlü bir ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır. Bu durum Wisniewski ve Kelly (2003) tarafından Linehan'ın (1993) sunduğu biyososyal teoriye dayandırılarak yeme bozukluğu geliştiren kişilerin duyguları düzenlemede ve açlık/tokluk sisteminde veya her ikisinde bir miktar biyolojik savunmasızlığın var olabileceği belirtilmiş; bu tür bir biyolojik temelin onaylamayan çevre ile etkileşime girmesi sonucu kişilerin yeme bozukluğu geliştirebileceği öne sürülmüştür. Ayrıca bu çevre deneyimin getirdiği bir sonuç olarak; kişilerin zorlu duygularla baş edebilmek amacıyla her şeyin kontrolleri altında olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyabileceklerini, bu kontrol sağlama ihtiyacının yeme bozukluğuna zemin hazırlayabileceğini ve böylece sorunu çözmek için başvurdukları davranışın problemin kendisi haline gelebildiğini belirtmişlerdir.

Çocuklukta onaylamayan çevre ile ilgili araştırmaların yoğunlaştığı bir diğer konu sınırdaki kişilik özellikleridir. Sınırdaki kişilik bozukluğu duygusal, kişilerarası ve davranışsal sorunların yaygın bir modeli ile karakterize edilmiştir. Linehan'ın (1993) biyososyal teorisine göre; sınırdaki kişilik bozukluğu belirtileri çocuklukta iki biyososyal habercinin eşleşmesinden kaynaklanır: Onaylamayan çevre ve duygusal istikrarsızlığa biyolojik bir yatkınlığın olması. Onaylamayan çevre çocuğun içsel deneyimleriyle (düşünceler ve duygular) iletişimini tekrar tekrar eleştirdiğinde, önemsizleştirdiğinde ve cezalandırdığında bu düşünce ve duyguları tembellik veya olgunlaşmamışlık gibi istenmeyen özelliklere atfettiğinde onaylamayan (geçersiz kılan) bir ortam oluşur. Duygusal kırılganlık olarak da bilinen duygusal istikrarsızlığa biyolojik bir yatkınlık; duygusal uyarılara, özellikle olumsuz olaylara, yüksek duygusal yoğunluğa ve duygusal temel çizgiye dönmeye karşı artan duyarlılığı ifade eder (Sauer ve Baer, 2010). Bu ilişkiyi belirlemek üzere yapılan bir çalışmada Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği'nin (ÇOCÖ), sınırdaki kişilik bozukluğu belirtileriyle pozitif korelasyona sahip olduğu, özellikle anne tarafından onaylanmama deneyiminin ve kaotik aile tipinin bu semptomları önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Robertson, Kimbrel ve Nelson-Gray, 2013). Arens, Grabe, Spitzer ve Barnow (2011) sınırdaki kişilik bozukluğun biyososyal modelinin varsayımlarını boylamsal olarak incelemeyi amaçlamış olan bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu amaç doğrultusunda ergenlerle 5 yıllık bir çalışma planlanmıştır ve böylece ileriye dönük veriler kullanılarak, sınırdaki kişilik bozukluğunun erken belirtileri belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgular sınırdaki kişilik bozukluğunun biyososyal modelini desteklemiştir. Çalışmada artan zarardan kaçınma, çocuklukta onaylamayan çevre ve ergenlik dönemindeki

içselleştirme bozuklukları ilişkisinin genç yetişkinlikte sınırda kişilik bozukluğu riskini öngördüğünü göstermiştir. Singapur’da üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir başka çalışmada; çocuklukta onaylamayan çevrenin sınırda kişilik bozukluğu semptomatolojisiyle pozitif olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada onaylamayan çevre ile sınırda kişilik bozukluğu semptomatolojisi arasındaki ilişkide öz şefkat düzeyinin aracılık etkisinin olmadığı; bu etkinin ötesinde bağımsız olarak öz şefkatin sınırda kişilik bozukluğu semptomatolojisini öngördüğü sonucunu vermiştir (Keng ve Wong, 2017). Bu bağlamda yapılmış olan bir diğer çalışmada da çocuklukta onaylamayan çevre ve sınırda kişilik bozukluğu belirtileri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır. Bu çalışmada anne temelli onaylanmama deneyiminin bu ilişkide büyük bir rol oynadığı belirlenmiştir ve bu ilişkinin moderatörleri olarak kültürel faktörlerin özellikle benlik kurgusu ve uydumculuk kavramlarının rolü ortaya çıkmıştır (Keng ve Soh, 2018).

Yapılan bir çalışmada çocuklukta onaylamayan çevrenin, büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baba temelli onaylanmama deneyimi kırılgan narsisizm için anlamlı bir yordayıcı iken, onaylanmama deneyiminin anne ve baba etkileşimi narsizmin her iki alt tipi için önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu bulgu annelerden, babalardan ya da her iki ebeveyninden gelen yüksek onaylamama tutumunun daha yüksek düzeyde narsisizm ile ilişkili olduğunu ortaya sermiştir. Bu bulgular narsisizm ile onaylanmama deneyimi arasındaki ilişkinin tek bir ebeveyn ile sınırlı olmadığını ve her iki ebeveynin de davranışlarının narsisizm gelişiminde etkisi olabileceğini göstermiştir (Huxley ve Bizumic, 2017). Bir başka çalışmada Huxley, Seaton ve Grenyer (2021) tarafından çocuklukta onaylanmama deneyimi narsisizm, kendilik, kişilik işleyişi ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre; çocuklukta onaylanmama deneyimi düşük kendilik ve kişilik işleyişiyle güçlü bir şekilde ilişkili iken, patolojik narsizmin hak görmecilik ve büyüklenmecilik bileşenleriyle değil salt kendisiyle ilişkilendirilmiştir. Araştırmada düşük kişilik işleyişinin daha yüksek sıkıntı, daha düşük benlik saygısı ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

1.2. Psikolojik Sıkıntı

Psikolojik sıkıntı kavramı temel anlamıyla kişiye bir dizi zihinsel ve fiziksel belirtiler olarak rahatsızlık veren, ruh halinde dalgalanmalar olmasına sebep olan semptomlardır (American Psychological Association, 2022). Psikolojik sıkıntı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı’nda bulunan Teknik Terimler Sözlüğündeki tanıma göre “Bir kişinin iç

yaşamına ilişkin genellikle rahatsız edici, kafa karıştırıcı veya olağan dışı olarak kabul edilen bir dizi semptom ve deneyim” olarak açıklanmıştır (American Psychiatric Association, 2013).

Psikolojik sıkıntı kavramı bir ruh sağlığı göstergesi olarak; nüfus araştırmalarında, epidemiyolojik çalışmalarda, klinik araştırma sonuçlarında ve de müdahale çalışmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Fakat yine de bu kavram yer yer belirsizliğini korumaktadır. Literatüre bakıldığında psikolojik sıkıntının sıklıkla depresyon ve genel kaygı belirtilerinden kişilik özelliklerine, işlevsel engellilikten davranış problemlerine kadar uzanan farklılaşmamış semptom kombinasyonlarına uygulandığı görülmektedir (Drapeau, Marchand ve Beaulieu-Prévost, 2012).

Ridner (2004) psikolojik sıkıntının; sıkıntı, stres ve zorlanma (strain) kavramlarıyla sıklıkla karıştırıldığını, bu nedenle her biri için ayırıcı tanımların önemine değinmiştir. Psikolojik sıkıntıyı bireyin belirli bir stres etkenine veya talebine yanıt olarak yaşadığı, kişiye geçici veya kalıcı olarak zarar veren benzersiz, rahatsız edici, duygusal durum olarak açıklamıştır (Ridner, 2004). Sıkıntının psikoloji literatüründeki temel tanımı ise Amerikan Psikoloji Birliği (APA, 2022) tarafından “genellikle olumsuz duygulanım ve fizyolojik tepkisellik içeren olumsuz bir stres tepkisi” veya “duygunun belirli niteliğinin belirlenemediği veya tanımlanamadığı olumsuz bir duygusal durum” olarak yapılmıştır. Stres, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “fiziksel, duygusal veya psikolojik zorlanmaya neden olan her türlü değişiklik” olarak tanımlanarak, “stresin vücudun dikkat veya eylem gerektiren herhangi bir şeye tepkisi” olduğu belirtilmiştir (2022). Psikolojik anlamda zorlanma (strain) durumu ise bireyi farklı yönlerle çeken veya iten en az iki stres etkeninden oluşmaktadır. Kişinin azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir çözüm bulmaya çalıştığı psikolojik bir hayal kırıklığı veya ıstırapı nitelemektedir (Zhang ve diğer., 2014). Bu bağlamda Ridner (2004) kişinin psikolojik sıkıntı içerisinde olup olmadığının daha iyi anlaşılması için kavramın tanımlayıcı niteliklerini beş farklı kategoriye ayırmıştır. Bunlardan ilki algılanan başa çıkma yetersizliğidir. Bu duruma dair belirtiler; kişinin problem çözme yollarını sözlü ifade edememesi, karar vermede başkalarına bağımlı olması, umutsuzluk ve sorunlardan kaçınma şeklindedir. İkinci nitelik ise kişinin duygusal durumundaki değişiktir. Bu durumu gösteren işaretlerin; kişide kaygı, sinirlilik, depresyon, diğerlerinden uzaklaşma, hiperaktivite, ağlamaklı bir hal ve uygunsuz kahkahalar gibi şekillerde kendi göstereceğini belirtir. Psikolojik sıkıntıya dair üçüncü tanımlayıcı nitelik olarak da rahatsızlık halini işaret eder. Rahatsızlığın üzüntü, ağrı, acı, öfke, düşmanlık gibi durumlarla kendini göstereceğini ifade eder. Dördüncü nitelik olarak iletişimdeki rahatsızlığa dikkat çeker. Kişinin iletişimindeki rahatsızlığın sözel ve fiziksel

şekillerde kendini göstereceğini belirtir. Kişilerin geleceğe dair umutsuzluk, korku, acıdan yakınma, uykusuzluk, sessizlik gibi deneyimlerini sözel olarak ifade edildiğini; fiziksel rahatsızlığın ise kaş çatma, huzursuzluk, özensiz dış görünüm ve göz temasından kaçma gibi işaretlerden anlaşılabilceğini belirtir. Psikolojik sıkıntıya dair son tanımlayıcı nitelik olarak da zarar özelliğinden bahseder. Zarara dair niteliklerin ağrı, yaşamsal belirtilerde değışiklik, intihar işaretleri, tıbbi tavsiyeleri dinlememek gibi ipuçlarının olabileceğini açıklamıştır.

Thoits (1983) psikolojik sıkıntıyı fizyolojik ve bedensel değışiklikler (örneğin; baş dönmesi, ellerin titremesi veya terlemesi, uyku sorunları) ve/veya ruh halindeki değışiklikler (örneğin; kötü ruh hali, depresyon, kaygı) ile ilgili kişinin kendi bildirimleriyle belirtilen genel bir hoş olmayan uyarılma durumu olarak tanımlayarak; psikolojik sıkıntıyı deneyimlemede yaşam olaylarındaki arzu edilebilirliğin, olaylar üzerindeki kontrol ve tahmin edilebilirlikten çok daha güçlü bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir.

Kaplan ve Damphousse (1997) tarafından psikolojik sıkıntı bilişsel, değerdendirici veya davranışsal tepkiler yoluyla değerli durumlara yaklaşamama ya da değersiz durumlardan uzaklaşamama ile ilişkili sıkıntıyı önleyememe veya yatıştırıamama olarak kavramsallaştırılmıştır. Değersiz durumlar ile kastedilen belirli arzu edilen durumlardan uzaklık veya yakınlıktır ve bu durumun, değerli durumlara yaklaşma veya kendini değersiz durumlardan uzaklaştırma ihtiyacı uyandırmasıdır. Psikolojik sıkıntıya neden olarak gösterilen değersiz durumlar arasında yaşam olayları yer almaktadır. Bu yaşam olayları sosyal konumlarla ilişkili rollerin kaybolmasına, eklenmesine veya yeniden tanımlanmasına yol açan olaylardır. Herhangi bir olay bir veya daha fazla değışiklik anlamına gelebilir. Örneğin bir annenin ölümü babanın statüsünün kaybı anlamına gelir. Burada babanın statüsünden beklenen rol tanımı (normalde baba tarafından yerine getirilen işlevler ölçüsünde) kaybolur ve yerine yeni roller ve yükümlölükler dizisi ile dul statüsünün eklenmesi gibi durumlar oluşur.

Mirowsky ve Ross (2017) tarafından psikolojik sıkıntı hoş olmayan öznel bir durum olarak açıklanarak iki temelden oluştuğu belirtilir: Depresyon ve kaygı. Depresyonun üzgün olma, moral bozukluğu, yalnızlık, umutsuzluk, değersiz hissetmek, ölme isteğı, uyumakta güçlük çekmek, ağlamak, motivasyon eksikliği ve ilerlemede zorlanma özellikleriyle özdeşleşmiştir. Kaygının ise gergin hissetme, huzursuzluk, endişeli olma, sinirlilik ve korkmuş olma özellikleriyle bütünleşmiştir (Mirowsky ve Ross, 2017). Bu belirtiler çoğunlukla kişide karamsar bir gelecek öngörüsü, acı ve stres hali, değersizlik hissi, sosyal izolasyon, somatik belirtiler ve de kendi içine kapanma olarak vuku bulurken; kişilerin bu belirtiler için psikolojik

sıkıntı ifadesini kullandıkları sık görülmektedir (Massé, 2000). Veit ve Ware (1983) tarafından da psikolojik sıkıntı duygusal ve davranışsal kontrol yitimi, depresyon belirtileri ve kaygı olmak üzere üç faktör olarak kavramsallaştırılmıştır.

Psikolojik sıkıntının belirleyiciliğini oluşturan etmenler üçe ayrılmaktadır. Bunlar sosyo-demografik faktörler, stresle ilişki faktörler ve son olarak da kişisel kaynaklardır. Sosyo-demografik faktörler yaş, cinsiyet, etnisite gibi unsurlardır ve bireylerin sosyal yapıdaki rolünü yansıtan özellikleri tanımlar. Stresle ilişkili faktörler kişinin psikolojik iyi oluş halini stresli hale getirerek etkileyen olay veya yaşam koşullarını kapsar. Sonuncu faktör olan kişisel kaynaklar ise kişilerin psikolojik sıkıntıya düşmemeleri için onlara sunulan veya sahip oldukları kaynakları belirtmektedir. Bu üç faktör birbirini tamamlayıcı özelliklerde de olabilir. Örneğin yoksul olmak stresli bir yaşam koşulu olarak görülürken, gelir seviyesi kişisel bir kaynak olarak kabul edilmektedir (Drapeau ve ark., 2012). Sosyo-demografik olarak cinsiyet farklılığı açısından çalışan nüfus içerisinde kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik sıkıntı deneyimledikleri görülmektedir ve bu nüfusta yalnızlık, iş tatminsizliği ve aile-iş çatışması gibi etmenler en büyük psikolojik sıkıntı riskiyle ilişkilendirilmiştir (Viertiö, Kiviruusu, Piirtola, Kaprio, Korhonen, Marttunen ve Suvisaari, 2021). Aynı zamanda bir işte çalışmanın ve kişinin bir partnerinin olması psikolojik sıkıntı için koruyucu faktör görevi görebilmektedir (Talala, Huurre, Aro, Martelin ve Prättälä, 2008). Kessler (1982) sosyal nedensellik argümanı aracılığıyla; sosyo-ekonomik konumun kişinin maruz kaldığı yaşam streslerini veya stresli deneyimlerle başa çıkmasını sağlayan kaynakları etkileyerek sıkıntıya yol açacağını belirtir. Bu bağlamda düşük sosyo-ekonomik konumdaki kişilerin sıkıntıya neden olabilecek stresli deneyimlere daha fazla maruz kalabileceklerini ve bu durumun onların psikolojik sıkıntıya girme olasılığını artırdığını ifade eder.

Psikolojik sıkıntının stresle ilişkisine bakıldığında; sosyal çevredeki stresörlerin ve kaynakların depresif belirtiler üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu, sosyal stresörlerin (istenmeyen yaşam olayları) psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisine aracılık ettiği ve psikolojik kaynakların (özgüven eksikliği), sosyal kaynakları (aile ve arkadaş desteğinin olmaması) güçlendirerek sıkıntıyı dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Psikolojik sıkıntıyı içeren yaşam stresi sürecinde sosyal çevrenin oynadığı kritik rol kanıtlanmıştır (Ensel ve Lin, 1991). Genel olarak ampirik kanıtlar stres-sıkıntı modelinden türetilen hipotezleri desteklemektedir: stresli olaylar ve yaşam koşulları sosyal gruplar arasında değişiklik gösterme eğilimindedir ve belirli stres faktörlerine maruz kalmanın psikolojik sağlığa az veya çok etkisi bulunmaktadır. Örneğin iş kaybetmek, evliliğin bozulması, aile ve işle ilgili konularda çatışmaların olması gibi yaşam

değişimleri birçok stres faktörünü kapsar. Birçok çalışma bu bağlamda ergenler, genç yetişkinler, çalışma çağındaki yetişkinler ve yaşlılar gibi belirli yaş gruplarını hedeflemiştir çünkü farklı stres türlerine maruz kalmanın yaşam boyunca değişmesi muhtemeldir (Drapeau ve ark., 2012).

Psikolojik sıkıntının belirleyiciliğini oluşturan sonuncu etmen ise kişisel kaynaklardır. Kişisel kaynaklar içsel ve dışsal kaynaklardan oluşmaktadır. İçsel kaynaklar güçlü bir kişilik bileşenini niteleyen benlik saygısı ve kişinin kendi yaşamı üzerindeki kontrol duygusu gibi kaynakları kapsar. Bu kaynaklar, yaşam boyu görece sabit olmalarına rağmen travmatik bir olay durumunda geçici veya kalıcı olarak parçalanabilmektedirler. Dış kaynaklar ise sosyal ağ, sosyal destek, gelir ve eğitimi içerir (Drapeau ve ark., 2012). Somut olarak algılanabilen destek, sevgi, sosyal etkileşim, duygusal ve bilgisel olarak alınan destek ile kişinin yaşamı üzerindeki kontrol duygusu, yetişkinlerde daha düşük düzeyde bir psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir (Gadalla, 2009). Yüksek düzeyde benlik saygısı ve öz-kabul ise daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntıya neden olmaktadır (MacInnes, 2006). Molarius ve Granström (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları göstermiştir ki; ekonomik zorluklar ve psikolojik sıkıntı arasında güçlü bir ilişki bulunmakla beraber, eğitim düzeyi ile psikolojik sıkıntı arasında ters bir ilişki bulunmamaktadır. Aksine, yaş, çalışma durumu ve sosyal destek dikkate alındığında, yüksek eğitimlilerin düşük ve orta eğitimlilere göre daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Bulgular kadın ve erkeklerde benzer sonuçlar vermiştir.

1.2.1. Psikolojik Sıkıntının Bileşenleri

Psikolojik sıkıntı çeşitli araştırmacılar tarafından farklı bileşenleri ele alarak fakat temelde benzer öğeler üzerinden tanımlanmıştır. Bu çalışmada da bu tanımlamalara yer verilmiş olup; bu başlık altında da psikolojik sıkıntıyı ölçmek için kullanılan Depresyon-Kaygı-Stres Ölçeğinin (DKSÖ) ele aldığı ana kavramlar üzerinden kısaca açıklanacaktır.

1.2.1.1. Depresyon

Depresyon kelimesi genel anlamıyla mutsuzluk, ümitsizlik ve karamsarlık betimlemeleriyle tanımlanmaktadır (Aslan, Sarı ve Kuruoğlu, 2012). Depresyon klinik tanımlamada ise depresif ya da çökkün diye adlandırılan, ilgi kaybı veya zevk alamama belirtileri ile karakterize olmuş bir duygu durum bozukluğudur. DSM-5'te tanı kriteri olarak yer alan major depresyon; kişinin “günden güne artan üzgün, boş, umutsuz hissetme, etkinliklere ilgi veya zevk almada belirgin azalma, kilo verme ya da almada gözle görülür bir değişim, uykusuzluk veya çok aşırı uyuma, öznel huzursuzluğa işaret eden psikomotor ajitasyon veya

retardasyon, yorgunluk ve enerji kaybı, değersizlik ya da suçluluk duyguları, düşünme ve konsantre olma becerilerinde azalma ya da kararsızlık, tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri ya da intihara yönelik planlama veya girişimde bulunma” belirtilerinden beş ya da daha fazlasını karşılaması ve bu belirtilerin en az iki hafta boyunca sürmesi olarak yerini almıştır (American Psychiatric Association, 2013). Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) 2022 yılı Eylül ayı verilerine göre yetişkinlerin %5’i olmak üzere dünya nüfusunun yaklaşık %3.8’i depresyondan etkilenmekte ve mücadele etmektedir (WHO, 2022).

Aaron Beck depresyonu hastanın kendisini, deneyimlerini ve geleceğini kendine özgü, olumsuz bir şekilde görmesine neden olan üç ana bilişsel örüntünün aktivasyonu olarak görmüştür. Bu örüntüler “bilişsel üçlü” olarak adlandırılmıştır. Bilişsel üçlünün ilk bileşeni, depresyondaki hastanın kendisine yönelik olumsuz görüşleridir. Kendisini yetersiz veya değersiz olarak görür ve ona acı veren deneyimlerini fiziksel, zihinsel veya ahlaki kusurlarına bağlama eğilimindedir. Kişi bu varsayılan kusurları nedeniyle istenmediğini ve değersiz olduğuna inanır, bu nedenle kendisini reddetmeye yönelik bir eğilimi bulunur. Ayrıca mutluluğa veya hoşnutluğa ulaşmak için sahip olması gerektiğini varsaydığı niteliklerden yoksun olduğunu düşünmektedir. Bilişsel üçlünün ikinci bileşeni ise; hastanın deneyiminin çarpıtılmış yorumudur. Kişi, dünyayı kendisinden fahiş taleplerde bulunan, yaşam hedeflerine ulaşması için aşılabilir engeller sunan veya zevkten, tatminden yoksun olarak görme eğilimindedir. Deneyimlerini sürekli olarak olumsuz bir şekilde betimler. Çevreyle olan etkileşimlerini ise yenilgiyi, yoksunluğu veya kaybı temsil ettiği şeklinde yorumlar. Bilişsel üçlünün son bileşeni ise geleceğe olumsuz bir gözle bakmaktır. Depresif hasta, mevcut sıkıntılarının süresiz olarak devam edeceği beklentisi içerisinde. İleriye baktığında sonu gelmeyen zorluklar, yoksunluklar ve hüsrana dolu bir hayat görür. Ayrıca belirli görevleri üstlenmeyi düşündüğü zaman başarısız olmayı ummaktadır. Bilişsel model, bireyi depresyona yatkın hale getiren kavramların yaşamın erken dönemlerinde oluştuğunu ve bu kavramların kişinin kişisel deneyimlerinden, hayatındaki önemli figürlerle özdeşleşmesinden ve diğer insanların kendisine yönelik tutumlarını algılamasından kaynaklandığını varsaymaktadır. Eğer bu kişiyi depresif yapan belirli kavramlardan birisi oluşursa, sonraki kavram oluşumlarını etkileyeceğini ve devam ederse bireyin bilişsel organizasyonunda kalıcı bir yapı yani “şema” haline geleceğini ifade etmektedir (Beck ve Greenberg, 1984).

Depresyonun cinsiyet, yaş, sosyoekonomik statü, etnisite ve kültür gibi etmenlerin etkisiyle oluşabileceği bilinmektedir. Aynı zamanda bu duruma eşlik eden genetik risk ve ailesel geçiş, nöral yapılar, nörobiyoloji, uyku düzensizlikleri gibi biyolojik etmenler ya da bilişsel

şemaların, inançların ve varsayımların, dikkat ve belleğin, ruminasyonun, iyimserlik ve karamsarlığın, negatif bilişsel stillerin, problem çözme becerilerinin neden olduğu psikolojik faktörler veya bağlanma stilleri, yaşam olayları, ebeveyn psikopatolojisi, evlilik-ilişki hayatı sorunları, düşük sosyal destek ve sosyal becerileri, güvence arayışı, kaçınma gibi sebeplerden kaynaklanan kişilerarası faktörlerin oluşturduğu risk etmenleri etkisiyle oluşabilmektedir (Dobson ve Dozois, 2011).

1.2.1.2. Kaygı

Kaygı; “bir tehlike, felaket ya da talihsizliğin yaklaşmakta olduğu endişesi ve bedensel gerilim belirtileriyle tanımlanan duygu türü” olarak tanımlanmıştır (Karakaş, 2017). Kaygı duygu durum, düşünce, davranış ve fizyolojik aktivite bozuklukları ve buna eşlik eden uyku, konsantrasyon, sosyal veya mesleki işlevsellikte bozulma olarak kendini gösterirken; bedende huzursuzluk, tez canlılık, gergin hissetme, sinirlilik, çabuk yorulma, sıkışmış hissetme, kas gerginliği gibi belirtilerle ilişkilendirilmektedir (Adwas, Jbireal ve Azab, 2019).

Sungur (2020) kaygının endişe belirtileriyle karşılaştırıldığına dikkat çekerek kaygının gelecekle ilgili tehdit ile tehlike algısına yönelik ortaya çıkan bir duygu olduğunu; endişenin ise kişinin rahatsız olduğu bu kaygı belirtilerini azaltmak amacıyla başlattığı ve bunu başarınca dek sürdürdüğü düşünce süreci olduğunu vurgulamıştır.

Rollo May (1977) kaygıyı “bireyin sahip olduğu kişiliğinin varlığı için temel öneme sahip bazı değerlerin tehdit altına girmesiyle tetiklenen endişe” şeklinde tanımlamıştır. Ona göre bu tehditler çok çeşitli olabilmekte ve kişinin kendisini özdeşleştirdiği değerlere göre değişebilmektedir. Örneğin fiziksel yaşamına yönelik ölüm tehdidi veya özgürlüğün yitirilmesi, anlamsızlık gibi psikolojik varlığına yönelik olabildiği gibi kişinin kendi varlığını özdeşleştirdiği başka değerlere yönelik olabilmektedir.

Spielberger (1966) durumluluk (state) ve sürekli (trait) olmak üzere iki tür kaygı tanımlamıştır. Durumluluk kaygı; subjektif, bilinçli olarak algılanabilen, gerginlik ve kaygı duyguları ile karakterize olmuş geçici bir durumu yansıtır. Bu durum dalgalı ve yoğunluğu değişen bir şekilde tecrübe edilir. Sürekli kaygı ise; çevreden algılanan tehditleri algılamaya yönelik genel bir eğilimi ifade eder ve bu durum bireyde istikrarlı, kalıcı bir hale bürünmüştür. Kişi birçok durumu başarısızlığına veya benlik saygısına yönelik tehditler şeklinde algılayabilmekte ve bu yorumlamalar nedeniyle daha uzun süreli bir kaygı içinde olmaktadır.

Geçtan (1983) kaygı ile korku duygularının bir tehlike algısına yönelik olması ve bazı benzer bedensel belirtiler ile bu duyguların gösterilmesi nedeniyle ortak noktaları olduğunu belirtmiştir. Bu iki duygu arasındaki temel farklılığın ise korkunun herkes için tehlike kabul edebilecek bir duruma karşı oluşan bir duygu iken, kaygıdaki bu tehlike algısının kişiye özgü olmasının altını çizmiştir. Bu kaygıların kökeninde çocukluk çağı yaşantıları yer almaktadır. Kaygılı aile üyeleri, reddedici ve küçük düşürücü tutumlar, yetişkinlerin veya akranların alaycılığı, uygunsuz ceza yöntemleri gibi birçok sebep bireylerin ileride kaygılı kişiler olmasına sebep olabilmektedir (Geçtan, 1983). Chu, Williams, Harris, Bryant ve Gatt tarafından 2013 yılında yapılan çalışmanın sonuçları da yetişkinlerin kaygılı hissetmelerinin altında yatan sebebi olarak çocukluk dönemindeki yaşantılarla ilgisini ortaya seren bir sonuç vermiştir. Çalışmaya göre kişilerin çocukluk döneminde yaşadığı kişilerarası şiddet denebilecek akran zorbalığı, ihmal, duygusal şiddet, cinsel şiddet gibi deneyimlerinin olması, yoksulluğun veya aile içi çatışmanın olduğu bir ortamda yetişmesi ve kişinin kendi veya ailesinin sağlığıyla ilgili travmatik deneyimlerinin olması yetişkinlik dönemlerinde daha kaygılı ve depresif belirtiler göstermeye yatkın olmalarına sebep olabilmektedir.

1.2.1.3. Stres

Stres Selye (1976) tarafından “vücudun kendisine yapılan herhangi bir talebe yönelik spesifik olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır. Tüm canlıların sürekli stres altında olduğunu ve stresin yaşamın yoğunluğunu hızlandıran, vücutta yıpranmaya neden olan hoş veya nahoş herhangi bir şey olarak açıklanabileceğini belirtmiştir. Selye (1956) iyi stres (eustress) ve kötü stres (distress) olmak üzere iki tür olduğundan bahsetmiştir. İyi stres (eustress) uyum sağlamaya yönlendirerek uyum mekanizmalarımızın gücünü artıran, olumlu duygular ile sağlıklı bedensel durumla ilişkilendirilmiş strestir. İyi stres, başa çıkmakta zorlandığımız konularda bize uyarı vermeye ve sağlıklı halin korunması amacıyla yaşam tarzı değişikliğine yönelik işaretlerde bulunmaya yarar. Kötü stres (distress) ise başa çıkma yeteneklerimizi aşan, olumsuz duygular ile vücut sistemini yoran, rahatsızlık veren bedensel durumla bağdaştırmıştır. Kötü stres kişide aşırı tepki vermeye, kafa karışıklığına, odaklanma güçlüğüne neden olarak kişinin performans kaygısı yaşaması ve daha düşük performans göstermesiyle sonuçlanabilmektedir.

Bir başka tanıma göre stres; “stres etkenini değiştirmek için durumu manipüle ederek veya etkilerine uyum sağlayarak adaptasyona yönelik öngörülebilir biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal değişikliklerin eşlik ettiği olumsuz bir duygusal deneyim” olarak açıklanmıştır (Baum, 1990).

Fizyolojik olarak stres; bir hücrenin veya organizmanın homeostazını zorlayan herhangi bir dış veya iç durum olarak tanımlanabilir (Kagias, Nehammer ve Pocock, 2012). Psikolojik anlamdaki stres ise Lazarus ve Folkman (1984) stresin birey ve çevresi arasındaki ilişki, bu çevrenin doğası ve kişinin karakteri ile açıklanabileceğini belirtmiştir. Stresi kişi ile çevre arasındaki, kişi tarafından kaynaklarını zorlayan veya aşan ve kendi referahını tehlikeye sokan bir ilişki olarak tanımlamışlardır.

Strese yatkınlık kişiden kişiye değiştiği ve strese olan duyarlılığı etkileyen faktörler arasında genetik yatkınlık, başa çıkma becerileri, kişilik tipi ve sosyal destek gibi durumlar söz konusu olduğu için stres ve hastalık arasındaki ilişki karmaşıktır. Fakat temelde astım, ülser, koroner arter hastalığı, migren, diyabet gibi fiziksel hastalıkların stresle bağlantısı mevcuttur (Salleh, 2008). Psikolojik anlamda ise nevroz, depresyon, şizofreni, kaygı bozuklukları, post travmatik stres bozukluğu, bipolar bozukluk olmak üzere çeşitli rahatsızlıklarda da belirgin bir stres etkeni bulunmaktadır (Salleh, 2008; Fink, 2016; Davis, Holmes, Pietrzak ve Esterlis, 2017). Stresli yaşam olaylarının psikiyatrik hastalıklar ile arasındaki ilişkinin tıbbi ya da fiziksel hastalıklarla olan ilişkiden çok daha güçlü olduğu anlaşılmıştır (Salleh, 2008).

1.2.2. Psikolojik Sıkıntı Hakkında Araştırmalar

Psikolojik sıkıntı literatürde çok katmanlı olarak ele alınan ve farklı disiplinlerden birçok araştırmacının kullandığı bir kavram olmuştur. Literatürde psikolojik sıkıntı ile ilgili araştırmaların çoğunlukla kişilerin hayatını etkileyecek ya da etkilemekte olan önemli olaylar ve durumlar bağlamında yapıldığı görülmüştür. Bu önemli olay ve durumlar, kişilerin sağlık veya sosyal konularla ilgili kritik dönemleri ya da hayatlarında önemli bir dönüm noktası içinde oldukları konular eksenindedir.

Bu önemli olay ve durumların başında yakın zamanda yaşanan Kovid-19 salgını, pandeminin getirdiği eve kapanma (lock down) durumu ve değişen hayat koşulları gelmektedir. Pandemi döneminde kişilerin psikolojik sıkıntısını belirlemede yaşın, cinsiyetin, yaşlanmaya yönelik kendilik algısının, yalnızlık ve psikolojik iyi oluşunu belirleme anlamında aile/akraba ilişkileri ve kişisel kaynakların etkisi olmuştur. Bu bağlamda; kadın olmak, genç olmak, yaşlanmayla ilgili olumsuz algılara sahip olmak, Kovid-19 ile ilgili haberlere fazla maruz kalmak, birlikte kalınan aile üyeleri dışındaki akrabalarla temas kurmak kişilerde daha az olumlu duygu, düşük öz-yeterlilik, daha kötü uyku kalitesi, daha fazla duygusallaşma, daha çok yalnızlaşma ve daha fazla psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkilendirilmiştir (Losada-Baltar ve diğer., 2021). Bu dönemde kişilerin Kovid-19 olma korkuları arttıkça depresyon, kaygı ve stres

düzeylerinde de artış olduğu ve bu korkunun kişilerinin yaşam memnuniyetlerini düşürdüğü gözlemlenmiştir (Satici, Gocet-Tekin, Deniz ve Satici, 2021).

Bireylerin psikolojik sıkıntı ile ilişkisinde göze çarpan başka bir kritik durum hastalıklardır. Psikolojik sıkıntının yaygınlığı ile en büyük örneklem kanser hastaları arasındadır (Zabora, BrintzenhofeSzoc, Curbow, Hooker ve Piantadosi, 2001). Yapılan bir araştırma, psikolojik sıkıntının özellikle akciğer kanseri olmak üzere kanser hastalığında mortalitenin bir göstergesi olduğunu ortaya koymuştur (Hamer, Chida ve Molloy, 2009).

Psikolojik sıkıntı ve kanser hastalarıyla ilgili yapılan bir başka çalışma meme kanseri teşhisinin ilk yılındaki psikolojik sıkıntı ile ilişkisini araştırmıştır. Bu çalışmada psikolojik sıkıntının seyrine ilişkin dayanıklılık, iyileşme, gecikmiş iyileşme ve kronik sıkıntı olmak üzere dört farklı durumun etkili olduğu belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların ameliyat sonrası dönemde hastalığa dair daha az fiziksel semptom gösterdikleri, bu gruptaki kadınlarla karşılaştırıldığında iyileşme ve kronik sıkıntı grubundaki kadınların tedaviye karar vermede daha fazla zorluk yaşadıkları ve gecikmiş iyileşme grubundaki kadınların ilk tıbbi konsültasyondan daha fazla memnuniyetsizlik gösterdikleri bildirilmiştir. Kronik sıkıntı grubundaki kadınların ise daha karamsar bir tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Bu çalışma ile kişilerin iyimserliğinin ve hastalığa dair ameliyat sonrası daha az fiziksel semptom göstermenin psikolojik sıkıntıya karşı dayanıklılığı öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların gerçekçi bir tedavi sonucu beklentisi oluşturmalarına yardımcı olan ameliyat öncesi müdahalelerin, tedavi sonucu ile ilgili hayal kırıklığını önleyeceği ve psikolojik sıkıntıyı en aza indireceği belirtilmiştir (Lam ve diğer., 2010).

Psikolojik sıkıntı ile ilgili araştırmaların yoğunlaştığı bir diğer konu da travmatik veya stresli yaşam olaylarıdır. Bu bağlamda tsunami, sel, kasırga, deprem, orman yangınları, toprak kaymaları, volkanik patlamalar ve tayfun gibi doğal afetlerin kişilerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmanın sonuçları; bu afetlerden sonra bireylerin yüksek oranda psikolojik sıkıntı geliştirdiklerini, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşadıklarını ve depresyona girdikleri sonucuna ulaşmıştır (Beaglehole ve diğer., 2018). Cinsel saldırıya uğramış veya girişimine maruz kalmış olan ve bu durumu en az bir kişiye bildirmiş olan kadın katılımcılar ile yürütülen bir araştırmanın sonuçları; katılımcıların TSSB belirtileri gösterdikleri ve psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermiştir. Katılımcıların bu belirtileri yaşamalarında cinsel saldırıyı ifşa ettiklerinde karşılaştıkları olumsuz tepkilerin ve bununla ilgili yaşadıkları utanç duygusunun aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (DeCou, Cole, Lynch, Wong ve Matthews, 2017). Başka bir yapılan çalışma da yakın ilişkide bulundukları kişiler tarafından fiziksel,

cinsel, duygusal veya bunların kombinasyonundan oluşan farklı şiddet biçimlerine maruz kalan yetişkin kadınların, böyle bir şiddete maruz kalmayan kadınlara kıyasla daha yüksek psikolojik sıkıntı ve düşük yaşam memnuniyeti içinde olduklarını bulgulamıştır (Hisasue, Kruse, Raitanen, Paavilainen ve Rissanen, 2020). Yaşam memnuniyeti ve psikolojik sıkıntı ilişkisine işaret eden bir başka araştırma da olumsuz yaşam olayları kapsamında yürütülmüştür. Yapılan bu araştırmaya göre kişilerin olumsuz yaşam olaylarının düşük yaşam memnuniyeti ve yüksek psikolojik sıkıntı ile önemli ölçüde ilişkisi bulunmaktadır. Bu olumsuz yaşam olaylarının kişinin kendisinin hastalanması/yaralanması/saldırıya uğraması, bir yakınının hastalanması/yaralanması, bir yakının/aile üyesinin ölümü, boşanma, bir arkadaşla/komşu ile yaşanan anlaşmazlık, işsiz kalmak, finansal zorluk olarak belirlenen araştırmanın sonuçları kişilerin olumsuz yaşam olayları yaşamasının düşük yaşam memnuniyeti ve yüksek psikolojik sıkıntı ile önemli ölçüde ilişkilendiğini ortaya koymuştur. Olumsuz yaşam olayları kapsamında bulunan finansal zorluk yaşamının hem yüksek psikolojik sıkıntı hem de düşük yaşam memnuniyeti anlamında en güçlü yordayıcı olduğu görülmüştür (Marum, Clench-Aas, Nes ve Raanaas, 2014).

1.3. Duygu Düzenleme

Duygular insanların değişen sosyal koşullara uyum sağlamalarını ve farklı ilişkilere girmelerini sağlayan gösterim, fizyoloji, dil, temsil ve deneyim gibi son derece karmaşık sistemleri içermektedir. Hem kültürel hem de evrensel olarak değişken olabilmektedir ve insanların en önemli yargı veya kararlarının merkezi unsuru olmuştur (Keltner ve Lerner, 2010). Duygu kavramının çok yönlü olması ve yekpare bir fenomen olmaması nedeniyle tanımlamasının güç olduğunu belirten Izard (2009) duyguyu “organizma tarafından algılanan nörobiyolojik aktivitenin bir aşaması” olarak açıklamıştır. Duygunun eksiksiz bir tanımında yer alması gereken bileşenleri üçe ayırarak ilk olarak deneyim veya bilinçli duygu hissi; ikinci olarak beyinde ve sinir sisteminde oluşan süreçler ve son olarak da özellikle yüz ifadesinde gözlemlenebilen duygu ifadeleri olarak sıralamıştır (Izard, 2013). Lazarus (1993) duyguların çeşitliliğine güç veren şey olarak her duygunun, bir kişi ile çevre arasındaki ilişkilerin farklı olay örgüsünden veya hikâyeden doğması olduğunu belirtmiştir. Kızgın hissetmenin kendine özgün bir senaryosu vardır veya endişeli, suçlu, utanmış, üzgün, gururlu vb. hissetmenin. Bu düşünme biçiminin anlama ve tahminde bulunma işini karmaşıktırdığını fakat bir yandan da zenginleştirdiğine dikkat çekmiştir.

Duygu kavramı Amerikan Psikoloji Birliği (APA, 2022) tarafından “bireyin kişisel olarak önemli bir konu veya olayla uğraşmaya çalıştığı, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık bir tepki örüntüsü” olarak tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme temel olarak bireylerin hangi duyguları barındırdıklarını, bunlara ne zaman sahip olduklarını, bu sahip oldukları duyguları nasıl deneyimlediklerini ve nasıl ifade ettiklerini inceleme sürecidir (Gross, 1998). Duygu düzenleme süreçleri otomatik veya kontrollü olabildiği gibi bilinçli ya da bilinçdışı da gerçekleşebilmektedir; duygu üretmede bir veya daha fazla noktada etkileri olabilmektedir. Bu durum; duyguların çok bileşenli süreçler olmasından kaynaklanmakla birlikte, duygu dinamiklerindeki gecikme ve yükselme süresi ile ilgili değişiklikleri içermektedir (Gross, 1998; Thompson, 1990).

Thompson (1994) tarafından duygu düzenleme; “kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerini -bu tepkilerin özellikle yoğun ve zamana ait özelliklerini- izlemekten, değerlendirmekten ve değiştirmekten sorumlu olan dışsal ve içsel süreçler” olarak tanımlanmıştır. Duygu düzenlemenin çok yönlü bir fenomen olarak fizyolojik olarak uyarılma, nörolojik aktivasyon, bilişsel değerlendirme, dikkat süreçleri ve tepki eğilimleri gibi unsurları içerdiğini; dolayısıyla duygu düzenlemenin birbiriyle ilişkili bir dizi süreci kapsayan geniş bir kavramsal değerlendirme listesi olduğunu ifade etmiştir (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemeye dair ilk izler psikanalitik teoride görülmüştür. Psikanalitik gelenekte biyolojik temelli dürtüler ile iç ve dış kısıtlayıcı faktörler arasındaki çatışma vurgulanır. Bununla birlikte psikanalitik yaklaşımlar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin dürtü ile ilgili düzenlemeden daha yakın olduğu görülmektedir. Freud’un psikanalitik kuramında duygu düzenleme ağırlıklı olarak iki tür kaygı düzenlemeye dayanmaktadır. Bunlardan ilki talepler egoyu alt ettiğinde ortaya çıkan gerçekliğe dayalı kaygılar ile ilgilidir. Buradaki kaygı düzenlemesi, gelecekte bu tür durumlardan kaçınmaktan ibarettir. İkinci tip kaygı düzenlemesi ise güçlü dürtüleri ifade edebilme baskısıyla ortaya çıkan id ve süperego temelli kaygıyla ilgilidir. Burada kaygı düzenlemesi, egonun yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaratacağına hükmettiği dürtülerin ifadesini kısıtlamaktan ibarettir (Gross 1999; Gross 1998).

Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenlemeyi; farkındalık ve duyguların anlaşılması, duyguların kabul edilmesi, olumsuz duygulara yönelik dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve hedef ile uyumluluk gösterecek şekilde davranabilme, hedef ve talepleri karşılayabilme amacıyla duygusal tepkileri değiştirerek uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme

olarak kavramsallaştırmıştır. Bunlardan birisinin veya tamamının eksikliğinde duygu düzenleme ve duygu düzenlemede zorlukların oluşacağı belirtilmiştir.

Garnefski ve Kraaij (2007) olumsuz bir durum yaşandığında, kişinin kendisini veya başkasını suçlama eğiliminin olabileceğinden bahseder. Bu durum karşısında kişi olay hakkında uzun bir süre düşünerek kendi duyguları üzerinde durabilir, durumu kabullenemeye veya mevcut olumsuz durumu olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmeye çalışabilir. Gelişmiş düşünme ve bilişler aracılığıyla duyguları yeniden düzenleme insanlar arasında evrensel olsa da bilişsel aktivite ve yaşam deneyimine, olaylara, stresörlere yönelik duygu düzenleme yoluna gittikleri düşüncelerin içeriğinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bu bağlamda bilişsel duygu düzenlemeyi duygusal olarak uyarana ait bilgileri ele almanın bilinçli ve bilişsel yolu olarak belirtmiştir (Garnefski, Kraaij, ve Spinhoven, 2001; Garnefski ve Kraaij 2007).

Gross (1998) kişilerin duygusal tepkilerindeki eğilimlerin, her zaman içinde bulundukları uygun olmadıklarını; modernleşen dünyada fiziksel ve sosyal çevrelerin duyguları şekillendirmede farklılaştığını, bunun da atalarımızdan getirdiğimiz tepkilere uygun olmadığını belirtmiştir. Buna örnek olarak teknolojik ilerlemelerin duygusal tepkilerimiz üzerinde kendimiz ve başkaları ile ilgili sonuçlarını artırdığını belirtmiştir. Bir zamanlar yaralanmaya sebep olan öfkeli bir dürtünün şimdi silahlar aracılığıyla öldürmeye götürmesi gibi. Bu gibi durumların duygu düzenlemenin önemini artırdığını ifade etmiş ve bu süreci kavramsallaştırmak adına Duygu Düzenleme Süreçlerini oluşturmuştur. Bu modele göre duygu; içsel veya dışsal duygu ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlayarak belirli değerlendirmeler sonucunda birbiriyle uyumlu bir dizi davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik duygu tepki eğilimlerini tetiklemektedir. Bu tepki eğilimleri değiştirilip düzenlenebilmektedir ve duygusal tepkilerin oluşması için son şeklin oluşmasını sağlayan bu düzenlemedir (Gross, 1999). Bu süreçler temelde duygu üretilmeden önce gerçekleşen öncül duygu düzenleme ile duygu oluşuktan sonra oluşan tepki odaklı duygu düzenleme arasındaki ayırımın belirlenmesini kapsar. Gross (1998) bu süreci durum seçimi, durum değişikliği, dikkat yayılımı, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olarak beş farklı kategoriye ayırmıştır.

1. Durum Seçimi: Duyguları düzenleme amacıyla belirli insanlara, mekanlara veya nesnelere yaklaşmayı veya bu insan, mekan veya nesnelerden kaçınmayı niteler. Durumun seçiminde durumlara yönelik özellikler ve bu özelliklere yönelik duygusal tepkilerin bilgisine yönelik ilerlenir. Bir durumun birden fazla duygusal anlama sahip olacağından hareketle kişi hangi durumun daha avantajlı veya dezavantajlı olacağı hakkında karar verebilmek için bilgi

sahibi olmaya çabalar (Gross, 1998; Gross, 1999). Bir öğrencinin büyük sınav öncesinde kaygılı sınıf arkadaşlarıyla son dakika çalışmasına gitmek yerine, kendisini her zaman çok güldüren başka bir arkadaşıyla buluşması bu duruma örnek verilebilir (Gross, 2002).

2. Durum Değişikliği: Potansiyel olarak bir duygu uyandıran durumun etkisini değiştirmek için durumu doğrudan değiştirmeye yönelik aktif çabaları belirtmektedir. Durum seçimi ve durum değişikliği, bireyin durumunu şekillendirmesini sağlar (Gross, 1998; Gross, 1999). Büyük bir sınavdan önceki gece kendisine sınava ne kadar hazır olduğunu soran arkadaşına, başka bir konudan bahsetmeyi tercih edeceğini söyleyen öğrencinin tutumu bu duruma örnek olabilir (Gross, 2002).

3. Dikkat Yayılımı: Durumların çeşitli yönleri bulunmaktadır ve dikkat yayılımı kişilerin duygularını etkilemek amacıyla belirli bir durum içindeyken dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ifade eder. Dikkat odağını değiştirmeye yönelik stratejileri kapsamaktadır ve dikkat dağıtma, konsantrasyon ve ruminasyon başlıkları altında gruplandırılmaktadır (Gross, 1998; Gross, 1999). Dikkat yayılımına örnek olarak kişinin rahatsız edici bulduğu bir konuşmanın içindeyken tavan döşemelerini inceleyerek dikkatini konuşmadan uzaklaştırmaya çalışması gösterilebilir (Gross, 2001).

4. Bilişsel Değişim: Durumun duygu uyandıran özellikleri ele alındıktan sonra bile duygusal tepki kaçınılmaz bir sonuç olmayabileceğinden hareketle, algının duygu uyandıran bir şeye dönüşmesi için gereken bilişsel adımları tanımlar (Gross, 1998; Gross, 1999). Öğrenci örneğinden bakıldığında sınavı insan olarak değerini ölçen bir araç olarak görmek yerine ona sadece bir sınav olarak yaklaşmak gibi. Bilişsel değişim, duygusal tepkiyi azaltma amacı güttüğü gibi yerine göre duygusal tepkiyi büyütme ve hatta duygunun kendisini değiştirme amacıyla da kullanıldığı olmaktadır. Buna örnek olarak zorba birisine duyulan öfkeyi ona karşı acıma duygusuna dönüştürmek verilebilir (Gross, 2002).

5. Tepki Düzenleme: Tepki düzenleme ya da tepki modülasyonu; fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkiyi doğrudan etkilemeyi ifade etmektedir. Önceki duygu düzenleme süreçlerinin tersine tepki düzenlemede tepki eğilimlerinin başlamasının ardından duygu üretme süreci geç oluşur. Duyguların fizyolojik ve deneyimsel yönlerini düzenleme girişimleri yaygındır. Kişinin saldırgan bir söylem karşısında yaşadığı öfkeyi gizleyebilmek için duygularını yansıtan davranışlarını değiştirmeye çalışmanın yanı sıra nefes alışverişini düzenlemek için çabalaması örnek verilebilir (Gross, 1998; Gross, 1999).

Kişilerin tehdit edici veya kişinin stresli bir deneyiminden sonra ne düşündüğüne atıfta bulunan dokuz farklı bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejiler: Kişinin yaşadıkları nedeniyle tüm suçu üstüne almasını tanımlayan *kendini suçlama*, kişinin yaşadıkları

nedeniyle başkalarını suçlamasını belirten *başkalarını suçlama*, olumsuz bir durum hakkında kişinin bu olumsuz durumla ilişkili düşünce ve duygulara odaklanmasını niteleyen *ruminasyon*, kişinin tecrübe ettiği dehşet verici durumu vurgulayan düşünceleri ifade eden *felaketleştirme*, bir durumun ciddiyetini bir kenara koyarak, görmezden gelerek başka durumlarla karşılaştırma yoluna gidilmesini niteleyen *bakış açısına koymak*, yaşanan olay hakkında düşünmek yerine daha neşeli konular hakkında düşünmeyi ifade eden *pozitif yeniden odaklanma*, olaya yeni ve olumlu bir anlam oluşturmayı belirten *pozitif yeniden değerlendirmek*, yaşanan olayı kabullenmeyi kapsayan düşünceler için *kabullenme*, olumsuz olaylarla başa çıkabilme amacıyla atılacak adımları planlamaya odaklanmayı ifade eden *plana tekrar odaklanma* olarak belirtilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme hedefleri, kişilerin spesifik bir duyguyla ilgili olarak neyi başarmak istediğini belirtir. Duygu düzenleme hedeflerinin sağlıklı olabilmesi için kısa ve uzun süreçli endişelerin bir denge içinde tartılması gerekmektedir. Kısa ve uzun süreçli endişelerin dengesini oturtamamak problemlili duygu düzenleme hedeflerinin oluşmasına neden olabilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemenin bileşenlerini; duyguların farkında olma, duyguları kabul etme, olumsuz duygular deneyimlenirken dürtüleri kontrol altına alabilme ve istenen hedeflere yönelik davranabilme, kişisel hedefler ve durumsal talepleri yerine getirebilmek için duygusal tepkileri değiştirerek durumun gerektirdiği duygu düzenleme stratejilerini esnek olarak kullanabilme şekilde kavramsallaştırmıştır. Bu çerçevede duygusal tepkilere yönelik farkındalığın ve anlaşılmanın, kişi olumsuz duygular içindeyken arzu edilen biçimde davranabilme ve arzu edilmeyen şekilde davranmaktan kaçınma arasında ayırım yapmanın önemini vurgulamaktadır. Bu kavramsallaştırma ekseninde geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği altı ayrı faktörde bu bileşenleri içermektedir. Bunlar; duygusal tepkilerin kabullenilmemesi olarak nitelendirilerek olumsuz duygulara yönelik olumsuz ikincil duyguların yer aldığı veya kişinin sıkıntılı bir durumu reddeden tepkilerini işaret eden *kabul etmeme*, kişinin amaç odaklı davranmaktaki güçlüğü niteleyen *hedefler*, kişinin olumsuz duygular deneyimlediğinde davranışlarını kontrol altına alabilmekte güçlük çekmesini yansıtan *dürtü*, kişinin duygularını fark edebilmesi ve onları kabullenebilmesini işaret eden ve bir duygusal farkındalık eksikliğini niteleyen *farkındalık*, duygu düzenleme stratejilerine erişimindeki sınırlılığı ifade eden *stratejiler* ve kişilerin tecrübe ettiği duyguları ne derecede

bildiklerini ve bu duygular hakkında ne ölçüde netlik içinde olduklarını işaret eden *açıklık* olarak belirlenmiştir.

Duygu düzenleme güçlüklerin kişilerin psikolojik sağlığı üzerinde etkilerine dair yapılan çalışmalarda duygusal farkındalıktaki zorlukların depresif belirtiler ve kaygı ile (Sendzik ve diğer., 2017), panik atak öyküsünün önemli ölçüde duygusal kabul ve duygusal açıklık eksikliği ile (Tull ve Roemer, 2007), travma sonrası stres bozukluğunun duygusal kabul eksikliği, olumsuz duygular içindeyken hedef odaklı davranamama ve dürtü kontrol bozukluklarıyla ilişkili (Tull, Barrett, McMillan ve Roemer, 2007) olduğu görülmektedir. Bu duruma yönelik Boden ve Thompson (2015) duygusal farkındalığın duygularının türünü anlayan kişilerin duygularının kaynağını da anlayabileceklerini veya tam tersinin gerçekleşebileceğini belirterek bu anlamda duygusal farkındalığın bilgilendirici yönüne dikkat çekmiştir. Duyguların kaynağına ilişkin bilgilerin, türüne ait bilgilerle eş zamanlı olarak elde edilmesinin bunu sağlayacağını belirterek; duygulara istemsizce de olsa eşlik edebilmenin duygusal deneyimler için güçlü bir katkı olabileceğini ifade etmiştir.

Price ve Hooven (2018) duygu düzenlemenin benlikle tutarlı bir ilişkiyi; kişinin bedeni, duyguları ve düşünceleri arasında etkisi olan bir iletişim şeklini kapsadığını belirtir. Bu nedenle kişinin bedeninden aldığı sinyallere ve bilişsel yapılara karşı anlayışının olması gerektiğini; aynı zamanda onu zorlayan duyular ve ilgili tepkileri arzulanan sonuç için yumuşatabilme, bastırabilme veya değiştirebilme biçiminde yönetme kapasitesine sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Duygu düzenlemenin, fizyolojik tepkilerle ilgili işaretlerini doğru kavrama ve değerlendirmekten duygusal tepkileri yumuşatmaya ve etkilemeye götüren stratejileri kapsadığını ifade etmiştir.

1.3.2. Duygu Düzenleme Hakkında Araştırmalar

Alan yazında yer alan duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlükleriyle ilgili araştırmalardan kavramlara dair bakış açısı oluşturmayı sağlayacak çalışmalar seçilerek, özetlenmiştir.

Wilms, Lanwehr ve Kastanmüller (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma; kişilerin günlük yaşamda duygu düzenleme seçimleri öngörücülerinin ne sıklıkta ve ne tutarlılıkta ortaya çıktığını, günlük yaşamda duygu düzenleme seçimini neyin öngördüğünü ve duygu düzenleme seçimi için öngörücülerin günlük yaşamda nasıl etkileşime girdiğini araştırmayı amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre bireylerin duygu düzenleme hedeflerinde

önemli ölçüde farklılaştığı ve kişilerin duygu düzenlemedeki en yaygın amacının *daha iyi hissetmek* olduğu görülmüştür. Onu takip eden duygu düzenleme amaçlarının ise *duruma ayak uydurmak* ve *çatışmadan kaçınmak* olduğu saptanmıştır. En az sıklıkla oluşan amaçların ise; *başkalarını daha iyi hissettirmek* ve *başkalarını etkilemek* olduğu bulunmuştur. Araştırmada günlük yaşamda duygu düzenleme hedeflerinin farklı duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu bulunarak; prohedonik hedefler, aktif başa çıkma, bilişsel yeniden değerlendirme ve dikkat dağıtma ile pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Katılımcıların daha az bilişsel sonucu olan stratejilere daha çok güvendikleri, prohedonik hedeflerin ruminasyon ile pozitif ilişkili olduğu ve bu durumun işlevsel olmadığı ifade edilmiştir. *Duruma ayak uydurmak* ve *çatışmadan kaçınmanın*, ifadeyi bastırma ve dikkati dağıtma ile pozitif bir ilişkisinin olduğu belirlenmiş ve katılımcıların bir duygunun anlık ifade ve deneyimini sosyal amaçlara hizmet eden stratejiler için kullandıkları görülmüştür. Duygu düzenleme seçimini neyin öngördüğünü anlamak için yapılan analizlerde ise duygu düzenleme hedefleri ve durumsal faktörlerin farklı bağlamlar olarak, farklı duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu saptayarak; bağlamların önemini ortaya koymuştur.

Bir diğer çalışma üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme davranışı ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne akademik erteleme ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada erteleme davranışı gösteren kişilerin zor görevler karşısında uyumsuz bir şekilde duygularına dikkat kesildikleri, bu nedenle hoşlanmadıkları duygulara maruz kaldıkları ve bu durumun da görevlerini erteleme şansını artırdığı belirtilmiştir. Bu durumda erteleme davranışının hoşlanılmayan duyguları etkili bir şekilde düzenlemede yaşanan güçlük ile ilgili bireyin kişisel değerlendirmesine bağlı olduğu anlaşılmıştır (Mohammadi Bytamar, Saed ve Khakpoor, 2020). Bu bağlamda Pychyl ve Sirois (2016) bir durumu ertelemenin, kısa süreli hedonik bir değişim sağlayan bir duygu düzenleme biçimi şeklinde yerleştiğini ve bu durumun şimdiki ile gelecekteki benlik arasındaki paradoks olduğunu belirtmiştir.

Aleksitimi “duygusal farkındalık eksikliği veya duyguları tanıma ve tanımlamada, duyguları duygusal uyarılmanın bedensel duyumlarından ayırt etmede çekilen zorluğu içeren bir fenomen” şeklinde tanımlanmıştır (Nemiah, Freyberg ve Sifneos, 1976). Saxena, Duby ve Pandey (2011) tarafından yapılan çalışma duygu düzenleme güçlükleri ve aleksitimi ile kişilerin psikolojik sağlığı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yürütülmüştür. Bu çalışmada duyguları tanımlamada güçlük ve duyguları tarif edebilmekte güçlük olarak iki boyuttan oluşan aleksitimi ile depresyon, kaygı, insomnia, bedensel şikayetler, sosyal

işlevsizlik gibi psikolojik sağlık alanlarının ve öznel iyi oluşun tüm boyutlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte aleksitiminin duyguları tanımlamada güçlük bileşeniyle duygusal netlikte eksiklik, duygu düzenleme stratejilerine erişimde sınırlılık, amaca yönelik davranmakta güçlük gibi duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmada aleksitiminin bu ilişkisinin, kişinin psikolojik sağlık ve öznel iyi oluşuna zarar veren etmenler olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda yapılmış bir başka çalışmada aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada aleksitimi seviyesi yüksek olan katılımcıların bastırma ve yeniden değerlendirme gibi daha az etkili duygu düzenleme stratejilerine daha fazla başvurdukları, daha düşük ifade gücü ile düşük dürtü gücü, daha düşük empati seviyesi gösterdikleri ve pozitif veya negatif duygulara yönelik daha az davranışsal ifade bildirdikleri gözlenmiştir (Swart, Kortekaas, Aleman, 2009). Benzer bir şekilde bir başka çalışmada da yüksek seviyede aleksitiminin daha yüksek seviyede bastırma ve düşük aleksitimi seviyesinin ise daha yüksek yeniden değerlendirme stratejisiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Laloyaux ve diğer., 2015).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın türü ve örnekleme açıklanmış olup; veri toplama araçları ile verilerin analizine yönelik bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Türü

Yapılan araştırmada çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmada çocuklukta onaylamayan çevrenin yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ile ilişkisinde duygu düzenlemenin aracılık etkisini test edebilmek amacıyla yapısal eşitlik modeli kurularak ilişkisel tarama türü yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli hipotezlerde yer alan değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri test etmekte kullanılan kapsamlı bir istatistiksel yaklaşımdır (Sümer, 2000). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkiler arasındaki bağlantıları inceleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2021).

2.2. Örneklem

Araştırmanın evreni 18-65 yaş arası yetişkin katılımcılardan oluşmaktadır. Toplamda 410 katılımcı bulunmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin 252'si (%61.5) kadın ve 158'i (%38.5) erkektir. Katılımcıların 182'si (%44.4) medeni durumunu evli ve 228'i (%55.6) bekar olarak belirtmiştir. Bireylerin 81'i (%19.8) 18 – 24; 147'si (%35.9) 25-30; 57'si (%13.9) 31 – 36; 73'ü (%17.8) 37 – 45; 38'i (%9.3) 46 – 55 ve 14'ü (%3.4) 56 – 65 yaş aralığındadır. Örneklemdeki katılımcıların %4.9'u ilkokul; %2.9'u ortaokul; %14.4'ü lise; %61.2'si üniversite ve %16.6'sı lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların 185'i (%45.9) Akdeniz; 103'ü (%25.6) Marmara; 49'u (%12.2) Ege; 46'sı (%11.4) İç Anadolu; 6'sı (%1.5) Karadeniz; 8'i (%2) Doğu Anadolu ve 6'sı (%1.5) Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yaşamaktadırlar. Katılımcıların 54'ü (%13.2) yaşadıkları psikolojik bir rahatsızlık nedeniyle teşhis aldıklarını belirtirken, 356'sı (%86.8) böyle bir teşhis almadıklarını bildirmiştir. Araştırmada katılımcılar uygun örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Uygun örnekleme araştırmacının kolay ulaşabildiği, araştırma için uygunluğu ve çalışmada yer alma isteği olan bireylerin katılımcı olarak yer aldığı örnekleme türüdür (Gravetter ve Forzano, 2012). Araştırmada veri toplama işlemi çevirim içi olarak ve gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1
Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	252	61.5
	Erkek	158	38.5
Medeni Durum	Evli	182	44.4
	Bekar	228	55.6
Yaş	18 – 24	81	19.8
	25 – 30	147	35.9
	31 – 36	57	13.9
	37 – 45	73	17.8
	46 – 55	38	9.3
	56 – 65	14	3.4
Eğitim Düzeyi	İlkokul	20	4.9
	Ortaokul	12	2.9
	Lise	59	14.4
	Üniversite	251	61.2
	Lisansüstü	68	16.6
Yaşanılan Bölge	Akdeniz	185	45.9
	Marmara	103	25.6
	Ege	49	12.2
	İç Anadolu	46	11.4
	Karadeniz	6	1.5
	Doğu Anadolu	8	2
	Güneydoğu Anadolu	6	1.5
Yaşanılan psikolojik bir rahatsızlık ile ilgili teşhis var mı?	Evet	54	13.2
	Hayır	356	86.8

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama Demografik Bilgi Formu, Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ), Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DKSÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16) kullanılarak sağlanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu ile katılımcılara ait demografik bilgileri edinmek amaçlanmıştır. Formda; katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, eğitim düzeyleri, yaşadıkları bölge ve herhangi bir psikolojik rahatsızlık ile ilgili teşhis alıp almadıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOÇÖ)

Ölçeğin orijinali Invalidating Childhood Environment Scale adıyla Mountford, Corstorphine, Tomlinson ve Waller tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Ölçek; Türkçe'ye Alpay, Bellur ve Aydın (2018) tarafından Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği olarak uyarlanmış ve standardizasyon çalışması yapılmıştır. Ölçekte çocuklukta ebeveynler tarafından onaylanmama deneyimi için geriye yönelik bilgi almak amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda ölçek iki bölüme ayrılmıştır. İlk bölüm katılımcıların anne ve babalarını ayrı ayrı değerlendirmelerine olanak sağlayacak şekilde 5'li likert tipi (1=hiçbir zaman, 5= her zaman) olmak üzere 14 maddeden oluşmaktadır. Her ebeveyn için ayrı ayrı yapılan puanlamalar 14 ile 70 arasında değişkenlik göstermektedir. İkinci bölümde ise; 4 farklı aile tipine karşılık gelen 4 madde bulunur. Bu farklı aile tiplerinden 3'ü Linehan (1993)'ın kavramsallaştırdığı onaylamayan aile sınıfındadır. Bunlar tipik, mükemmel ve kaotik aileler olarak 3'e ayrılmıştır. Bu aile türleri onaylamayan çevre özelliklerini farklı biçimlerde karşılamaktadırlar. Ölçeğin bu bölümündeki diğer aile türü ise; destekleyen, onaylayan, kısacası onaylamayan aile özelliklerinin görülmediği aile tipidir. İkinci bölümün puanlaması ise, katılımcıların belirtilen aile türlerini kendi aile yapılarına benzerliği üzerinden puanladıkları 5 dereceli bir ölçek üzerinden sağlanır. Ölçeğin 5-8-12-14. maddelerinde ters puanlama bulunmaktadır.

Ölçeğin orijinalinde (Mountford, Corstorphine, Tomlinson ve Waller, 2007) çocuklukta onaylamayan çevrenin anne formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı klinik grup için 0.77 iken, baba formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.79'dur. Aynı çalışmada klinik olmayan grup için anne formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.66 ve baba formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.58'dir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Alpay ve ark. (2018) ölçeğin anne formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak; baba formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ise çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğin anne formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak; baba formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.84 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DKSÖ)

Psikolojik sıkıntıyı ölçmek için orijinal adı Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) olan ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılacak olan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından yapılarak Türkçe'ye uyarlanmışır. Bu ölçekte 21 tane öz-bildirim

ifadesi bulunmaktadır ve dörtlü derecelendirme leēidir. Ölçekteki 21 ifade; 7'ser maddeden oluşan DASS-Depresyon, DASS-Kaygı ve DASS-Stres olarak 3 alt gruba ayrılmıştır. Bu gruplar ölçekteki depresyon, kaygı, stres ifadelerini karşılayacak şekilde belirlenmiştir ve ilgili gruba ait puanlar elde edilmektedir. Ölçekte kişilerden son 1 hafta içerisindeki depresyon, kaygı, stres semptomlarının şiddet ve sıklık derecesini belirtmeleri beklenmektedir. leēin orijinalinde (Lovibond ve Lovibond, 1995) Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı depresyon için 0.89, kaygı için 0.87 ve stres için 0.90'dır. leēin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Yıldırım ve ark. (2018) leēin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını depresyon için 0.93, kaygı için 0.83, ve stres için 0.82 olarak hesaplamıştır. Bu alışma için leēin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını depresyon alt boyutu için 0.87, kaygı alt boyutu için 0.82 ve stres alt boyutu için 0.85 olarak hesaplamıştır.

2.3.4. Duygu Düzenleme Glē leēi- Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu düzenleme glēn lme amacıyla kullanılmış olan leēin orijinal adı Difficulties In Emotion Regulation Scale olup, Gratz ve Roemer (2004) tarafından DERS adıyla geliştirilmiştir. Bu araştırmada Bjureberg ve ark. (2016) tarafından DERS-16 olarak geliştirilmiş olan kısa formu kullanılmıştır. leēin Türkçe standardizasyon alışması Yiēit ve Guzey Yiēit (2019) tarafından yapılarak, Duygu Düzenleme Glē leēi (DDGÖ-16) olarak uyarlanmıştır. Ölçek; duygu düzenleme güçlüklerini çeşitli yönleriyle deēerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu ölçekte 16 tane madde bulunmaktadır ve 5'li Likert derecelendirmeye sahiptir. leēin; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte ters puanlamaya sahip maddeler yoktur ve yüksek puanlar duygu düzenleme glēn fazla olduēunu belirtmektedir. leēin orijinalinde Bjureberg ve ark. (2016) leēin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını 0.92 olarak hesaplamıştır. leēin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Yiēit ve Guzey Yiēit (2019) leēin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını 0.92 olarak hesaplayarak alt boyutlar olan açıklık için 0.84, amaçlar için 0.84, dürtü için 0.87, stratejiler için 0.87, kabullenmeme için 0.78 olarak hesaplamıştır. Bu alışma için leēin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt boyutun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise; açıklık için 0.77, amaçlar için 0.83, dürtü için 0.85, stratejiler için 0.87 ve kabullenmeme için 0.73 olarak belirlenmiştir.

2.4. Veri Analizi

Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilerin analizini gerçekleştirebilmek için SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) ile LISREL 8.51 programları kullanılmış olup; örneklem dağılımını belirleyebilmek amacıyla frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan faydalanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin güvenirliklerini saptayabilmek için Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerin dağılımı aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık gibi betimsel analizlerin sonuçları ile belirlenmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılımı işaret ettiği durumlarda gruplar arasındaki farklılıkları test edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü ANOVA; grup varyanslarının homojenliği için ise Levene testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılık yönünün belirlenmesi amacıyla varyans homojen ise Tukey, homejen değil ise Tamhane'nin T2 post hoc testlerinden faydalanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon için Pearson çarpım-moment korelasyonu ve aracılık etkisini test edebilme amacıyla yapısal eşitlik modellemesinin iki aşamalı yaklaşımı kullanılmıştır. Tek boyutlu ölçekte, model-veri uyumunu iyileştirmek için maddelere parselleme yapılmıştır. Parselleme yapma amacıyla düzeltilmiş olan madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Büyükten küçüğe doğru sıralanmış olan bu bu değerler daha sonrasında sıra ile parsellerin toplam korelasyon değerleri birbirleriyle dengeli olacak şekilde üç parselde dağıtılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığına bakma işlemi bootstrap analizi 5000 örneklemli kalibrasyon ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın temel sorularını test etmek amacıyla başvuru analizi yöntemlerinin sonuçları yer almaktadır.

3.1. Betimleyici Bulgular

Tablo 2

Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanların Betimsel Analiz Sonuçları

	n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık İstatistik	SH	Basıklık İstatistik	SH
ÇOÇÖ-A	410	14	54	27.46	8.11	0.81	0.12	0.49	0.24
ÇOÇÖ-B	410	14	57	28.91	8.54	0.71	0.12	0.27	0.24
DKSÖ	410	0	55	21.00	11.20	0.37	0.12	-0.36	0.24
Depresyon	410	0	20	7.15	4.34	0.60	0.12	-0.14	0.24
Kaygı	410	0	16	5.59	3.84	0.52	0.12	-0.44	0.24
Stres	410	0	21	8.27	4.29	0.36	0.12	0.06	0.24
DDGÖ	410	16	68	35.19	11.56	0.60	0.12	-0.26	0.24
Açıklık	410	2	9	4.14	1.53	0.75	0.12	0.47	0.24
Amaçlar	410	3	15	8.14	2.91	0.44	0.12	-0.62	0.24
Dürtü	410	3	15	6.14	2.67	0.97	0.12	0.53	0.24
Stratejiler	410	5	24	10.62	4.34	0.76	0.12	-0.02	0.24
Kabul etmeme	410	3	14	6.16	2.55	0.74	0.12	-0.02	0.24

*ÇOÇÖ-A: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Anne Formu; ÇOÇÖ-B: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Baba Formu; DKSÖ: Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Basıklık ve çarpıklık katsayıları normal dağılıma uygunluğu araştırmak için kullanılabilecek ölçütlerden biridir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2.0 ve -2.0 değerleri arasında olması durumunda dağılımın normalliğinden söz edilebilir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 2’de değişkenlerden elde edilen toplam puanlara ait olan en düşük ve en yüksek puanlar, toplam puanların ortalamaları, standart sapma değerleri, basıklık ve çarpıklık katsayıları ve standart hata değerleri gösterilmektedir. Tablo 2’ye göre çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formundan alınan en düşük puan 14; en yüksek puan 54’tür. Ölçeğin aritmetik ortalaması 27.46’dır (SS=8,11). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0.81 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise 0.49’dur (SH=0.24). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin baba formundan alınan en düşük puan 14; en yüksek puan 57’dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 28.91’dir (SS=8.54). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0.71 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise 0.27’dir (SH=0,24). Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinden alınan en düşük puan 0; en yüksek puan 55’tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 21’dir (SS=11.20). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0.37 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise -0.36’dır (SH=0.24).

Depresyon alt boyutundan elde edilen en düşük puan 0; en yüksek puan 20'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 7.15'tir (SS=4.34). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı -0.14 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise 0.49'dur (SH=0.24). Kaygı alt boyutundan elde edilen en düşük puan 0; en yüksek puan 16'dır. Ölçeğin aritmetik ortalaması 5.59'dur (SS=3.84). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0.52 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise -0.44'tür (SH=0.24). Stres alt boyutundan elde edilen en düşük puan 0; en yüksek puan 21'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 8.27'dir (SS=4.29). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.36 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise 0.06'dır (SH=0.24). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden elde edilen en düşük puan 16; en yüksek puan 68'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 35.19'dur (SS=11.56). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.60 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise -0.26'dır (SH=0.24). Açıklık alt boyutundan alınan en düşük puan 2; en yüksek puan 9'dur. Ölçeğin aritmetik ortalaması 4.14'tür (SS=0.75). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.75 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise 0.47'dir (SH=0.24). Amaçlar alt boyutundan alınan en düşük puan 3; en yüksek puan 15'tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 8.14'tür (SS=2.91). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.44 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise -0.62'dir (SH=0.24). Dürtü alt boyutundan alınan en düşük puan 3; en yüksek puan 15'tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 6.14'tür (SS=2.67). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.97 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise 0.53'tür (SH=0.24). Stratejiler alt boyutundan alınan en düşük puan 5; en yüksek puan 24'tür. Ölçeğin aritmetik ortalaması 10.62'dir (SS=4.34). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.76 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise -0.02'dir (SH=0.24). Kabul etmeme alt boyutundan elde edilen en düşük puan 3; en yüksek puan 14'tür. Ölçeğin aritmetik ortalaması 6.16'dır (SS=2.55). Ölçeğin çarpıklık katsayısı 0.74 (SH=0.12) ve basıklık katsayısı ise -0.02'dir (SH=0.24).

3.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 3

Cinsiyete Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi

		n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık		Basıklık	
							İstatistik	SH	İstatistik	SH
Kadın	ÇOÇÖ-A	252	14	54	27.13	8.36	0.90	0.15	0.61	0.31
	ÇOÇÖ-B	252	14	57	28.37	8.40	0.63	0.15	-0.01	0.31
	DKSÖ	252	0	55	22.33	11.41	0.38	0.15	-0.34	0.31
	DDGÖ	252	16	68	36.25	12.05	0.57	0.15	-0.44	0.31
Erkek	ÇOÇÖ-A	158	14	50	27.99	7.67	0.67	0.19	0.33	0.38
	ÇOÇÖ-B	158	14	56	29.78	8.71	0.82	0.19	0.60	0.38
	DKSÖ	158	0	45	18.90	10.56	0.29	0.19	-0.61	0.38
	DDGÖ	158	16	67	33.49	10.54	0.57	0.19	-0.06	0.38

Tablo 3'te araştırmada kullanılan değişkenlerin cinsiyete göre gruplardaki betimsel analizlerine yer verilmiştir. Elde edilen sonuca göre arpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında kalmış olduğu ve verilerin cinsiyete göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4

Cinsiyete Göre leklerden Alınan Puanların Bağımsız rneklem t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Levene Testi		t	sd	p
	F	p			
O-A	1.66	0.20	-1.04	408	0.30
O-B	0.16	0.69	-1.64	408	0.10
DKS	1.19	0.28	3.04	408	0.00**
DDGÖ	4.54	0.03*	2.45	365.90	0.02*

*p<0.05; **p<0.01

Tablo 4'te bulunan bağımsız örneklem t testi öncesi varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılmış olan Levene Testi sonuçları gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre gruplar arası varyanslar çocuklukta onaylamayan evre leğinin anne-baba formu için ve depresyon, kaygı ve stres leği için homojen ($p>0.05$); duygu düzenleme güçlüğü leği için homojen değildir ($p<0.05$). Bu sonuca göre tabloda varyansların homojen olduğu ve olmadığı bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır. Tablo 4'e göre çocuklukta onaylamayan evre leği anne formu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(408)=-1.04$; $p>0.05$). Çocuklukta onaylamayan evre leği anne formu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=27.13$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=27.99$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir. Çocuklukta onaylamayan evre leği baba formu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(408)=-1.64$; $p>0.05$). Çocuklukta onaylamayan evre leği baba formu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=28.37$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=29.78$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir. Depresyon, kaygı ve stres leği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($t(408)=3.04$; $p<0.01$). Depresyon, kaygı ve stres leği puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=22.33$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=18.90$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Duygu düzenleme güçlüğü leği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($t(365.90)=2.45$; $p<0.05$). Duygu düzenleme güçlüğü leği puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=36.25$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=33.49$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

3.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 5

Medeni Duruma Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi

		n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık		Basıklık	
							İstatistik	SH	İstatistik	SH
Evli	ÇOÇÖ-A	182	14	54	28.15	7.61	0.73	0.18	0.64	0.36
	ÇOÇÖ-B	182	14	56	29.32	8.28	0.76	0.18	0.54	0.36
	DKSÖ	182	0	53	18.69	10.87	0.45	0.18	-0.18	0.36
	DDGÖ	182	16	68	33.25	11.59	0.86	0.18	0.27	0.36
Bekar	ÇOÇÖ-A	228	14	54	26.91	8.45	0.90	0.16	0.48	0.32
	ÇOÇÖ-B	228	14	57	28.59	8.74	0.69	0.16	0.12	0.32
	DKSÖ	228	0	55	22.85	11.14	0.32	0.16	-0.46	0.32
	DDGÖ	228	16	67	36.73	11.32	0.45	0.16	-0.45	0.32

Tablo 5’te araştırmada kullanılmış olan değişkenlerin medeni duruma göre gruplarda gösterdiği betimsel analizleri bulunmaktadır. Bu analizlere göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu ve verilerin medeni duruma göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 6

Medeni Duruma Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Levene Testi		t	sd	p
	F	p			
ÇOÇÖ-A	3.04	0.08	1.54	408	0.12
ÇOÇÖ-B	1.70	0.19	0.87	408	0.39
DKSÖ	0.59	0.44	-3.80	408	0.00**
DDGÖ	0.14	0.71	-3.06	408	0.00*

*p<0.01; **p<0.001

Tablo 6’da yer alan bağımsız örneklem t testi öncesi varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılmış olan Levene Testi sonuçlarından elde edilen sonuçlar, gruplar arası varyansların bütün ölçekler için homojen ($p>0.05$) olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre tabloda varyansların homojen olduğu bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmektedir. Tablo 6’ya göre çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği anne formu puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(408)=1.54$; $p>0.05$). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği anne formu puanları için, evlilerin ortalamaları ($\bar{X}=28.15$) bekarların ortalamalarından ($\bar{X}=26.91$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek değildir. Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği baba formu puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(408)=0.87$; $p>0.05$). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği baba formu

puanları için, evlilerin ortalamaları ($\bar{X}$ =29.32) bekarların ortalamalarından ($\bar{X}$ =28.59) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek değildir. Depresyon, kaygı ve stres ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($t(408)=-3.80$; $p<0.001$). Depresyon, kaygı ve stres ölçeği puanları için, evlilerin ortalamaları ($\bar{X}$ =18.69) bekarların ortalamalarından ($\bar{X}$ =22.85) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($t(408)=-3.06$; $p<0.01$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları için, evlilerin ortalamaları ($\bar{X}$ =33.25) bekarların ortalamalarından ($\bar{X}$ =36.73) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

3.4. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 7
Yaş Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi

		n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık		Basıklık	
							İstatistik	SH	İstatistik	SH
18-24	ÇOÇÖ-A	81	15	50	25.99	8.69	1.00	0.27	0.29	0.53
	ÇOÇÖ-B	81	15	50	27.42	8.92	0.78	0.27	-0.35	0.53
	DKSÖ	81	4	53	23.04	10.63	0.63	0.27	0.22	0.53
	DDGÖ	81	19	66	36.20	11.01	0.58	0.27	-0.41	0.53
25-30	ÇOÇÖ-A	147	14	54	26.90	8.18	0.79	0.20	0.48	0.40
	ÇOÇÖ-B	147	14	56	28.65	8.74	0.58	0.20	0.09	0.40
	DKSÖ	147	0	55	22.63	11.74	0.32	0.20	-0.60	0.40
	DDGÖ	147	16	68	37.19	12.38	0.47	0.20	-0.48	0.40
31-36	ÇOÇÖ-A	57	14	52	29.12	8.94	0.74	0.32	0.09	0.62
	ÇOÇÖ-B	57	19	54	31.25	8.15	0.64	0.32	0.01	0.62
	DKSÖ	57	1	43	23.42	10.33	0.10	0.32	-0.76	0.62
	DDGÖ	57	16	60	37.70	11.31	0.14	0.32	-0.74	0.62
37-45	ÇOÇÖ-A	73	16	50	27.14	6.29	1.01	0.28	1.95	0.56
	ÇOÇÖ-B	73	16	57	27.88	7.16	1.40	0.28	3.35	0.56
	DKSÖ	73	0	45	17.90	10.48	0.48	0.28	-0.38	0.56
	DDGÖ	73	16	67	32.36	10.62	1.10	0.28	1.21	0.56
46-55	ÇOÇÖ-A	38	15	54	29.79	8.18	0.70	0.38	1.03	0.75
	ÇOÇÖ-B	38	14	56	30.95	8.90	0.41	0.38	0.54	0.75
	DKSÖ	38	0	34	15.63	9.28	0.06	0.38	-0.79	0.75
	DDGÖ	38	16	51	29.87	8.39	0.68	0.38	-0.03	0.75
56-65	ÇOÇÖ-A	14	22	47	30.50	6.47	1.09	0.60	2.22	1.15
	ÇOÇÖ-B	14	18	53	30.71	9.53	1.35	0.60	1.66	1.15
	DKSÖ	14	0	31	13.14	10.22	0.27	0.60	-1.20	1.15
	DDGÖ	14	16	46	27.29	9.24	0.62	0.60	-0.41	1.15

Tablo 7’de araştırmada kullanılan değişkenlerin yaşa göre gruptaki betimsel analizleri bulunmaktadır. Bu analiz sonuçlarına göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bulunduğu ve verilerin yaşa göre normal dağılım gösterdikleri görülmektedir.

Tablo 8**Yaş'a Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Varyanslarının Homojenlik Testi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Levene İstatistiği (F)	sd1	sd2	p
ÇOÇÖ-A	2.59	5	404	0.03*
ÇOÇÖ-B	1.75	5	404	0.12
DKSÖ	0.96	5	404	0.44
DDGÖ	2.34	5	404	0.05*

*p<0.05

Tek yönü ANOVA'da gruplar arası farklılığın yönünü belirleyen post hoc testine karar verilebilmesi için öncelikle varyansların homojenliği test edilmelidir. Bu nedenle Levene Testi uygulanmıştır. Levene testisinde varyanslar homojen olduğunda ($p>0.05$) post hoc testlerinden olan Tukey, varyanslar homojen olmadığında ($p<0.05$) ise post hoc testlerinden olan Tamhane'nin T2 testine başvurulmuştur.

Tablo 9**Yaş'a Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	sd	F	p
ÇOÇÖ-A	Gruplar arası	721.71	5	2.23	0.05*
	Grup içi	26150.24	404		
ÇOÇÖ-B	Gruplar arası	781.77	5	2.18	0.06
	Grup içi	29040.24	404		
DKSÖ	Gruplar arası	3717.90	5	6.31	0.00**
	Grup içi	47598.09	404		
DDGÖ	Gruplar arası	3567.16	5	5.65	0.00**
	Grup içi	51045.37	404		

*p<0.05; ** p<0.001

Tablo 9'a göre yaş'a göre çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(5, 404)=2.23$; $p<0.05$). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği anne formunda 18 – 24 ($\bar{X}=25.99$); 25 – 30 ($\bar{X}=26.90$); 31 – 36 ($\bar{X}=29.12$); 37 – 45 ($\bar{X}=27.14$); 46 – 55 ($\bar{X}=29.79$) ve 56 – 65 ($\bar{X}=30.50$) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin baba formunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(5, 404)=2.18$; $p>0.05$). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği baba formunda 18 – 24 ($\bar{X}=27.42$); 25 – 30 ($\bar{X}=28.65$); 31 – 36 ($\bar{X}=31.25$); 37 – 45

($\bar{X}$ =27.88); 46 – 55 ($\bar{X}$ =30.94) ve 56 – 65 ($\bar{X}$ =30.71) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir. Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(5, 404)=6.31$; $p<0.001$). Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde 18 – 24 ($\bar{X}$ =23.04); 25 – 30 ($\bar{X}$ =22.63); 31 – 36 ($\bar{X}$ =23.42); 37 – 45 ($\bar{X}$ =17.90); 46 – 55 ($\bar{X}$ =15.63) ve 56 – 65 ($\bar{X}$ =13.14) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(5, 404)=5.65$; $p<0.001$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde 18 – 24 ($\bar{X}$ =36.20); 25 – 30 ($\bar{X}$ =37.19); 31 – 36 ($\bar{X}$ =37.70); 37 – 45 ($\bar{X}$ =32.36); 46 – 55 ($\bar{X}$ =29.87) ve 56 – 65 ($\bar{X}$ =27.29) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır.

Tablo 10

Ölçeklerde ve Alt Boyutlarında Yaşa Göre Tukey ve Tamhane'nin T2 Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup (i)	Grup (j)	i – j	p
DKSÖ ^{TT}	18 – 24	37 – 45	5.13	0.04*
	18 – 24	46 – 55	7.41	0.01**
DKSÖ ^{TT}	18 – 24	56 – 65	9.89	0.02*
DKSÖ ^{TT}	25 – 30	37 – 45	4.72	0.03*
DKSÖ ^{TT}	25 – 30	46 – 55	6.99	0.01**
DKSÖ ^{TT}	25 – 30	56 – 65	9.48	0.02*
DKSÖ ^{TT}	31 – 36	37 – 45	5.52	0.05*
DKSÖ ^{TT}	31 – 36	46 – 55	7.79	0.01**
DKSÖ ^{TT}	31 – 36	56 – 65	10.28	0.02*
DDGÖ ^T	18 – 24	46 – 55	6.33	0.01*
DDGÖ ^T	25 – 30	37 – 45	4.83	0.05*
DDGÖ ^T	25 – 30	46 – 55	7.32	0.01**
DDGÖ ^T	25 – 30	56 – 65	9.90	0.02*
DDGÖ ^T	31 – 36	46 – 55	7.83	0.01**
DDGÖ ^T	31 – 36	56 – 65	10.42	0.02*

T: Tukey Testi; TT: Tamhane'nin T2 testi; * $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarından elde edilen sonuçlar bağlamında gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı olduğunda, farkın hangi gruplar tarafından sağlandığını belirleme amacıyla yapılan Tukey ve Tamhane'nin T2 testi sonuçlarının bulunduğu Tablo 10'a göre; depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde 18 – 24 yaş aralığında olanlarla 37 – 45 yaş aralığında olanlar arasındaki 5.13 puanlık fark ($p<0.05$); 46 – 55 yaş aralığında olanlar arasındaki 7.41 puanlık fark ($p<0.01$) ve 56 – 65 yaş aralığında olanlar arasındaki 9.89 puanlık farkın ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde 25 – 30 yaş aralığında olanlarla 37 – 45 yaş aralığında olanlar arasındaki 4.72 puanlık fark ($p<0.05$); 46 – 55 yaş aralığında olanlar arasındaki 6.99 puanlık fark ($p<0.01$) ve 56 – 65 yaş aralığında olanlar arasındaki 9.48 puanlık fark ($p<0.05$)

istatistiksel olarak anlamlıdır. Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde 31 – 36 yaş aralığında olanlarla 37 – 45 yaş aralığında olanlar arasındaki 5.52 puanlık fark ($p<0.05$); 46 – 55 yaş aralığında olanlar arasındaki 7.79 puanlık fark ($p<0.01$) ve 56 – 65 yaş aralığında olanlar arasındaki 10.28 puanlık fark ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde 18 – 24 yaş aralığında olanlarla 46 – 55 yaş aralığında olanlar arasındaki 6.33 puanlık fark ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde 25 – 30 yaş aralığında olanlarla 37 – 45 yaş aralığında olanlar arasındaki 4.83 puanlık fark ($p<0.05$); 46 – 55 yaş aralığında olanlar arasındaki 7.32 puanlık fark ($p<0.01$) ve 56 – 65 yaş aralığında olanlar arasındaki 9.90 puanlık fark ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde 31 – 36 yaş aralığında olanlarla 46 – 55 yaş aralığında olanlar arasındaki 7.83 puanlık fark ($p<0.01$) ve 56 – 65 yaş aralığında olanlar arasındaki 10.42 puanlık fark ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlıdır.

3.5. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 11

Eğitim Düzeyine Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi

		n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık		Basıklık	
							İstatistik	SH	İstatistik	SH
İlkokul	ÇOÇÖ-A	20	16	39	26.45	6.39	0.15	0.51	-0.65	0.99
	ÇOÇÖ-B	20	17	40	27.20	6.94	0.14	0.51	-1.02	0.99
	DKSÖ	20	0	34	15.30	10.73	0.01	0.51	-0.89	0.99
	DDGÖ	20	16	52	31.50	10.12	0.60	0.51	-0.30	0.99
Ortaokul	ÇOÇÖ-A	12	23	40	31.50	5.05	0.11	0.64	-0.23	1.23
	ÇOÇÖ-B	12	21	39	30.33	4.79	-0.06	0.64	0.35	1.23
	DKSÖ	12	5	29	15.58	6.67	0.38	0.64	0.08	1.23
	DDGÖ	12	22	47	31.17	8.77	0.67	0.64	-0.67	1.23
Lise	ÇOÇÖ-A	59	14	52	30.32	8.34	1.02	0.31	0.83	0.61
	ÇOÇÖ-B	59	14	53	31.47	8.87	0.53	0.31	-0.16	0.61
	DKSÖ	59	3	55	23.32	12.13	0.56	0.31	0.13	0.61
	DDGÖ	59	16	66	36.20	12.75	0.49	0.31	-0.53	0.61
Üniversite	ÇOÇÖ-A	251	14	54	26.96	8.14	0.84	0.15	0.36	0.31
	ÇOÇÖ-B	251	14	57	28.61	8.86	0.85	0.15	0.44	0.31
	DKSÖ	251	0	50	21.34	10.93	0.30	0.15	-0.56	0.31
	DDGÖ	251	16	68	35.57	11.12	0.61	0.15	-0.08	0.31
Lisansüstü	ÇOÇÖ-A	68	14	52	26.44	8.08	0.88	0.29	0.88	0.57
	ÇOÇÖ-B	68	14	47	28.09	7.65	0.22	0.29	-0.63	0.57
	DKSÖ	68	0	48	20.40	11.51	0.33	0.29	-0.74	0.57
	DDGÖ	68	16	63	34.68	12.75	0.63	0.29	-0.62	0.57

Tablo 11’de araştırmada kullanılan değişkenlerin eğitim düzeyine göre gruplarında betimsel analizleri bulunmaktadır. Bu analizlerin sonuçlarına göre çarpıklık ve basıklık

değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu ve eğitim düzeyine göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 12
Eğitim Düzeyine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Varyanslarının Homojenlik Testi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Levene İstatistiği (F)	sd1	sd2	p
ÇOÇÖ-A	1.13	4	405	0.34
ÇOÇÖ-B	1.55	4	405	0.19
DKSÖ	1.31	4	405	0.26
DDGÖ	1.85	4	405	0.12

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Tek yönlü ANOVA’da gruplar arası farklılığın yönünü belirleyen post hoc testine karar verebilmesi amacıyla ilk olarak varyansların homojenliğini test etmek gerekmektedir ve bu doğrultuda Levene Testi uygulanmıştır. Levene testinde varyanslar homojen olduğunda ($p>0.05$) post hoc testlerinden Tukey testine başvurulmuştur. Tablo 12’de görülebileceği üzere araştırmada yer alan ölçeklerin eğitim düzeyine göre varyansları homojenlik göstermektedir ($p>0.05$).

Tablo 13
Eğitim Düzeyine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	sd	F	p
ÇOÇÖ-A	Gruplar arası	833.84	4	3.24	0.01*
	Grup içi	26038.11	405		
ÇOÇÖ-B	Gruplar arası	540.01	4	1.87	0.12
	Grup içi	29282.00	405		
DKSÖ	Gruplar arası	1373.50	4	2.78	0.03*
	Grup içi	49942.49	405		
DDGÖ	Gruplar arası	582.04	4	1.09	0.36
	Grup içi	54030.49	405		

*p<0.05

Tablo 13’e göre eğitim düzeyine göre çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(4, 405)=3.24$; $p<0.05$). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği anne formunda ilkokul ($\bar{X}=26.45$); ortaokul ($\bar{X}=31.50$); lise ($\bar{X}=30.32$); üniversite ($\bar{X}=26.96$) ve lisansüstü ($\bar{X}=26.44$) eğitim düzeyindeki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Çocuklukta

onaylamayan çevre ölçeğinin baba formunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(4, 405)=1.87$; $p>0.05$). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği baba formunda ilkokul ($\bar{X}=27.20$); ortaokul ($\bar{X}=30.33$); lise ($\bar{X}=31.47$); üniversite ($\bar{X}=28.61$) ve lisansüstü ($\bar{X}=28.09$) eğitim düzeyindeki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir. Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(4, 405)=2.78$; $p<0.05$). Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde ilkokul ($\bar{X}=15.30$); ortaokul ($\bar{X}=15.58$); lise ($\bar{X}=23.32$); üniversite ($\bar{X}=21.34$) ve lisansüstü ($\bar{X}=20.40$) eğitim düzeyindeki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(4, 405)=1.09$; $p>0.05$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde ilkokul ($\bar{X}=31.50$); ortaokul ($\bar{X}=31.17$); lise ($\bar{X}=36.20$); üniversite ($\bar{X}=35.57$) ve lisansüstü ($\bar{X}=34.68$) eğitim düzeyindeki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir.

Tablo 14

Ölçeklerde ve Alt Boyutlarında Eğitim Düzeyine Göre Tukey Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup (i)	Grup (j)	i - j	p
ÇOÇÖ-A	Lise	Üniversite	3.37	0.03*
DKSÖ	İlkokul	Lise	-8.02	0.04*

* $p<0.05$

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları doğrultusunda; gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olması durumunda hangi gruplar arasında farkın oluştuğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarının bulunduğu Tablo 14'te de görüldüğü üzere çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formunda lise ile üniversite eğitim düzeyine sahip olanlar arasındaki 3.37 puanlık fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinde ilkokul ile lise eğitim düzeyine sahip olanlar arasındaki -8.02 puanlık fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

3.6. Aile Tipi Dağılımının Betimleyici Bulguları

Tablo 15

Aile Tipi Dağılımının Betimsel Analiz Sonuçları

		n	%	$\bar{X}$	ss	Medyan
Kaotik Aile	Benim ailem gibi değil	283	69.0	1.59	1.05	1
	Benim aileme biraz benziyor	57	13.9			
	Orta derecede benim ailem gibi	37	9.0			
	Çoğunlukla benim ailem gibi	20	4.9			
	Tamamıyla benim ailem gibi	13	3.2			
Onaylayan Aile	Benim ailem gibi değil	50	12.2	3.28	1.31	3
	Benim aileme biraz benziyor	68	16.6			
	Orta derecede benim ailem gibi	98	23.9			
	Çoğunlukla benim ailem gibi	104	25.4			
	Tamamıyla benim ailem gibi	90	22.0			
Mükemmel Aile	Benim ailem gibi değil	244	59.5	1.77	1.10	1
	Benim aileme biraz benziyor	69	16.8			
	Orta derecede benim ailem gibi	56	13.7			
	Çoğunlukla benim ailem gibi	31	7.6			
	Tamamıyla benim ailem gibi	10	2.4			
Tipik Aile	Benim ailem gibi değil	100	24.4	2.63	1.27	3
	Benim aileme biraz benziyor	99	24.1			
	Orta derecede benim ailem gibi	97	23.7			
	Çoğunlukla benim ailem gibi	80	19.5			
	Tamamıyla benim ailem gibi	34	8.3			

Aile tipini belirlemeye yönelik çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinde yer alan soruların betimsel dağılımı tablo 15'te verilmiştir. Onaylamayan aile tiplerinden kaotik aile tipi ile ilgili soruya bireylerin %69'u benim ailem gibi değil; %13.9'u benim aileme biraz benziyor; %9'u orta derecede benim ailem gibi, %4.9'u çoğunlukla benim ailem gibi ve %3.2'si tamamıyla benim ailem gibi cevabını vermiştir. Kaotik aile tipinin aritmetik ortalaması 1.59 (SS=1.05) ve medyanı 1'dir.

Onaylayan aile tipi ile ilgili soruya bireylerin %12.2'si benim ailem gibi değil; %16.6'sı benim aileme biraz benziyor; %23.9'u orta derecede benim ailem gibi, %25.4'ü çoğunlukla benim ailem gibi ve %22'si tamamıyla benim ailem gibi cevabını vermiştir. Onaylayan aile tipinin aritmetik ortalaması 3.28 (SS=1.31) ve medyanı 3'tür.

Onaylamayan aile tiplerinden mükemmel aile tipi ile ilgili soruya bireylerin %59.5'i benim ailem gibi değil; %16.8'i benim aileme biraz benziyor; %13.7'si orta derecede benim ailem gibi, %7.6'sı çoğunlukla benim ailem gibi ve %2.4'ü tamamıyla benim ailem gibi cevabını vermiştir. Mükemmel aile tipinin aritmetik ortalaması 1.77 (SS=1.10) ve medyanı 1'dir.

Onaylamayan aile tiplerinden tipik aile tipi ile ilgili soruya bireylerin %24.4'ü benim ailem gibi değil; %24.1'i benim aileme biraz benziyor; %23.7'si orta derecede benim ailem gibi, %19.5'i çoğunlukla benim ailem gibi ve %8.3'ü tamamıyla benim ailem gibi cevabını vermiştir. Tipik aile tipinin aritmetik ortalaması 2.63 (SS=1.27) ve medyanı 3'tür.

3.7. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Korelasyon katsayısının 0.00 – 0.30 arasında olması çok düşük; 0.30 – 0.50 arasında olması düşük; 0.50 – 0.70 arasında olması orta; 0.70 – 0.90 arasında olması yüksek ve 0.90 – 1.00 arasında olması ise çok yüksek olarak yorumlanır (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003).

Tablo 16'da yer alan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formu ile çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin baba formu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.77$; $p<0.01$); depresyon, kaygı ve stres ölçeği arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.25$; $p<0.01$); depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin depresyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.26$; $p<0.01$); kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.25$; $p<0.01$); stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.17$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.26$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.21$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.12$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.27$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.23$; $p<0.01$)

Tablo 16
Ölçekler ve Alt Ölçekler Arası Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. ÇOCÖ-A	-											
2. ÇOCÖ-B	0.77*	-										
3. DKSÖ	0.25*	0.30*	-									
4. Depresyon	0.26*	0.30*	0.89*	-								
5. Kaygı	0.25*	0.28*	0.88*	0.64*	-							
6. Stres	0.17*	0.22*	0.93*	0.74*	0.74*	-						
7. DDGÖ	0.26*	0.31*	0.74*	0.68*	0.61*	0.71*	-					
8. Açıklık	0.21*	0.24*	0.53*	0.53*	0.44*	0.46*	0.60*	-				
9.Amaçlar	0.12*	0.16*	0.59*	0.55*	0.45*	0.60*	0.82*	0.42*	-			
10.Dürtü	0.27*	0.29*	0.56*	0.48*	0.48*	0.56*	0.81*	0.38*	0.56*	-		
11.Stratejiler	0.23*	0.29*	0.72*	0.67*	0.59*	0.67*	0.94*	0.51*	0.71*	0.70*	-	
12. Kabul Etmeme	0.25*	0.28*	0.57*	0.50*	0.49*	0.54*	0.80*	0.38*	0.51*	0.58*	0.70*	-

*p<0.01

ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.25$; $p<0.01$) vardır.

Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin baba formu ile depresyon, kaygı ve stres ölçeği arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.30$; $p<0.01$); depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin depresyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.30$; $p<0.01$); kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.28$; $p<0.01$); stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.22$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.31$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.24$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.16$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.29$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.29$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.28$; $p<0.01$) vardır.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeği ile depresyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.89$; $p<0.01$); kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.88$; $p<0.01$); stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.93$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.74$;

$p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.53$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.59$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.56$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.72$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.57$; $p<0.01$) vardır.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin depresyon alt boyutu ile kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.64$; $p<0.01$); stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.74$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.68$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.53$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.55$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.48$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.67$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.50$; $p<0.01$) vardır.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin kaygı alt boyutu ile stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.74$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.61$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.44$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.45$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.48$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.59$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.49$; $p<0.01$) vardır.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin stres alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.71$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.46$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve

istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.60$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.56$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.67$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.54$; $p<0.01$) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.60$; $p<0.01$); amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.82$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.81$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.94$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.80$; $p<0.01$) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık alt boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.42$; $p<0.01$); dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.38$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.51$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.38$; $p<0.01$) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin amaçlar alt boyutu ile dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.56$; $p<0.01$); stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.71$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.51$; $p<0.01$) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin dürtü alt boyutu ile stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.70$; $p<0.01$) ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.58$; $p<0.01$) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin stratejiler alt boyutu ile kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0.70$; $p<0.01$) vardır.

3.8. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Psikolojik Sıkıntı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Tablo 17
Ölçme Modeli ve Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.08$
NFI	$0.95 \leq NFI < 1$	$0.90 \leq NFI < 0.95$
CFI	$0.95 \leq CFI < 1$	$0.90 \leq CFI < 0.95$
GFI	$0.95 \leq GFI < 1$	$0.90 \leq GFI < 0.95$

Tablo 17’de bulunan uyum iyiliği değerleri göz önünde bulundurularak yapısal eşitlik modellemesinde elde edilen ölçme modelleri ve yapısal modeller değerlendirilecektir (Çelik ve Yılmaz, 2013; Şimşek, 2007).

Tablo 18
Çocuklukta Onaylanmayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri

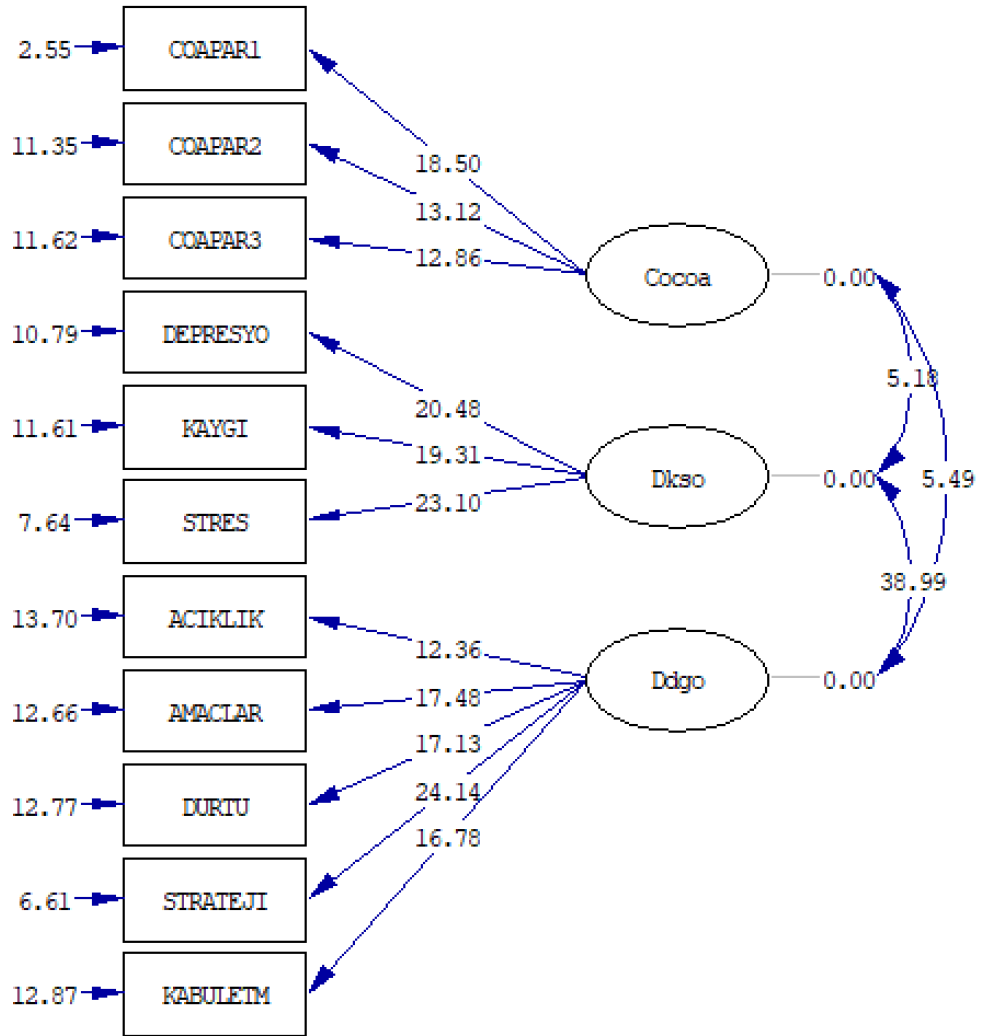
Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hata	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	t-değeri	R ²
ÇOÇÖ-A					
Coapar1 ¹	3.39	0.18	0.92*	18.50	0.85
Coapar2 ¹	1.81	0.14	0.65*	13.12	0.43
Coapar3 ¹	2.08	0.16	0.64*	12.86	0.41
DKSÖ					
Depresyon	3.65	0.18	0.84*	20.48	0.71
Kaygı	3.10	0.16	0.81*	19.31	0.66
Stres	3.90	0.17	0.91*	23.10	0.83
DDGÖ					
Açıklık	0.88	0.07	0.58*	12.36	0.33
Amaçlar	2.20	0.13	0.75*	17.48	0.57
Dürtü	1.98	0.12	0.74*	17.13	0.55
Stratejiler	4.03	0.17	0.93*	24.14	0.86
Kabul etmeme	1.86	0.11	0.73*	16.78	0.54

¹Coapar1, Coapar2 ve Coapar3: Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formunun parselleridir. * p<0.001

Ölçme modeline ait parametrelerin bulunduğu Tablo 18’de standardize edilmiş faktör yükleri 0.58 ile 0.93 arasında değişmektedir. Tabloda yer alan tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu için ($t > 3.29$; $p < 0.001$) gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

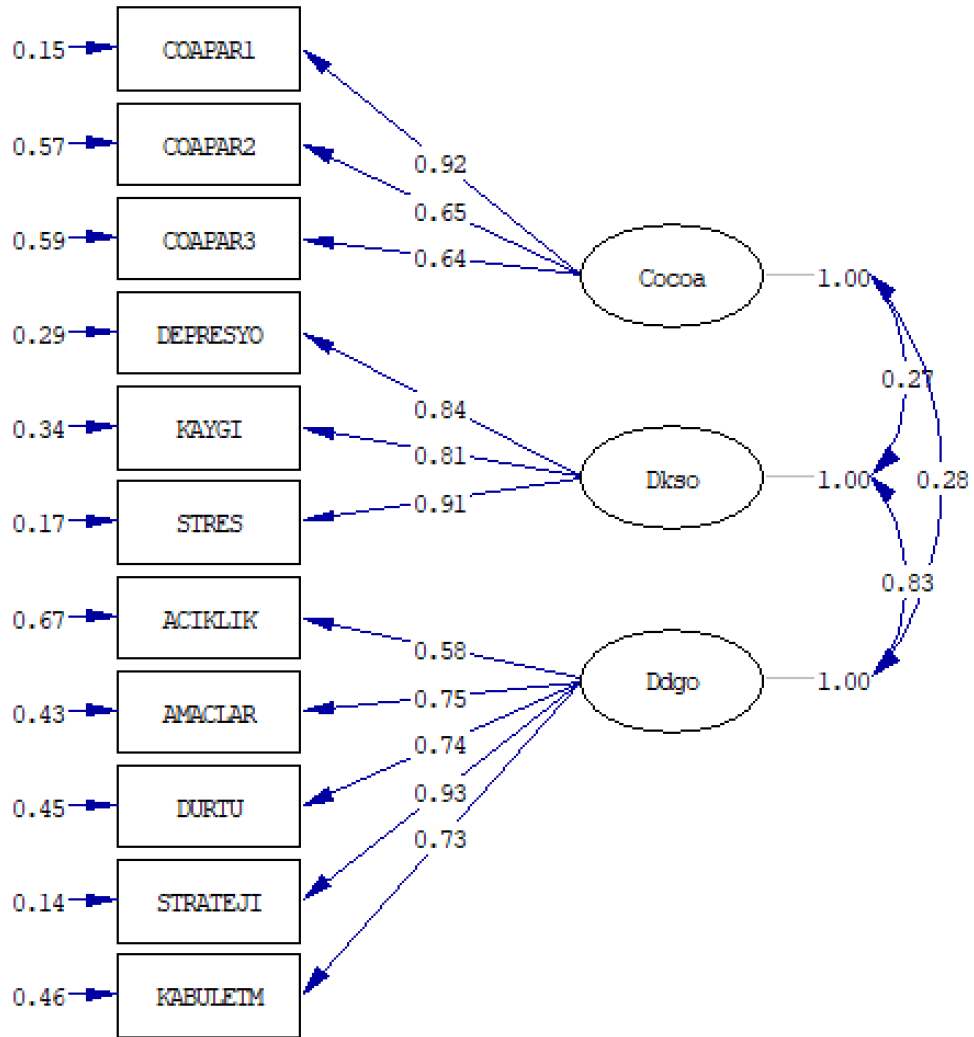
Şekil 2

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modeline Ait t-
değerleri



Şekil 3

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Tablo 19

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	1	2	3
1. ÇOÇÖ-A	-		
2. DKSÖ	0.27*	-	
3. DDGÖ	0.28*	0.83*	-

*p<0.001

Tablo 19 incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevrenin anne örtük değişkeni ile depresyon, kaygı ve stres örtük değişkeni arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0.27$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü örtük değişkeni arasında pozitif

yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0.28$; $p<0.001$) ve depresyon, kaygı ve stres örtük değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü örtük değişkeni arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek ilişki ($r=0.83$; $p<0.001$) bulunmaktadır.

Tablo 20

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

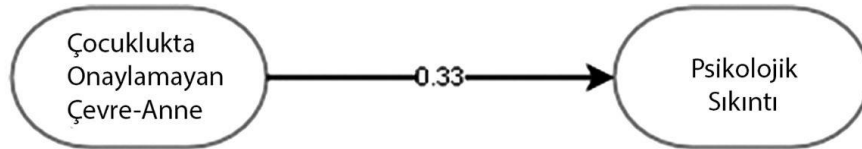
Model	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	111.85/41=2.73	0.065	0.049	0.96	0.97	0.95

Tablo 20'ye göre ölçme modeline ait değerler olan ki kare değeri/ serbestlik derecesi ve RMSEA değerleri kabul edilebilir uyum ($\chi^2/sd \leq 5$; $RMSEA \leq 0.08$) ve SRMR, NFI, CFI ve GFI değerleri iyi uyum gösterdikleri görülmektedir ($SRMR \leq 0.05$; $NFI \geq 0.95$; $CFI \geq 0.95$; $GFI \geq 0.95$).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün çocuklukta onaylamayan çevrede anne değişkeninin psikolojik sıkıntılar üzerine etkisinde aracılık rolünü incelemekten önce çocuklukta onaylamayan çevrede anne değişkeninin psikolojik sıkıntı üzerindeki doğrudan etkisine ait değerler incelenmiştir. Model şekil 4'te verilmiştir.

Şekil 4

Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Anne ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model

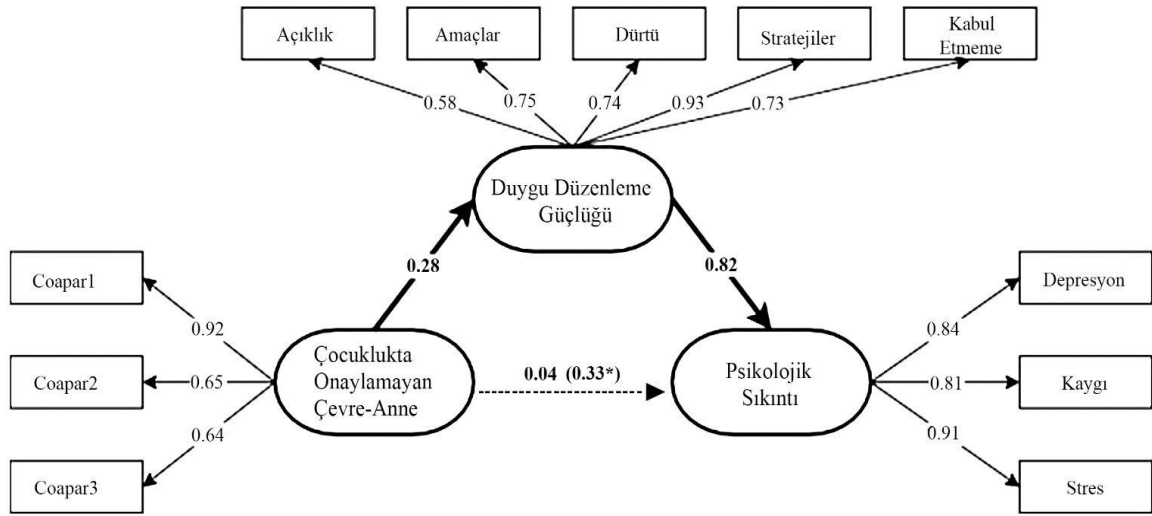


Şekil 4'te yer alan yapısal modele göre çocuklukta onaylamayan çevrede anne değişkeninin psikolojik sıkıntı değişkeni üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($\beta=0.33$; $t=5.83$; $p<0.001$).

Şekil 4'te kurulan yapısal modele aracı olarak duygu düzenleme güçlüğü eklenerek hipotetik model test edilmiştir. Aracı değişkenin bulunduğu yapısal modele ait değerler şekil 5'te bulunmaktadır.

Şekil 5

Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Anne, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model



Şekil 5’te yer alan yapısal model incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevrede anne formunun psikolojik sıkıntı üzerine etkisinde duygu düzenleme güçlüğü’nün tam aracılık ettiği görülmektedir. Modelin açıkladığı toplam varyans %69’dur. Bir başka deyişle, çocuklukta onaylamayan çevrede anne formunun psikolojik sıkıntı üzerine etkinin %69’u duygu düzenleme güçlüğü ile açıklanmaktadır. Yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri tablo 21’te verilmiştir.

Tablo 21

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Anne Formu ile Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Model	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	112.34/42=2.67	0.064	0.050	0.95	0.97	0.95

Tablo 21’e göre, ölçme modeline ait olan değerlerden ki kare değeri/ serbestlik derecesi ve RMSEA değerleri kabul edilebilir ($\chi^2/sd \leq 5$; $RMSEA \leq 0.08$) ve SRMR, NFI, CFI ve GFI değerleri iyi uyum göstermektedir ($SRMR \leq 0.05$; $NFI \geq 0.95$; $CFI \geq 0.95$; $GFI \geq 0.95$).

Modeldeki doğrudan ve dolaylı etkilerin toplam etkisinin anlamlılığını incelemek üzere yapılan bootstrap analizine ait değerler Tablo 22’de bulunmaktadır.

Tablo 22

Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere Etkilere Ait Bootstrap Analizi Sonuçları – Anne Formu

Etkiler		<i>b</i>	SH	%95 Güven Aralığı	β	p
Doğrudan Etkiler	ÇOÇÖ-A ₁ → DDGÖ	0.37	0.07	[0.23; 0.51]	0.26	0.00*
	DDGÖ → DKSÖ	0.71	0.03	[0.64; 0.77]	0.73	0.00*
	ÇOÇÖ-A ₂ → DKSÖ	0.08	0.05	[-0.01; 0.18]	0.06	0.08
Dolaylı Etkiler	ÇOÇÖ-A ₁ → DKSÖ	0.27	0.05	[0.16; 0.37]	0.19	-
Toplam Etkiler	ÇOÇÖ-A ₁ → DDGÖ	0.35	0.07	[0.22; 0.48]	-	0.00*

*p<0.001

Tablo 22’de yer alan sonuçlara göre duygu düzenleme güçlüğü’nün aracılık etkisinin anlamlılığının test edildiği bootstrap analizi sonuçları çocuklukta onaylamayan çevrede annenin psikolojik sıkıntılar üzerine dolaylı etkisi anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta=0.19$; BootSE=0.04; BootCI=[0.12; 0.27]). Analizin anlamlı olduğunun olarak yorumlanabilmesi için güven aralığının 0 (sıfır) değerini içermemesi olduğu söylenebilir (Shrout ve Bolger, 2002). Özetle, çocuklukta onaylamayan çevrede anne formunun psikolojik sıkıntılar üzerinde etkisine duygu düzenleme güçlüğü tam aracılık etmektedir.

Tablo 23

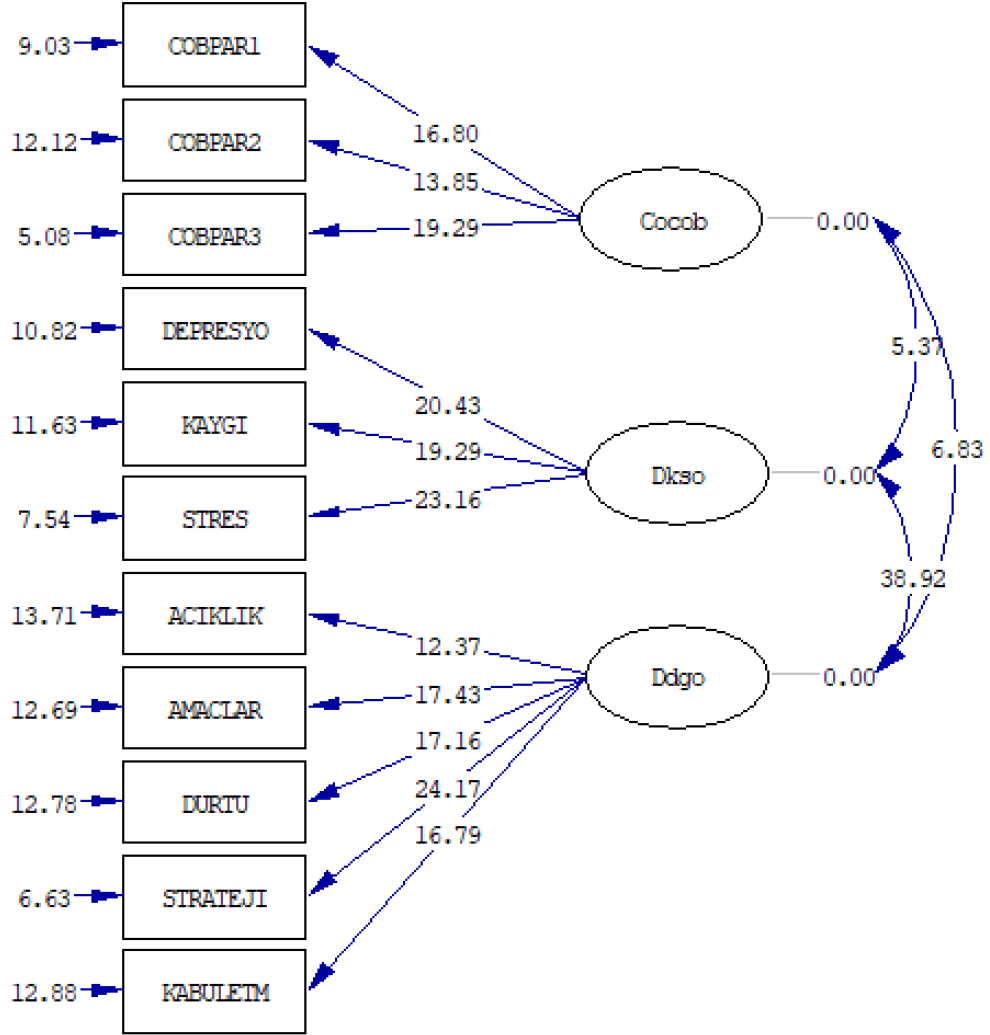
Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hata	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	t-değeri	R ²
ÇOÇÖ-B					
Cobpar1 ¹	2.89	0.17	0.78	16.80	0.61
Cobpar2 ¹	2.36	0.17	0.66	13.85	0.43
Cobpar3 ¹	2.36	0.12	0.88	19.29	0.77
DKSÖ					
Depresyon	3.65	0.18	0.84	20.43	0.71
Kaygı	3.10	0.16	0.81	19.29	0.65
Stres	3.91	0.17	0.91	23.16	0.83
DDGÖ					
Açıklık	0.88	0.07	0.58	12.37	0.33
Amaçlar	2.19	0.13	0.75	17.43	0.57
Dürtü	1.98	0.12	0.74	17.16	0.55
Stratejiler	4.04	0.17	0.93	24.17	0.87
Kabul etmeme	1.86	0.11	0.73	16.79	0.54

¹Cobpar1, Cobpar2 ve Cobpar3: Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin baba formunun parselleridir. *p<0.001

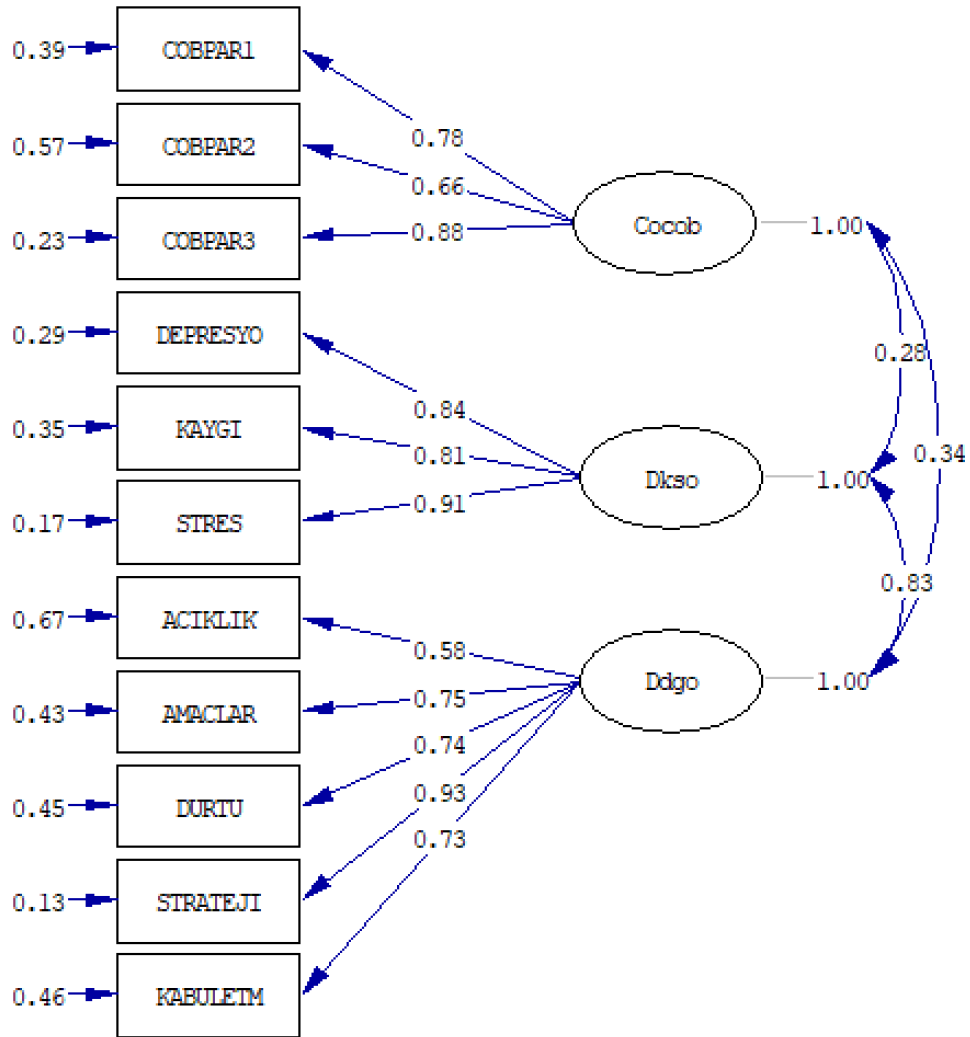
Ölçme modeline ait parametrelerin bulunduğu tabloya göre standardize edilmiş faktör yükleri 0.58 ile 0.93 arasında değişmektedir. Tabloda yer alan tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu için ($t > 3.29$; $p < 0.001$) gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Şekil 6
Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modeline Ait t-değerleri



Şekil 7

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Tablo 24

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	1	2	3
1. ÇOCÖ-B	-		
2. DKSÖ	0.28*	-	
3. DDGÖ	0.34*	0.83*	-

*p<0.001

Tablo incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevrenin baba örtük değişkeni ile depresyon, kaygı ve stres örtük değişkeni arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0.28$; $p<0.01$); duygu düzenleme güçlüğü örtük değişkeni arasında pozitif

yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük ilişki ($r=0.34$; $p<0.001$) ve depresyon, kaygı ve stres örtük değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü örtük değişkeni arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek ilişki ($r=0.83$; $p<0.001$) bulunmaktadır.

Tablo 25

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

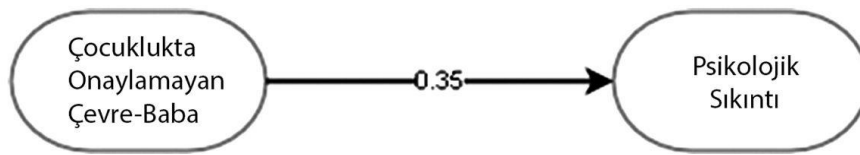
Model	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	112.83/41=2.75	0.065	0.053	0.96	0.97	0.95

Tablo 27'ye göre, ölçme modeline ait değerler olan ki kare değeri/ serbestlik derecesi, RMSEA ve SRMR değerleri kabul edilebilir uyum ($\chi^2/sd \leq 5$; $RMSEA \leq 0.08$; $SRMR \leq 0.08$) ve NFI, CFI ve GFI değerlerinin iyi uyum gösterdiği görülmektedir ($NFI \geq 0.95$; $CFI \geq 0.95$; $GFI \geq 0.95$).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün çocuklukta onaylamayan çevrede baba değişkeninin psikolojik sıkıntılar üzerine etkisinde aracılık rolünü incelemekten önce çocuklukta onaylamayan çevrede baba değişkeninin psikolojik sıkıntı üzerindeki doğrudan etkisine ait değerler incelenmiştir. Model şekil 8'de verilmiştir.

Şekil 8

Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Baba ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model

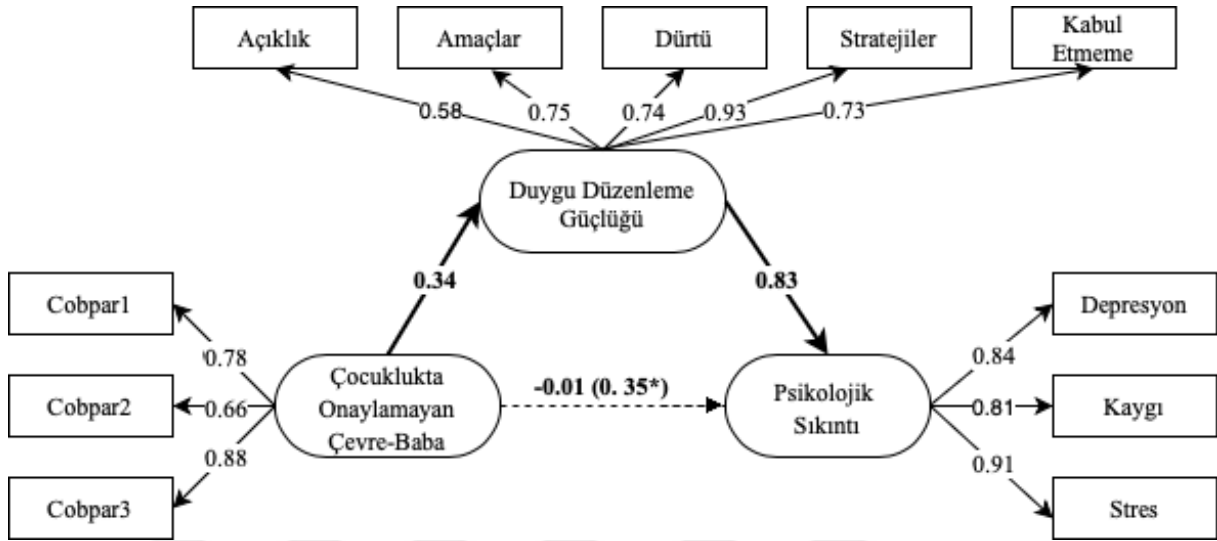


Şekil 8'de bulunan yapısal modele göre çocuklukta onaylamayan çevrede baba değişkeninin psikolojik sıkıntı değişkeni üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($\beta=0.35$; $t=6.24$; $p<0.001$).

Şekil 8'de yer alan kurulan yapısal modele aracı olarak duygu düzenleme güçlüğü eklenerek hipotetik model test edilmiştir. Aracı değişkenin bulunduğu yapısal modele ait değerler şekil 9'de gösterilmektedir.

Şekil 9

Çocuklukta Onaylamayan Çevrede Baba, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Sıkıntı Değişkenlerine Ait Yapısal Model



Şekil 9’de yer alan yapısal model incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevrede babanın psikolojik sıkıntı üzerine etkisinde duygu düzenleme güçlüğü’nün tam aracılık ettiği görülmektedir. Modelin açıkladığı toplam varyans %69’dur. Bir başka deyişle, çocuklukta onaylamayan çevrede babanın psikolojik sıkıntı üzerine etkisinin %69’u duygu düzenleme güçlüğü ile açıklanmaktadır. Yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri tablo 26’de verilmiştir.

Tablo 26

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin Baba Formu ile Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Model	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	112.90/42=2.69	0.064	0.053	0.96	0.97	0.95

Tablo 28’e göre, ölçme modeline ait değerler olan ki kare değeri/ serbestlik derecesi, RMSEA ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir uyum ($\chi^2/sd \leq 5$; $RMSEA \leq 0.08$; $SRMR \leq 0.08$) ve NFI, CFI ve GFI değerlerinin iyi uyum gösterdiği görülmektedir ($NFI \geq 0.95$; $CFI \geq 0.95$; $GFI \geq 0.95$).

Modeldeki doğrudan ve dolaylı etkilerin toplam etkisinin anlamlılığına bakmak üzere yapılmış olan bootstrap analizi değerleri Tablo 27’de yer almaktadır.

Tablo 27**Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere Etkilere Ait Bootstrap Analizi Sonuçları – Baba Formu**

Etkiler		<i>b</i>	SH	%95 Güven Aralığı	β	p
Doğrudan Etkiler	ÇOÇÖ-B→ DDGÖ	0.42	0.06	[0.30; 0.55]	0.31	0.00**
	DDGÖ→ DKSÖ	0.70	0.03	[0.63; 0.77]	0.72	0.00**
	ÇOÇÖ-B→ DKSÖ	0.10	0.05	[0.01; 0.18]	0.07	0.04*
Dolaylı Etkiler	ÇOÇÖ-B→ DKSÖ	0.30	0.04	[0.20; 0.39]	0.23	-
Toplam Etkiler	ÇOÇÖ-B→ DDGÖ	0.39	0.06	[0.27; 0.51]	-	0.00**

*p<0.05; **p<0.001

Tablo 27 incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğünün aracılık etkisinin anlamlılığının test edildiği bootstrap analizi sonuçlarına göre çocuklukta onaylamayan çevrede baba formunun psikolojik sıkıntılar üzerine dolaylı etkisi anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta=0.23$; BootSE=0.03; BootCI=[0.16; 0.30]). Analizin anlamlı olduğunu işaret eden bir gösterge olarak güven aralığının 0 (sıfır) değerini içermemesi gerektiği yorumu (Shrout ve Bolger, 2002). Sonuç olarak, çocuklukta onaylamayan çevrede baba formunun psikolojik sıkıntılar üzerinde etkisine duygu düzenleme güçlüğü tam aracılık etmektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulguların literatürdeki çalışmalar eşliğinde değerlendirilmesine yer verilmiştir.

4.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmada bireylerin cinsiyetlerine göre çocuklukta onaylamayan çevre deneyimlerinin farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Çocuklukta onaylamayan çevrenin hem anne formundan hem de baba formundan elde edilen sonuçlar kadın veya erkek olmanın bu deneyim üzerinde bir etkisi olmadığı sonucunu vermiştir. Literatürde elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Weber ve Herr, 2019). Sturrock, Francis ve Carr (2009) sıkıntıyı tolere etmenin, çocuklukta onaylamayan çevre ve sınırdaki kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin incelendiği bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada cinsiyet etkeninin sıkıntıyı tolere etme üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminde böyle bir farklılık sağlamadığı bulgulanmıştır. Bir başka çalışmada da çocuklukta onaylamayan çevre ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide katılımcıların cinsiyetinin anlamlı bir fark sağlamadığı görülmüştür (Holden ve diğer., 2020). Öte yandan bir başka çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre ve sınırdaki kişilik bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide cinsiyetin aracılık ilişkisine bakılmış ve erkek katılımcıların bu ilişkide anlamlı bir farklılık sağladığı bulunmuştur (Lee, Keng, Yeo ve Hong, 2022). Sauer ve Baer (2010) tarafından yapılan, üniversite öğrencileri arasında çocuklukta duygusal kırılganlık ve aile temelli onaylamayan çevre ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha fazla onaylanmama deneyimine sahip olduklarını bildirmişlerdir. Karause Mendelson ve Lynch (2003) genel olarak ebeveynlerin çocukların duygusal ifadelerine özellikle de incinebilirliği işaret eden duygularına olan tepkilerinin, erkek çocukları için kız çocuklarından daha fazla olumsuzluk içerdiğini belirtmiştir. Linehan (1993) onaylamayan çevrenin çocukların duygularını ifade etmesi ve göstermesini hoş karşılamadığını ve bunun çocukta duygularına dair bir utanç geliştirebileceğini belirtmiştir. Duygular konusunda Fischer (1993) ise duygu ifade etmenin cinsiyetlendirildiğini; sosyal ve kültürel normlar nedeniyle erkeklerin duygularını ifade etmelerinin onları zayıf, çaresiz, kırılgan gibi etiketlemelere maruz bıraktığını belirtmiştir. Bu bağlamda düşünüldüğünde erkeklerin onaylanmama deneyimlerinin arkasında toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olabileceği düşünülebilir. Yine de onaylamayan çevrenin cinsiyetle

ilişkisi hakkında literatürde çok sınırlı bulgu olmasından dolayı sağlıklı bir yorum için cinsiyet ekseninde daha fazla çalışmayla desteklenmeye ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Analiz sonucuna göre bireylerin yaşları çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminin anne formundan gelen sonuçlar ile anlamlı bir farklılık oluştururken; baba formundan gelen sonuçlarda anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Alan yazında çocuklukta onaylamayan çevre deneyimini yaş perspektifinden değerlendirerek yaşı bu deneyim üzerindeki etkisini ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Yaşın demografik bir değişken olarak yer aldığı araştırmalarda yaş faktörünün 17-25 yaş gibi dar bir aralıktan ele alındığında da (Sturrock, Francis ve Carr, 2009) veya 18-71 yaş gibi geniş aralıklı bir ölçekte yapıldığında da (Martin ve diğer., 2011) çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminin yaş üzerinde anlamlı bir fark sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda elde edilen bulgunun literatüre yaşı anne temelli onaylanmama deneyimindeki etkisini işaret eden bir katkıda bulunduğu söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre çocuklukta onaylamayan çevre deneyimlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin anne ve baba formundan alınan sonuçlar, evli veya bekar olarak belirlenmiş olan medeni durumun bu deneyimde anlamlı bir farklılık oluşturmada sonucunu vermiştir. Literatürde medeni durumun çocuklukta onaylamayan çevre deneyimi ile ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte romantik veya yakın ilişkiler açısından inceleyen tez çalışmaları mevcuttur. Bunlardan ilki; Valdivieso (2021) tarafından çocuklukta onaylanmama deneyiminin partnerler arasındaki ilişkiyi, yakınlığı ve ilişkideki duygu düzenlemeyi incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada çocukluklarında baba temelli onaylanmama deneyimi olan partnerlerin bu deneyimlerinin romantik ilişkilerinde de bir onaylamama tutumuyla yer aldığı ve bu durumun ilişkideki yakınlığı etkilediği bulgulanmıştır (Valdivieso, 2021). Ülkemizde yapılan bir tez çalışmasında da benzer şekilde bireylerin çocuklukta onaylamayan çevre deneyimleri arttıkça romantik ilişki doyumlarının azaldığı ve bu ilişkiyi baba temelli çocuklukta onaylanmama deneyiminin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, 2021). Bu bulgulardan hareketle literatürde baba kaynaklı çocuklukta onaylamayan çevre deneyimi incelendiğinde yakın ilişkilerin duygu düzenleme aracılığıyla yeme bozukluklarıyla ilişkilendirildiği çalışmalara rastlanmıştır. Yeme bozukluğu olan kadınlarda ve bulimia nervozası bulunan kişilerde baba tarafından onaylanmama deneyimi yüksek bulunmuştur (Mountford ve diğer., 2007; Haslam ve diğer., 2008). Bir diğer çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre deneyimi, yakın ilişkilerde zorluklar ve beden memnuniyetsizliği ilişkisine yeme bozukluğu belirtilerinin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma ile yakın ilişkilerde zorlukları çözmek için mücadele eden bireylerin, onaylamayan çevreye ait çocukluk çağı deneyimlerinin yeme davranışı ve beden memnuniyetsizliğine zemin hazırlayan bir etkisi olabileceği ifade edilmiştir (Gonçalves, Moreira, Gonçalves, Vieira ve Machado, 2020). Linehan'ın (1993) biyososyal teorisinde açıkladığı gibi; çocukta var olan biyolojik temelli duygusal kırılganlık, onaylanmama deneyimiyle kişinin duygu düzenleme stratejilerini uygulamamasına ve bu noktada yaşadıkları rahatsızlığı yönetebilmek için yeme bozukluğu belirtileri yaşamasına neden oluyor olabilir. Bu bilgiler ışığında elde edilen bulguların yeni çalışmalarla desteklenmesinin gerekliliği göze çarpmaktadır. Medeni durum veya romantik ilişkilerin çocuklukta onaylamayan çevrede ebeveyn cinsiyeti ve yeme bozukluğu psikopatolojisi arasındaki ilişkilerin araştırılarak derinleştirilmesine ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Elde edilen verilere göre katılımcıların eğitim düzeyleri, çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminin anne formundan gelen sonuçlar ile anlamlı bir farklılık oluştururken; baba formundan gelen sonuçlarda anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu sonuca göre; çocuklukta onaylamayan çevre deneyimi anne formu bağlamında ilkökul, ortaokul, lise, üniversite ve lisans üstü eğitim düzeyindeki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Yapılan analizler sonucunda; çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğinin anne formunda lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip olanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmada en fazla katılım %61 gibi bir oranla üniversite, ardından ikinci sırada yüksek lisans ve üstü, üçüncü sırada da lise eğitim düzeyinden sağlanmıştır. Bu durumun üniversite ve lise eğitim düzeyinden katılımcıların daha fazla onaylamama deneyimi bildirmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde de çocuklukta onaylamayan çevre araştırmalarının çoğunlukla üniversite ve lise öğrencileriyle gerçekleştirildiği görülmüştür, bu nedenle elde edilen bulgunun literatür ile kısmen uyumluluk gösterdiği söylenebilir.

Eğitim düzeyi ile ilgili literatürdeki sınırlılığın bu farklılığı açıklamaya getirdiği güçlük göz önüne alınmakla birlikte anne kaynaklı çocuklukta onaylamayan çevre deneyimiyle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların yoğunlaştığı ve işaret ettiği başlıca konu sınırda kişilik bozukluğu belirtileri olmuştur. Birçok çalışma anne temelli onaylamayan çevrenin sınırda kişilik bozukluğu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur ve bu ilişkililiği katılımcıların yaşadığı bir sonuç olarak bulgulamıştır (Sturrock, Francis ve Carr, 2009; Keng ve Soh, 2018; Arens, Grabe, Spitzer ve Barnow, 2011; Robertson, Kimbrel ve Nelson-Gray, 2013). Anne temelli onaylanmama deneyiminin annelerden kaynaklanan nedenlerine dayanan

çalışmaların gösterdiği; duygu düzenleme güçlüklerinin etkisi ve bu durumun annelerin kendi çocukluk çağı deneyimleriyle ilgisi olmuştur. Lee, Keng ve Hong (2021) çocuklukta birincil bakım verenin anne olmasından dolayı annenin yaşadığı herhangi bir duygu düzenleme güçlüğünün, ebeveynlik pratiğinde babaya göre daha doğrudan ve anlık bir etkiye sahip olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmada annelerin çocuklukta deneyimledikleri onaylanmamanın kendi ebeveynlikleriyle arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık ettiği bulgulanmıştır (Lee, Keng ve Hong, 2021). Başka bir çalışma da çocukluk çağı travmaları olan annelerin duygu düzenlemekte zorlandıklarını ve bu durum sonucunda ergenlik çağındaki çocuklarının olumsuz duygularına olumsuz yanıt verme olasılıklarının arttığını göstermiştir (Martin, Kim ve Freyd, 2018). Linehan (1993) çocukların duygusal farkındalığını kolaylaştıracak ebeveyn özelliği olarak, ebeveynin onaylama konusundaki duygusal farkındalığa sahip olmalarının gerekliliğine vurgu yapmıştır. Lambie ve Lindberg (2016) yaptıkları çalışma ile Linehan'ın söylemini anneler üzerinden araştırarak çalışmalarında annelerin duygusal olarak onaylama ve onaylamama deneyimi sağlamalarının, çocukların duygusal farkındalıkları üzerinde önemli etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada anneler tarafından duygusal olarak yüksek onaylanma deneyiminin çocukta daha fazla duygusal farkındalıkla ve onaylanmama deneyiminin artmasının da daha az duygusal farkındalıkla ilişkilendirildiği bulunmuştur. Anne temelli kaynaklanan onaylanmama deneyiminde, literatürdeki çalışmaların da gösterdiklerine dayanarak annelerin de çalışmaya dahil olacağı ve eğitim düzeyinin bu farklılıkta oynadığı rolü aydınlatmaya yardımcı olarak çalışmalarla desteklenmesinin, elde edilen bulguya yönelik sağlıklı bir yorum yapılabilinmesi için gerekli olduğu düşünülmektedir.

4.2. Psikolojik Sıkıntının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada psikolojik sıkıntıyı tanımlayan depresyon, kaygı ve stres puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar depresyon, kaygı ve stres puanlarında kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre kadınlar, erkeklerden daha fazla psikolojik sıkıntı çekmektedirler. Bu sonuç literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir (Matud, Bethencourt ve Ibáñez, 2015; Viertiö ve ark., 2021; Zhang, Zhang, Zhang, Zhang ve Feng, 2018). Simon (1992) bu durumu kadınların hem ebeveyn rolü alanında yaşadıkları zorluğun hem de ebeveynlik ve işçi-çalışan rollerinin birleştirilmesinden kaynaklanan baskıların kadınları psikolojik sağlık anlamında daha dezavantajlı bir konuma düşürmesi olarak

açıklamıştır. Kessler (1982) de iş gücü bağlamında yaptığı çalışması sonucunda; psikolojik sıkıntıyı belirleyen faktörün erkekler için gelir, kadınlar için ise eğitim olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu bulguyu kadınların eğitimi yaşamlarını ilgilendiren konularda ilgili başa çıkma becerilerini artıracak bir araç olarak görmelerinin bir sonucu olarak yorumlamıştır. Yapılan bir başka çalışmada da benzer şekilde düşük eğitim seviyesinin kadınlar için psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Viertö ve ark., 2021). Başka bir çalışmada kadınların kendilerini daha çok kronik sorunlar, çatışmalar, hayal kırıklığı gibi sebepler nedeniyle günlük stres içerisinde bulduklarını göstermiştir. Erkeklerin iş finansal durum, arkadaşlar ve partner gibi durumları stres sebebi olarak algıladıkları görülürken; kadınların en çok aile ve sağlıkla ilgili olayları stres faktörü olarak bildirdikleri belirlenmiştir. Kadınların yaşam olayları ve buna bağlı değişiklikleri daha az kontrol edilebilir ve daha olumsuz olarak gördükleri bulgulanmıştır (Matud, 2004). Mevcut çalışmanın yapıldığı tarih (2022) göz önüne alındığında içinde Kovid-19 salgını ve pandemi sonrası oluşan koşulların da bu bulguda etkisinin olacağı düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada salgın sürecinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Kadınlar salgın sırasında erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı ve korku düzeyi göstermişler ve bunun yanı sıra hayatlarında daha fazla duygusal ve yaşamsal sıkıntı hakim olmuştur (Ding, Yang, Ji ve Guo, 2021). Bir başka çalışmada da Kovid-19 salgınından sonraki dönem ele alınmış ve kadınların bu süreçte salgın sürecinden de yüksek seviyede psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Buna sebep olarak da karantinada geçen sürenin birikmiş etkisi, ev halkının özellikle çocuk ve yaşlıların bu dönemde enfekte olma riskinin yükselmiş olması, aşı korumasının henüz tam sağlanmamış olması gibi sebeplerin kadınlarda tükenmişliğe yol açarak psikolojik sıkıntılarının artması gösterilmiştir (Matud, Zueco, Díaz, Pino ve Fortes, 2022). Özetle ilgili literatürde psikolojik sıkıntının kadınlarda daha çok görüldüğüne dair bir kabul olduğu söylenebilir.

Analiz sonucuna göre psikolojik sıkıntı ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşmaktadır. Psikolojik sıkıntı için yaş değişkeni bütün yaş grupları için anlamlıdır. Elde edilen sonuca göre yaş değişkeni her yaş grubu için anlamlı olsa da araştırmada 31-36 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek psikolojik sıkıntı deneyimledikleri belirlenmiştir. Yaşın psikolojik sıkıntı için anlamlı olduğu sonucu birçok araştırmada desteklenen bir bulgu olarak göze çarpmaktadır (Jorm, ve diğer., 2005; Hale ve Cochran, 1992; Keyes ve diğer., 2014). Literatüre bakıldığında farklı yaş gruplarının psikolojik sıkıntı ile ilişkisinin değişiklik gösterdiği görülmektedir. Yapılan bir çalışmada depresyon, kaygı ve psikolojik sıkıntı belirtilerinin yaş ilerledikçe düşüş gösterdiği görülmüştür. Bu çalışmada yaşın psikolojik sıkıntı üzerindeki temel

risk faktörleri aile ve arkadaşlardan kaynaklanan olumsuz durumlar ile işten kaynaklanan stres etkenleri olarak belirlenmiştir (Jorm ve diğer., 2005). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada öğrencilerin en genç olanlarının diğerlerine göre daha yüksek psikolojik sıkıntı bildirdikleri bulunmuştur. Genç üniversiteli öğrencilerin kendilerinden yaşça büyük öğrencilerle kıyaslandığında olumsuz yaşam olaylarına yönelik daha fazla kızgınlık ve düşmanlık içinde oldukları görülmüş; akranlarıyla ilişkilerinin psikolojik sıkıntıyı en çok yordayan etken olduğu belirlenmiştir (Jackson ve Finney, 2002). Bir başka çalışmadan elde edilen bulgular; tüm yaş gruplarında genç yetişkinlerin yaşlılara göre daha yüksek psikolojik sıkıntı gösterdiklerini ve bu durumun yetişkinlik sürecinde bireylerin eğitim hayatlarındaki değişimler, medeni durumlarına dair değişiklikler ve çalışma hayatları gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini göstermiştir (Drapeau, Marchand ve Forest, 2014). Mevcut araştırmada otuzlu yaşların başındaki bireylerin daha fazla psikolojik sıkıntı sonucu göstermelerinin arkasında bireylerin kariyerleriyle ilgili konuların, aile kurma veya gelecekleriyle ilgili kaygılarının hayatlarında daha çok yer etmeye başlamasının ilgisi olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen verile göre psikolojik sıkıntıyı belirten depresyon, kaygı ve stres ölçeği puanları medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Evlilerin ortalamalarının, bekarların ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bekar kişiler evlilere göre daha yüksek psikolojik sıkıntı deneyimlemektedir. Bu bulgunun literatürdeki çalışmalarla uyumluluk gösterdiği söylenebilir (Darghouth, Brody ve Alegria, 2015; Bierman, 2012). Yapılan çalışmaların çoğunlukla medeni durumu psikolojik sağlık bağlamından incelediği görülmüştür. Hsu ve Barrett (2020) tarafından yapılan çalışmada birlikte yaşayan veya evli olan çiftlerin, bekarlara göre daha iyi bir psikolojik sağlık gösterdiği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda Grundström, Konttinen, Berg ve Kiviruusu (2021) yaptıkları çalışmada bekarların, evli kişiler ile karşılaştırıldığında daha düşük psikolojik sağlığa sahip olduğunu bulgulamışlardır. Çalışmalarında bekar ve boşanmış olmanın özellikle erkekler için depresif belirtiler ile düşük benlik saygısının risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışma ile psikolojik sağlık anlamında önemli olan etmenin kişilerin hayatında bir partnerin, ilişkinin, flörtünün olması olduğunu bulgulamışlardır. Benzer bir bulgu başka bir çalışmada da desteklenerek özellikle uzun ve tutarlı bir yapısı olan ilişkilerin kişilerin psikolojik sağlığını güçlendireceği sonucuna ulaşmışlardır (Talala, Huurre, Aro, Martelin ve Prättälä, 2008). Uecker (2012) yaptığı çalışmada sosyo-ekonomik kaynaklardaki artış, ebeveyn olma, ilişki sabitliği, amacı ve anlamı olan bir hayat sürüyor olma hissinin getirdiği psikolojik destek gibi faktörlerin evlilik ve psikolojik sağlık ilişkisine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Bu sebeplerle

elde edilen bulgunun psikolojik sağlık çerçevesinden değerlendirildiğinde literatür ile uyumluluk gösterdiği ve evli olmanın ötesinde bir ilişki içerisinde olmanın kişilerin psikolojik sıkıntı durumunda daha belirleyici olduğu söylenbilir.

Yapılan analizler sonucunda psikolojik sıkıntıyı tanımlayan depresyon, kaygı ve stres puanları ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve lisans üstü olarak belirlenmiş olan eğitim seviyelerindeki bireylerin ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Depresyon, kaygı ve stres puanları ve ilkokul ile lise eğitim düzeyine sahip olanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Lise eğitim düzeyinde olan kişilerin en yüksek psikolojik sıkıntı gösterdikleri; bu grubu sırasıyla üniversite, lisans üstü seviyelerinin takip ettiği ve en düşük psikolojik sıkıntı bildiren grubun ilkokul ile ortaokul eğitim düzeyinden kişiler olduğu görölmektedir. Bu sonuçtan mevcut araştırmada lise ve üstü eğitim seviyesindeki kişilerin en yüksek psikolojik sıkıntı bildiren grup olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgunun literatürdeki çalışmalarla kısmen desteklendiği görölmektedir. Molarius ve Granström (2018) yaptıkları çalışma ile katılımcıların yaş, çalışma durumu ve sosyal destek olanaklarını dikkate alarak eğitim seviyeleri ve psikolojik sıkıntı düzeylerini karşılaştırdığında; yüksek eğitimli kişilerin düşük ve orta eğitim düzeyindeki kişilerle karşılaştırıldığında daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada yüksek eğitim seviyesinin depresif belirtileri artırarak, kişilerin daha çok psikolojik rahatsızlık yaşamalarında etkisi olduğu bulgulamıştır (Bracke, Pattyn ve von dem Knesebeck, 2013). Piper (2015) yüksek öğrenime katılımdaki artış ile iyi eğitimli iş gücüne yönelik talebin karşılanmadığını belirtmiştir. Araştırmasında yüksek eğitimli kişilerin yaşam memnuniyetini inceleyerek; yüksek eğitimli kişilerin psikolojik esenliklerinin düşük olduğunu bulgulamıştır. Bu durumun sebebi olarak yüksek eğitimli kişilerin, eğitim sonraki hayatlarına dair beklentilerinin karşılanmamış olmasının yaşam memnuniyetlerindeki düşüşe neden olduğunu belirtmiştir. Öte yandan bir başka çalışmada düşük eğitim seviyesinin hem kaygı hem de depresyon ile önemli ölçüde ilişkili olduğu, yüksek eğitim seviyesinin kişinin yaşamı boyunca biriken kaygı ve depresyona karşı ilerleyen yıllarda koruyucu bir etkisinin olabileceği belirtilmiştir (Bjelland ve diğer., 2008). Bu bulguyu destekleyen farklı bir çalışmada da eğitim seviyesi arttıkça psikolojik sıkıntının azaldığı belirlenmiştir. Bu araştırmada eğitim seviyesi ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin genç yaşlarda daha belirgin olduğu, yaş aldıkça etkisinin azaldığı ve iş gücüne katılım ile psikolojik sıkıntı arasında bağlantı oluştuğu açıklanmıştır (Dalgard, Mykletun, Rognerud, Johansen ve Zahl, 2007). Yapılan bir çalışmada yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin gelir seviyelerinin daha iyi olması ve istihdam edilme olasılıklarının daha fazla olması sebebiyle

daha yüksek mutluluk seviyesi bildirdikleri görülmüştür (Dalgard, Mykletun, Rognerud, Johansen ve Zahl, 2007). Mevcut araştırmada lise eğitim düzeyindeki kişilerin yüksek psikolojik sıkıntı bildirmelerinin altındaki sebep olarak; eğitim seviyelerinin ne düşük ne de yüksek sayılacak bir seviyede olması, bu durumun da kişilerin kariyer ve sosyal anlamla ilerlemelerine engel olmuş olabileceği söylenebilir.

4.3. Duygu Düzenlemenin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analizler sonucunda duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü için, kadınların ortalamaları erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Literatürde bu bulguyu destekleyerek kadınların erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü gösterdiğini (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017; Sörman ve diğer., 2022; Mantilla, Clinton, Monell, Levallius ve Birgegård, 2022) ve cinsiyetin anlamlı bir farklılık göstermediğini (Westerlund ve Santtila, 2018; Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal ve Gross, 2013; Lawlor, Vitoratou, Hepworth ve Jolley, 2021) ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Nolen-Hoeksema (2012) kadınların erkeklere oranla duygu düzenleme stratejilerine daha fazla başvurduğunu ve bu stratejilerin psikopatoloji ile ilişkili olduğunu belirtmiştir; işlevsel olmayan bir baş etme yöntemi olarak ruminasyonun kadınlardaki yüksek depresyon ve kaygı seviyesini açıkladığını ifade etmiştir. Bir başka araştırmada da kadınların duygu düzenlemede en çok ruminatif eğiliminin olduğu, öfkelerini erkeklere göre daha fazla bastırdıkları gözlemlenmiştir (Kwon, Yoon, Joormann ve Kwon, 2013). Yapılan bir araştırmada kadınların duygusal deneyimlerine yönelik utanç duygusunun baskın olduğu, üzgün hissettiklerinde erkeklere göre iyi hissetmek için kendilerine daha az zaman tanıdıklarını göstermiştir. Bu durum kadınların rahatsız edici duyguları kontrol etme veya ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerini ve bunları yapabilmek için kendilerine çok kısa bir zaman tanıyarak çok daha acil bir rahatlamaya yöneldiklerini göstermiştir (Anderson, Reilly, Gorrell, Schaumberg ve Anderson, 2016). Gratz ve Tull (2010) duygulara yönelik en işlevsel yolun onları olumlu ve olumsuz taraflarıyla kavramak, onlara dair farkındalığı ve anlayışı teşvik etmek ve de kabullenmek olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda ele alınırsa; duygulara dair işlevsiz baş etme stratejileri ve duygulara daha az kapsayıcı tutumlarla yaklaşmak kadınların duygu düzenleme güçlüklerini daha fazla yaşamalarının bir sebebi olabilir.

Elde edilen bulgular neticesinde duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde 18 – 24; 25 – 30; 31 – 36; 37 – 45; 46 – 55 ve 56 – 65 yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Analiz sonucuna göre sırasıyla 31-36 ve 25-30 yaş aralığındaki bireylerin en fazla, 56-65 yaş aralığındaki kişilerin de en düşük duygu düzenleme güçlüğü bildirme oranına sahip oldukları görülmektedir. Literatürde yaştan duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir farklılık sağladığı bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. (Westerlund, Santtila, 2018; Hallion, Steinman, Tolin ve Diefenbach, 2018). 17-37 yaşları arasındaki katılımcılarla gerçekleşen bir çalışmanın sonuçları; gençlerin duygu düzenlemede daha fazla güçlük çektiğini bulgulamıştır. Araştırmada yaşça daha büyük olan katılımcıların duygu düzenleme stratejilerine daha fazla başvurdıkları, genç olanların ise sıkıntı hissettiklerinde duygularına etkili bir şekilde yönelmekte güçlük çektikleri görülmüştür. Yaşça büyük katılımcıların olumsuz bir duygu deneyimlediklerinde hedef odaklı davranmakta, dikkatlerini kaybetme konusunda, problem çözme durumlarında daha az duygu düzenleme güçlüğü çektikleri fark edilmiştir. Çalışmada bu durumun yaşa bağlı olarak gelişmiş sözel becerilerin etkisi olduğu bulgulanmıştır (Orgeta, 2009). Westerlund ve Santtila (2018) tarafından yapılan çalışmada daha geniş bir yaş aralığı kullanılmış (18-64) olup, bu çalışmada da gençlerin yaşlılara oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektikleri belirlenmiştir. Duygu düzenlemenin yaş ile ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada; yaşlı yetişkinlerin duygularını genç yetişkinlere göre daha hızlı düzenleyebildiklerini bulunmuştur. Bu duruma dair duygu düzenlemeyi daha hızlı sağlayabilen kişilerin kendi yaş gruplarındaki kişilerle kıyaslandığında da daha düşük depresif ve kaygı belirtileri gösterdikleri, iyimserlik düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Larcom ve Isaacowitz, 2009). Mather (2013) genç yetişkinlere kıyasla yaşlı yetişkinlerin olumsuz durumlara daha az tepki verdiklerini, ilgisiz durumları daha iyi görmezden gelebildiklerini ve olumlu bilgileri, olumsuzlara kıyasla daha fazla hatırladıklarını ifade etmiştir. Bu durumun sebeplerini yaşlı yetişkinlerin düşünce ve duygusal tepkilerini karşılaştıkları olumsuz durumlardan ayırabilme becerilerinin olması, içsel ipuçlarından etkilenme seviyelerinin daha düşük olması, duygu düzenleme stratejilerine başvurabilmeleri olarak belirtmiştir. Mevcut araştırmada da yaş ilerledikçe duygu düzenleme güçlüğü azaldığı bilgisi göz önüne alınarak; kişilerin yaş almayla beraber edindikleri deneyimin duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme becerilerini artırdığı, olumsuz durumlara yönelik daha etkili davranmayı öğrenmiş olmaları olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü puanları için, evlilerin ortalamalarının bekarların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda bekar kişilerin, evlilere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği anlaşılmaktadır. Literatürde doğrudan bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Öte yandan duygu düzenleme ile evlilik ilişkisini inceleyen bir çalışmada; olumsuz duygusal durumlardan sonra eşlerin bu duygularını azaltarak düzenleme yoluna gitmelerinin çiftin evlilik doyumunu artırdığı belirlenmiştir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014). Gottman ve Levenson (1992) benzer şekilde eşlerin duygu düzenlemeyi, duygularını dengeleme ya da azaltarak düzenlemenin ilişkilerinde daha az olumsuz ve daha fazla olumlu duygusallığın oluşturduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda bekar veya evli olarak belirlenmiş olan medeni durumun duygu düzenleme güçlüğüne açıklamak için yeterli olmadığı düşünülmekle birlikte; literatürdeki veriler doğrultusunda evli kişilerin duygu düzenleme stratejilerini efektif bir şekilde kullanmalarının ilişki doyumlarına yansıdığı, bu da daha düşük duygu düzenleme güçlüğü çekiyor olmalarını açıklayabilir şeklinde düşünülmektedir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğüne gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Duygu düzenleme güçlüğüne ilkökul, ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir. Literatür incelendiğinde eğitim düzeyleri ve duygu düzenleme ilişkisi inceleyen çalışmaların aynı eğitim seviyesindeki kişiler arasında veya kişilerin devam etmekte olduğu akademik kurumlar içerisinde gerçekleştirildiği görülmüştür; dolayısıyla duygu düzenleme güçlükleri ile eğitim düzeyinin farklılaşmamasına yönelik bir çıkarım yapmanın uygun olmadığı düşünülmektedir.

4.4. Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Psikolojik Sıkıntı ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre çocuklukta onaylamayan çevre, yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme ile arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Çocuklukta onaylamayan çevrenin anne formu ile baba formu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocuklukta onaylamayan

çevrenin anne formu ile psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin anne formu ile psikolojik sıkıntının; depresyon, kaygı ve stres alt boyutları ile arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre çocuklukta anne temelli onaylamayan çevre deneyiminin artmasıyla yetişkinlikte depresyon, kaygı ve stres artmaktadır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin baba formu ile psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik sıkıntının depresyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük; kaygı ve stres alt boyutları arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Özetle; çocuklukta baba temelli onaylamayan çevre deneyiminin artmasıyla yetişkinlikte depresyon, kaygı ve stres artmaktadır.

Elde edilen veriler doğrultusunda; çocuklukta onaylamayan çevrenin yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ile arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatürde çocuklukta onaylamayan çevre kavramının salt belirli konular ekseninde çalışılmış olması elde edilen bulguların tartışılmasında belirgin bir sınırlılığa sebep olmuştur. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmaların mevcut araştırmadan elde edilen bulgularla paralelliklere sahip olduğu görülmektedir. Krause, Mendelson ve Lynch (2003) tarafından yapılan çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre ve psikolojik sıkıntı arasında direkt ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmada kişinin kendi vücut dokusuna kasıtlı zarar verme olarak tanımlanmış olan intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı, çocuklukta anne ve baba temelli onaylanmama deneyimi, depresyon ve psikolojik acı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Holden, Lambert, Rochelle, Billet ve Fekken, 2020). Bu bulgu, yapılan bir başka çalışma tarafından desteklenerek; çocuklukta onaylamayan çevrenin kişide özeleştiriyi ve dolaylı olarak depresif belirtileri artırarak intihar amaçlı olmayan zarar verme davranışlarına yol açtığını bulgulamıştır (Baetens ve diğer., 2015). Öte yandan yapılan bir çalışmada son bir yıl içerisinde majör depresif bozukluk geçmişi olan kişilerde onaylamayan çocukluk deneyiminin anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur (Selby, Braithwaite, Joiner ve Fincham, 2008). Benzer bir şekilde Huxley, Seaton ve Grenyer (2021) tarafından yapılan çalışmada onaylamayan çocukluk ve sıkıntı arasında direkt ve anlamlı bir ilişkinin olmadığı, fakat onaylanmama deneyiminin düşük olmasının kişilerin psikolojik esenliklerini yordadığı bulgulanmıştır. Çalışmalarda çocuklukta onaylamayan çevre tecrübesinin bireylerin güncel psikolojik sıkıntılarını direkt olarak yordama ilişkisinin az kurulduğu, en çok dolaylı ve aracılık ilişkisiyle açıklandığı görülmüştür. Bu anlamda mevcut çalışmadaki bulgunun yeni çalışmalarla aydınlatılmaya ihtiyacı olduğu düşünülmektedir.

Çocuklukta onaylamayan çevrenin anne formu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenirken; duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları için pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocuklukta onaylamayan çevrenin baba formu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları için pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durumda çocuklukta onaylamayan çevre ve duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Elde edilen sonuçların literatürdeki çalışmalarla uyumluluk içinde olduğu görülmektedir. Sturrock ve Mellor (2014), yaptıkları çalışmada onaylamayan çocukluğun duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu sunmuşlardır. Anneler ile yürütülen bir çalışmada, annelerin çocukluklarında ebeveynleri tarafından onaylanmama deneyimleri ve kendi duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Adams-Clark ve diğer., 2022). Benzer şekilde Braden ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada olumsuz duygusal tepkisellik ve çocuklukta anne ve baba temelli onaylanmama deneyimi ile duygu düzenleme güçlüklerinin arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinde, kişilerin bu deneyimin bir sonucu olarak kişilerin duygu düzenleme stratejilerine başvurmakta zorlanmalarına sebep olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada anne temelli onaylamayan çevre deneyimi arttıkça kişilerin duygularını bastırmaya yönelik eğiliminin arttığı belirlenmiştir (Warner, Hernandez ve Veilleux, 2021). Ergenlerle yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüklerine dair; kişinin onaylanmama deneyimi nedeniyle kaçınmayı modelleyeceği ve duygularıyla başa çıkmanın zor olduğuna, ifade edilmemesi gerektiği veya değiştirilemeyeceğine olan inanca değinilmiştir (Buckholdt, Parra ve Jobe-Shields, 2014). Chapman (2019) onaylamayan çevrenin, savunmasız bir çocuğun duygu düzenleme eğilimlerinin sosyalleşmesinde kritik bir yerde olabileceğini ve zamanla artan duygusal değişiklik ve düzensizliği şekillendirerek kişinin uyumsuz başa çıkma yöntemleri geliştirebileceği belirtmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün yapısı oluşturan açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve hedefler boyutlarının birçok yönden Linehan'ın (1993) onaylamayan çevrede yetişmenin sebep olduğu sonuçlarla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bu sonuçlar kısaca duyguların açıklığa kavuşturulmadan kontrol edilmesine

dair istek, sorunlarla baş etmenin öğretilmeden çözüme kavuşmasının beklenmesi, uç noktadaki duyguların yanıt alması ve duygusal yanıtların kabul edilmemesi olarak sıralanabilir.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeği ile depresyon ve kaygı alt boyutları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki; stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki; duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki; duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık, amaçlar, stratejiler, dürtü ve kabul etmeme alt boyutları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki; stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu durumda psikolojik sıkıntıyı tanımlayan bileşenlerden birisi olan depresyon ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Joormann ve Gotlib (2010) olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanımda azalma ile ayırt edici özellikteki depresyonun bozulmuş bir duygu düzenleme hastalığı olduğunu belirtmiştir. Çeşitli çalışmalarda depresyonun duygu düzenleme güçlükleriyle arasındaki ilişki bulgulanmıştır (Aldao, A., Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Bjureberg ve diğer., 2016; Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017). Garnefski ve Kraaij (2006) yaptıkları çalışmada depresif belirtiler ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri olan ruminasyon ve felaketleştirmenin pozitif yönlü; pozitif yeniden değerlendirme ile arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulanmıştır. Bu anlamda elde edilen bulgunun literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin depresyon alt boyutu ile kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki; stres alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki; duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki; duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki; dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu durumda psikolojik sıkıntının bileşenlerinden biri olan kaygı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Elde edilen sonucun literatürdeki çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir (Roemer ve diğer., 2009; Menezes ve Bizarro, 2015; McDermott, Tull, Gratz, Daughters ve Lejuez, 2009). Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2002) kaygı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi; kaygı bozukluğu olan kişilerin duygusal deneyimleri anlamakta güçlük çekmeleri ve duygularında bir değişim yaratabilmek için çok az

beceriye sahip olmanın etkisiyle açıklamışlardır. Bu kişilerin duygularını itici bulmaya yöneldikleri ve duygusal tecrübeleri kontrol etmek, onlardan kaçınmak veya zayıflamaya yönelik kurdukları savunma stratejilerinin endişe ve kaçınma davranışları olacağını ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada sosyal kaygısı yüksek kişilerin, duygu düzenleme stratejisi olarak pozitif bastırmayı daha fazla kullandıkları, bilişsel yeniden değerlendirme yapabilmenin, sosyal kaygısı düşük olan insanlar için daha az olumsuz olaya sebebiyet verdiği bulunmuştur (Farmer ve Kashdan, 2012). Bu bilgiler çerçevesinde değerlendirildiğinde kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bireylerin başvurdukları duygu düzenleme stratejilerinin etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin stres alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü, yüksek; açıklık alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük; amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey; dürtü alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey; stratejiler alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Bu durumda psikolojik sıkıntının bileşenlerinden olan stres ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya dair Malesza (2019) çalışmasında yüksek seviyede stres deneyiminin bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini büyük ölçüde yordadığını belirlemiştir. Yapılan bir başka çalışmada kişilerarası stresin duygu düzenleme güçlüğüne bileşenleri olan netlik, stratejiler, dürtü ve hedefler ile pozitif olarak ilişki bulunmuştur (Moriya ve Takahashi, 2013). Elde edilen bu bulgunun literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir fakat duygu düzenleme ve stres ilişkisiyle ilgili çalışmaların büyük çoğunluğunun post travmatik stres bozukluğu kapsamında yapıldığı görülmüştür, bu da durumu daha fazla çalışma ile desteklemek anlamında belirli bir sınırlılık getirmiş olmakla birlikte stres kavramının daha duruma bağlı spesifikleştirilmesinin bu anlamda daha sağlıklı bir yorum sağlayacağı düşünülmektedir.

4.5. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Yetişkinlikteki Psikolojik Sıkıntı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Bu çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünü test edebilmek için yapısal eşitlik modeli kurulmuştur.

Elde edilen sonuca göre; çocuklukta onaylamayan çevrede anne formunun psikolojik sıkıntı üzerine etkisinde duygu düzenleme güçlüğü tam aracılık etmektedir. Elde edilen bir diğer bulguya göre; çocuklukta onaylamayan çevrede babanın psikolojik sıkıntı üzerine etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık ettiği görülmektedir. Bu bulgular neticesinde; çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Literatürde çocuklukta onaylamayan çevrenin yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ile ilişkisinde duygu düzenlemenin rolünü doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumun yarattığı sınırlılıkla birlikte mevcut çalışmada elde edilen bulgulara işaret eden araştırmalar bulunmaktadır.

Kraus, Mendelson ve Lynch (2003) tarafından gerçekleştirilmiş çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre ve/veya istismar öyküsü, yetişkinlikteki kronik duygusal ketlenme ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada sonuçları; çocuklukta duygusal onaylamayan çevre öyküsünün (örneğin; psikolojik istismar ve olumsuz duygulara yönelik ebeveyn cezalandırmaları, küçümseme, sıkıntıyla karşılama) yetişkinlikteki kronik duygusal ketlenme ile (örneğin; duygusal ifadeler hakkında çelişkili tutumlar, düşünce bastırma ve strese yönelik kaçınan tepkiler) ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık duygusal ketlenmenin depresyon ve kaygı belirtileri de dahil olmak üzere psikolojik sıkıntıyı önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşarak, duygusal ketlenmenin problemli duygu düzenleme stratejilerinin bir parçası olabileceği; olumsuz ebeveyn duygusal tepki ve cezalarının, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini ve psikolojik sıkıntıyı şiddetlendirme görevinin olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları; duygusal ketlenmenin çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Çocukluk dönemlerinde duygusal anlamda onaylanmama deneyimi olan kişilerin, yetişkinlik dönemlerinde duygu deneyimlerini ve bu deneyimlerin ifadesini önlemeye, engellemeye yönelik stratejilere daha fazla başvurdukları gözlemlenmiştir (Krause, Mendelson ve Lynch, 2003). Bu bağlamda yapılmış bir başka çalışmada da duygusal ketlenmenin, olumsuz duygulanım yoğunluğu ile akut psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Çalışmada psikolojik sıkıntının duygulanım yoğunluğu, kronik duygu ketleme, duygulardan kaçınma, duyguların zayıf düzenlenmesi ve onaylamayan çevrenin birleşimiyle oluştuğu belirtilmiştir (Lynch, Robins, Morse ve Krause, 2001). Taşören (2022) tarafından yapılan çalışmada da çocuklukta kötü muameleye maruz kalma ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiye duygular hakkında olumsuz inançlar ve psikolojik katılığın aracılık ettiği bulunmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda; çocukluk çağındaki olumsuz yaşantıların duygulara

yaklaşımında ve duygu düzenlemede önemli bir etkisinin olduğu ve bu durumun kişilerin psikolojik sıkıntı deneyimleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Olumsuz duygulara karşı koyamayan bireyler uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine daha fazla başvurmakta ve buna bağlı olarak psikopatoloji geliştirme olasılıkları daha yüksek olmaktadır (Jeffries, McLeish, Kraemer, Avallone ve Fleming, 2016). Bu bağlamda yapılan bir çalışma Mountford, Corstorphine, Tomlinson ve Waller (2007) tarafından yürütülerek; yeme bozukluğu tanısı olan 73 ve yeme bozukluğu tanısı olmayan 62 kadın katılımcı ile çocuklukta onaylamayan çevre, sıkıntıyı tolere edebilme ve yeme bozukluğu psikopatolojisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada çocukluğundaki çevreyi onaylamayan olarak bildiren katılımcıların sıkıntıyı tolere edebilmek, duygularından kaçınabilmek amacıyla daha fazla uyumsuz baş etme stratejilerine başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çocuklukta baba temelli onaylamayan çevrenin, yetişkinlikteki yeme bozukluğu psikopatolojisi ile ilişkili olduğu, bu ilişkide sıkıntıyı tolere edebilmenin kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Yeme bozukluğu olan kadınlarda her iki ebeveyn tarafından onaylanmama deneyimi, yeme bozukluğu tanısı olmayan kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunurken; baba temelli onaylanmama deneyimi, yeme bozukluğu tanısı olan kadınlarda daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada baba tarafından onaylanmama deneyiminin getirdiği duygusal tepkilerin, sıkıntıdan kaçınmaya yol açtığı ve bunun da yeme bozukluğu psikopatolojisine sebep olabileceği şeklinde bir sonuca varılmıştır (Mountford ve diğer., 2007). Bu anlamda onaylanmama deneyiminin kişilerde psikolojik sıkıntı geliştirme ihtimalini artırdığı ve bu durumun yeme bozukluğu psikopatolojisiyle sonuçlanabileceği, bu durumda duygu düzenlemenin aracılık etkisiyle bu sonuçta yer aldığı görülmektedir.

Çocuklukta onaylamayan çevre, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme ilişkisine işaret eden bir diğer konu da bu durumun yetişkinlikte oluşturduğu risk faktörlerinden birisi olarak intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme eylemleri veya düşünceleridir. Bu tür düşüncelerin eyleme geçilme dahi kişilere birtakım psikolojik sonuçlar ve sıkıntılar yaratacağı gerçeği bilinmektedir (Martin, Bureau, Cloutier ve Lafontaine, 2011). Holden, Lambert, Rochelle, Billet ve Fekken (2020) genç yetişkinlerde, çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminin ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide depresyon ve psikolojik acının potansiyel aracılık etkilerinin incelendiği bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın sonuçları ile çocuklukta onaylamayan çevrenin, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışlarına yol açabileceğini göstererek bu ilişkide depresyon ile psikolojik acının tam aracılık etkisi bulgulanmıştır. Benzer bir çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre

deneyiminin bir sonucu olarak duygusal deneyimlere dair eksik içgörünün, duyguların kronik olarak göz ardı edilmiş olmasının ve dolayısıyla zayıf duygu düzenleme stratejilerinin intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışları ile arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Guérin-Marion, Martin, Lafontaine ve Bureau, 2020). Yapılan bu çalışmada çocuklukta kötü muameleye maruz kalan gençlerin, bu durumun oluşturduğu olumsuz duygularla etkin bir şekilde başa çıkamamamın onları yetersiz hissettirdiği, bu durumun travma oluşumuna sebep verdiği belirtilmiştir. Bu durumdaki kişinin yaşadığı psikolojik sıkıntıyı dindirebilmek amacıyla, duygu düzenleme güçlüğü'nün bir sonucu olarak intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışlarına başvurmuş olabilecekleri belirtilmiştir (Guérin-Marion, Martin, Lafontaine, ve Bureau, 2020). Bu araştırmalar ekseninde düşünüldüğünde, çocuklukta onaylamayan çevrenin kişilerde sebep olduğu psikolojik sıkıntı belirtilerinin çok yıkıcı sonuçlarının olabildiği ve bu çevrede yetişmiş olmanın duygusal anlamla anlaşılma, görülme ve onaylanma deneyimiyle ilişkisinin bu sonuçları önemli ölçüde etkilediği görülmektedir.

Psikolojik sıkıntı ile çocuklukta onaylamayan çevre deneyimi ilişkisi hakkında yürütülmüş bir diğer çalışma Ross tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Bu çalışma ile Duyusal İşleme Hassasiyeti olan çocukların yetişkinliklerinde psikolojik sıkıntı geliştirme riski altında olup olmadıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Duyusal İşleme Hassasiyeti; kişilerin iç ve dış uyaranlara yönelik yüksek duyarlılıkla hareket etmesini, duygusal ya da davranışsal tepkiselliği, çevreden gelen ince ipuçlarını yakalamaya duyarlılığı ve çok fazla uyaran bulunduğu kolayca sıkıntıya girmeyi tanımlayan biyolojik veya stres tepkisiyle karakterize olmuş bir yetişkin mizaç özelliğidir. Çocukluk döneminin olumsuz bir çevre tarafından şekillenmesiyle birleştiğinde duygusal tepkisellik yönü olumsuz duygulanım ve nevrozla sonuçlanabilmektedir (Aron, Aron ve Jagiellowicz, 2012). Liss, Timmel, Baxley ve Killingsworth (2005) Duyusal İşleme Hassasiyeti yüksek olan bireylerin daha yoğun depresyon ve kaygı yaşadıklarını, bu durumun bu hassasiyeti yaşayan kişiler için psikolojik sıkıntı anlamında bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda Ross'un (2016) yaptığı araştırma; yaşları 18 ile 64 yaş arasında değişen 292 katılımcı ile yapılarak; duyusal işlemede güçlük çekmenin çocuğu akademik olarak, ebeveyn ve akran ilişkilerinde etkilediğini ve çocukların duyusal belirtilerini yönetmeye çalışırken aşırı stres altında kalmış olabileceklerini göstermiştir. Bu araştırma ile bir katılımcının sahip olduğu duyusal işleme belirtileri ne kadar fazlaysa, o kişinin çocuklukta onaylamayan çevre deneyimi olduğunu bildirme olasılığının da o kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşarak; bir psikolojik rahatsızlık

tanısı olanlarda, olmayanlara göre daha fazla duygusal işleme güçlüğü ve onaylamayan çevre deneyimi olduğu gösterilmiştir (Ross, 2016). Bu araştırmanın Linehan'ın (1993) biyosoyal teorisinin parçası olan çocukta biyolojik temelli duygusal kırılganlığı işaret ederek, duygu düzenlemenin işlevselliğine vurgu yaptığı düşünülmektedir.



SONUÇ

Bu çalışma çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü belirleme amacıyla yapılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Kişilerin cinsiyetlerine göre çocuklukta onaylamayan çevre deneyimlerinin farklılaşma göstermediği bulunmuştur.
2. Kişilerin yaşlarına göre çocuklukta onaylamayan çevre deneyimleri anne temelli sonuçlar ile anlamlı bir farklılık oluştururken; baba temelli sonuçlarda anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.
3. Kişilerin medeni durumlarına göre çocuklukta onaylamayan çevre deneyimlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Evli veya bekar olarak belirlenmiş olan medeni durumun bu deneyimde anlamlı bir farklılık oluşturmadağı sonucu elde edilmiştir.
4. Kişilerin eğitim düzeyleri, çocuklukta onaylamayan çevre deneyiminde anne temelli sonuçlar ile anlamlı bir farklılık oluştururken; baba temelli sonuçlarda anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin anne kaynaklı sonuçlarında lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip olanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.
5. Kişilerin psikolojik sıkıntı puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sıkıntının kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
6. Kişilerin psikolojik sıkıntı puanları yaşa göre farklılaşmaktadır. Çalışmada yaş değişkeni her yaş grubu için anlamlı olsa da araştırmada 31-36 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek psikolojik sıkıntı deneyimledikleri belirlenmiştir.
7. Kişilerin psikolojik sıkıntı puanları medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Evlilerin ortalamalarının, bekarların ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bekar kişiler evlilere göre daha yüksek psikolojik sıkıntı deneyimlemektedir.
8. Kişilerin psikolojik sıkıntı puanları ilkokul, lise, üniversite ve lisans üstü olarak belirlenmiş olan eğitim seviyelerindeki ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

9. Kişilerin psikolojik sıkıntı puanları ilkokul ile lise eğitim düzeyine sahip olanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Lise eğitim düzeyinde olan kişilerin en yüksek psikolojik sıkıntı gösterdikleri; en düşük psikolojik sıkıntı bildiren grubun ilkokul ile ortaokul eğitim düzeyinden kişiler olduğu bulunmuştur.
10. Kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü için, kadınların ortalamaları erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Bu durumda kadınların erkeklerden daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği anlaşılmaktadır.
11. Kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Analiz sonucuna göre sırasıyla 31-36 ve 25-30 yaş aralığındaki bireylerin en fazla, 56-65 yaş aralığındaki kişilerin de en düşük duygu düzenleme güçlüğü bildirme oranına sahip oldukları görülmektedir.
12. Kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü puanları için, evlilerin ortalamalarının bekarların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda bekar kişilerin, evlilere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği anlaşılmaktadır.
13. Kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme ölçeğinde gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
14. Çocuklukta onaylamayan çevre anne puanları ile baba puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
15. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre çocuklukta onaylamayan çevre, yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme ile arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
16. Çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın konusu; çocuklukta onaylamayan çevre ve yetişkinlikteki psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir. Benzer konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılar için bu araştırmadaki bulgulardan hareketle önerilerde bulunulmuştur:

- Çalışmanın örneklemini 410 kişidir. Benzer çalışmalarda daha fazla katılımcı dahil edilerek örneklem büyütülebilir.
- Çocuklukta onaylamayan çevre kavramının çok çalışılmamış bir konu olmasından dolayı demografik değişkenleri seçerken dikkatli olunabilir.
- Çocuklukta onaylamayan çevre kavramı, ilgili literatürde de görüleceği gibi ebeveyn cinsiyetlerinde farklı psikopatolojilerle ilişkilidir. Bu nedenle ebeveynlerin cinsiyetleri de çalışmaya dahil edilebilir.
- Sadece evli ve bekar olarak belirlenmiş olan medeni durum seçeneği yerine romantik ilişkiler bağlamında çalışılabilir veya kişilerin ilişki durumlarına yönelik seçenekler çoğaltılabilir.
- Çocuklukta onaylamayan çevre kavramı için klinik ve klinik olmayan gruplar ayrılarak çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Adams-Clark, A. A., Lee, A. H., Everett, Y., Zarosinski, A., Martin, C. G., & Zalewski, M. (2022). Direct and indirect associations among mothers' invalidating childhood environment, emotion regulation difficulties, and parental apology. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 1-9.
- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. *Psychiatry & Human Development*, 51(1), 39-47.
- Alpay, E. H., Bellur, Z., & Aydin, A. (2018). The reliability and validity of the Invalidating Childhood Environment Scale (ICES)–Turkish Version. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 40.
- Alpay, E. H., Bellur, Z., & Aydın, A. (2018). Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği (çoçö) türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 31(1), 40-49.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- American Psychological Association. (2022). *APA Dictionary of psychology: Distress*. <https://dictionary.apa.org/distress>. (Erişim tarihi: 25 Mart 2022).
- American Psychological Association. (2022). *APA Dictionary of psychology: Emotion*. <https://dictionary.apa.org/emotion>. (Erişim tarihi: 1 Eylül 2022).
- American Psychological Association. (2022). *APA Dictionary of psychology: Psychological distress*. <https://dictionary.apa.org/psychological-distress>. (Erişim tarihi: 17 Ocak 2022).
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91.

- Arens, E. A., Grabe, H. J., Spitzer, C., & Barnow, S. (2011). Testing the biosocial model of borderline personality disorder: Results of a prospective 5-year longitudinal study. *Personality and Mental Health*, 5(1), 29-42.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aslan, A. A., Sarı, B.A., Kuruoğlu, A. (2012). Depresif duygu durumdan majör depresyona klinik spektrum. *Klinik Psikiyatri*, 15, 56-64.
- Baetens, I., Claes, L., Hasking, P., Smits, D., Grietens, H., Onghena, P., & Martin, G. (2015). The relationship between parental expressed emotions and non-suicidal self-injury: The mediating roles of self-criticism and depression. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 491-498.
- Baum A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 9(6), 653–675. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.9.6.653>.
- Beaglehole, B., Mulder, R., Frampton, C., Boden, J., Newton-Howes, G., & Bell, C. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 213(6), 716-722. doi:10.1192/bjp.2018.210.
- Beck, A.T., Greenberg, R.L. (1984). Cognitive Therapy in the Treatment of Depression. In: Hoffman, N. (eds) *Foundations of Cognitive Therapy*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2641-0_7.
- Bierman, A. (2012). Functional Limitations and Psychological Distress: Marital Status as Moderator. *Society and Mental Health*, 2(1), 35-52. <https://doi.org/10.1177/2156869312442884>.
- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S., & Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social science & medicine*, 66(6), 1334-1345.

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & 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. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399–410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>.
- Bracke, P., Pattyn, E., & von dem Knesebeck, O. (2013). Overeducation and depressive symptoms: diminishing mental health returns to education. *Sociology of health & illness*, 35(8), 1242–1259. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12039>.
- Braden, A., Anderson, L., Redondo, R., Watford, T., Emley, E., & Ferrell, E. (2021). Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2937-2949.
- Braden, A., Anderson, L., Redondo, R., Watford, T., Emley, E., & Ferrell, E. (2021). Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2937-2949.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of child and family studies*, 23(2), 324-332.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (30.Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. doi:10.1027/1015- 5759/a000150.

- Chapman, A. L. (2019). Borderline personality disorder and emotion dysregulation. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1143-1156.
- Chu, D. A., Williams, L. M., Harris, A. W., Bryant, R. A., & Gatt, J. M. (2013). Early life trauma predicts self-reported levels of depressive and anxiety symptoms in nonclinical community adults: Relative contributions of early life stressor types and adult trauma exposure. *Journal of psychiatric research*, 47(1), 23-32.
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending linehan's theory. *Psychological bulletin*, 135(3), 495.
- Cuñado, J., & de Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social indicators research*, 108(1), 185-196.
- Çelik, H. E., & Yılmaz, V. (2013). Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama. *Ankara: Anı Yayıncılık*.
- Dalgard, O. S., Mykletun, A., Rognerud, M., Johansen, R., & Zahl, P. H. (2007). Education, sense of mastery and mental health: results from a nation wide health monitoring study in Norway. *BMC psychiatry*, 7(1), 1-9.
- Darghouth, S.; Brody, L.; Alegria, M. (2015). Does Marriage Matter? Marital Status, Family Processes, and Psychological Distress Among Latino Men and Women. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(4), 482–502. doi:10.1177/0739986315606947.
- Davis, M. T., Holmes, S. E., Pietrzak, R. H., & Esterlis, I. (2017). Neurobiology of Chronic Stress-Related Psychiatric Disorders: Evidence from Molecular Imaging Studies. *Chronic stress (Thousand Oaks, Calif.)*, 1, 2470547017710916. <https://doi.org/10.1177/2470547017710916>.
- DeCou, C. R., Cole, T. T., Lynch, S. M., Wong, M. M., & Matthews, K. C. (2017). Assault-related shame mediates the association between negative social reactions to disclosure of sexual assault and psychological distress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 9(2), 166.
- Ding, Y., Yang, J., Ji, T., & Guo, Y. (2021). Women Suffered More Emotional and Life Distress than Men during the COVID-19 Pandemic: The Role of Pathogen Disgust

Sensitivity. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8539. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168539>.

- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (Eds.). (2011). *Risk factors in depression*. Elsevier.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental illnesses-understanding, prediction and control*, 69(2), 105-106.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Forest, C. (2014). Gender differences in the age-cohort distribution of psychological distress in Canadian adults: findings from a national longitudinal survey. *BMC Psychology*, 2(1), 1-13.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child development*, 67(5), 2227-2247.
- Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social behavior*, 321-341.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in Daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive behaviour therapy*, 41(2), 152-162.
- Fink, G. (2016). Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 3-11). Academic Press.
- Fischer, A. H. (1993). Sex differences in emotionality: Fact or stereotype?. *Feminism & Psychology*, 3(3), 303-318.
- Fruzzetti, A. E., Shenk, C., & Hoffman, P. D. (2005). Family interaction and the development of borderline personality disorder: A transactional model. *Development and psychopathology*, 17(4), 1007-1030.
- Gadalla, T. M. (2009). Determinants, correlates and mediators of psychological distress: A longitudinal study. *Social science & medicine*, 68(12), 2199-2205.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>.
- Geçtan, E. (1983). *İnsan olmak*. (20. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D. and Mallery, P. (2010) SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update. 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gonçalves, S., Moreira, C., Gonçalves, M., Vieira, A. I., & Machado, B. C. (2020). The role of the perception of family environment in relation to body dissatisfaction, disordered eating and difficulties in close relationships. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(1), 205-213.
- Gonçalves, S., Vieira, A. I., Rodrigues, T., Machado, P. P., Brandão, I., Timóteo, S., ... & Machado, B. (2021). Adult attachment in eating disorders mediates the association between perceived invalidating childhood environments and eating psychopathology. *Current Psychology*, 40(11), 5478-5488.
- Gottman J. M., Levenson R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2, 107-33.
- 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.

- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J.J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214- 219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401.
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM-population health*, 14, 100774.
- Guérin-Marion, C., Martin, J., Lafontaine, M. F., & Bureau, J. F. (2020). Invalidating caregiving environments, specific emotion regulation deficits, and non-suicidal self-injury. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(1), 39-47.
- Hale, W. D., & Cochran, C. D. (1992). Age differences in self-reported symptoms of psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 48(5), 633-637.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 539.
- Hamer, M., Chida, Y., & Molloy, G. J. (2009). Psychological distress and cancer mortality. *Journal of psychosomatic research*, 66(3), 255-258.
- Haslam, M., Mountford, V., Meyer, C., & Waller, G. (2008). Invalidating childhood environments in anorexia and bulimia nervosa. *Eating Behaviours*, 9, 313–318. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.005>.

- Haslam, M., Arcelus, J., Farrow, C., & Meyer, C. (2012). Attitudes towards emotional expression mediate the relationship between childhood invalidation and adult eating concern. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 510-514.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W. & Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Houghton Mifflin College Division.
- Hisasue, T., Kruse, M., Raitanen, J., Paavilainen, E., & Rissanen, P. (2020). Quality of life, psychological distress and violence among women in close relationships: a population-based study in Finland. *BMC women's health*, 20(1), 1-10.
- Holden, R. R., Lambert, C. E., La Rochelle, M., Billet, M. I., & Fekken, G. C. (2020). Invalidating childhood environments and nonsuicidal self-injury in university students: Depression and mental pain as potential mediators. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 722-731.
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179-2202.
- Huxley, E., & Bizumic, B. (2017). Parental invalidation and the development of narcissism. *The Journal of Psychology*, 151(2), 130-147.
- Huxley, E., Seaton, D. C., & Grenyer, B. F. (2021). Remembered childhood invalidation as a predictor of narcissism, personality functioning, and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 175, 110686.
- Izard C. E. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1–25.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>.
- Izard, C. E. (2013). *Human emotions*. Springer Science & Business Media.
- Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M., & Fleming, J. B. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451.
- Kagias, K., Nehammer, C., & Pocock, R. (2012). Neuronal responses to physiological stress. *Frontiers in genetics*, 3, 222. <https://doi.org/10.3389/fgene.2012.00222>.

- Kaplan, H. B., & Damphousse, K. R. (1997). Reciprocal relationships between life events and psychological distress. *Stress medicine*, 13(2), 75-90.
- Karakaş, S. (2017). *Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü*.
<https://www.psikolojisozlugu.com/> anxiety-kaygi. (Erişim tarihi: 13 Eylül 2022).
- Keltner, D., & Lerner, J. S. (2010). Emotion.
- Keng, S. L., & Wong, Y. Y. (2017). Association among self-compassion, childhood invalidation, and borderline personality disorder symptomatology in a Singaporean sample. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 4(1), 1-8.
- Keng, S. L., & Soh, C. Y. (2018). Association between childhood invalidation and borderline personality symptoms: self-construal and conformity as moderating factors. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 5(1), 1-9.
- Kessler, R. C. (1982). A Disaggregation of the Relationship between Socioeconomic Status and Psychological Distress. *American Sociological Review*, 47(6), 752-764.
<https://doi.org/10.2307/2095211>.
- Keyes, K. M., Nicholson, R., Kinley, J., Raposo, S., Stein, M. B., Goldner, E. M., & Sareen, J. (2014). Age, period, and cohort effects in psychological distress in the United States and Canada. *American journal of epidemiology*, 179(10), 1216-1227.
<https://doi.org/10.1093/aje/kwu029>.
- Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child abuse & neglect*, 27(2), 199-213.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769-782.
- Laloyaux, J., Fantini, C., Lemaire, M., Luminet, O., & Larøi, F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(9), 709-717.
- Lam, W. W., Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Ho, S., Chan, M., Hung, W. K., ... & Fielding, R. (2010). Trajectories of psychological distress among Chinese women diagnosed with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19(10), 1044-1051.

- Lambie, J. A., & Lindberg, A. (2016). The role of maternal emotional validation and invalidation on children's emotional awareness. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982), 62(2), 129-157.
- Larcom, M. J., & Isaacowitz, D. M. (2009). Rapid emotion regulation after moodinduction: age and individual differences. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 64(6), 733–741. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp077>.
- Lawlor, C., Vitoratou, S., Hepworth, C., & Jolley, S. (2021). Self-reported emotion regulation difficulties in psychosis: Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16). *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2323-2340.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks.
- Lee, S. S., Keng, S. L., & Hong, R. Y. (2021). Examining the intergenerational transmission of parental invalidation: Extension of the biosocial model. *Development and Psychopathology*, 1-11.
- Lee, S. S. M., Keng, S.-L., Yeo, G. C., & Hong, R. Y. (2022). Parental invalidation and its associations with borderline personality disorder symptoms: A multivariate meta-analysis. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(6), 572–582.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M., M., (2014). *DBT Training Manual*. New York, NY: The Guilford Press.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and individual differences*, 39(8), 1429-1439.
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021). “We are staying at home.” Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness

- with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), 10-16.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32(3), 519-536.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 13(5), 483-489.
- Martin, C. G., Kim, H. K., & Freyd, J. J. (2018). Overwhelmed by emotion: Pathways from revictimization to mothers' negative emotional responsivity. *Family Process*, 57(4), 947-959.
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R. B., & Raanaas, R. K. (2014). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: a population-based study. *Quality of Life Research*, 23(2), 601-611.
- May, R. (2020). *The meaning of anxiety*. (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1977).
- McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *Journal of anxiety disorders*, 23(5), 591-599.
- Malesza, M. (2019). Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 144, 56-60.
- Mantilla, E. F., Clinton, D., Monell, E., Levallius, J., & Birgegård, A. (2022). Impulsivity and compulsivity as parallel mediators of emotion dysregulation in eating-related addictive-like behaviors, alcohol use, and compulsive exercise. *Brain and Behavior*, 12(1).

- Manyema, M., Norris, S. A., & Richter, L. M. (2018). Stress begets stress: The association of adverse childhood experiences with psychological distress in the presence of adult life stress. *BMC public health*, 18(1), 1-12.
- Martin, J., Bureau, J. F., Cloutier, P., & Lafontaine, M. F. (2011). A comparison of invalidating family environment characteristics between university students engaging in self-injurious thoughts & actions and non-self-injuring university students. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(11), 1477-1488.
- Massé, R. (2000). Qualitative and quantitative analyses of psychological distress: Methodological complementarity and ontological incommensurability. *Qualitative Health Research*, 10(3), 411–423. <https://doi.org/10.1177/104973200129118426>
- Mather, M. (2013). The emotion paradox in the aging brain. *Annals of New York Academy of Science*, 1251, 33–49.
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2015). Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6), 560-568.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Matud, M.P., Zueco, J., Díaz, A., M^a José del Pino & Demelsa Fortes (2022). Gender differences in mental distress and affect balance during the first wave of COVID-19 pandemic in Spain. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144022-03282-w>.
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of focused meditation on difficulties in emotion regulation and trait anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 8(3), 350.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85–90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2017). *Social causes of psychological distress* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11, 524588.

- Molarius, A., & Granström, F. (2018). Educational differences in psychological distress? Results from a population-based sample of men and women in Sweden in 2012. *BMJ open*, 8(4), e021007. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017021007>.
- Moriya, J., & Takahashi, Y. (2013). Depression and interpersonal stress: The mediating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 37(3), 600-608.
- Mountford, V., Corstorphine, E., Tomlinson, S., & Waller, G. (2007). Development of a measure to assess invalidating childhood environments in the eating disorders. *Eating behaviors*, 8(1), 48-58.
- Nemiah, J. C., Freyberger, H., & Sifneos, P. E. (1976) Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In O. W. Hill (Ed.), *Modern trends in psychosomatic medicine*, 3,430-439. London: Butterworths.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187.
- Orgeta V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & mental health*, 13(6), 818–826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>.
- Piper, A., (2015). Heaven knows I'm miserable now: overeducation and reduced life satisfaction. *Education Economics*, 23(6), 677-692.
DOI: [10.1080/09645292.2013.870981](https://doi.org/10.1080/09645292.2013.870981).
- Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of mindful awareness in body-oriented therapy (MABT). *Frontiers in psychology*, 9, 798.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well being. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). Academic Press.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536-545.
- Robertson, C. D., Kimbrel, N. A., & Nelson-Gray, R. O. (2013). The Invalidating Childhood Environment Scale (ICES): psychometric properties and relationship to borderline personality symptomatology. *Journal of personality disorders*, 27(3), 402.

- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142-154.
- Ross, E. (2016). *Sensory processing disorder, invalidating childhood environments, and mental health outcomes in adulthood*. Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA.
- Salleh M. R. (2008). Life event, stress and illness. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 15(4), 9–18.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., & Satici, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 1980-1988.
- Sauer, S. E., & Baer, R. A. (2010). Validation of measures of biosocial precursors to borderline personality disorder: Childhood emotional vulnerability and environmental invalidation. *Assessment*, 17(4), 454-466.
- Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
- Selby, E. A., Braithwaite, S. R., Joiner, T. E., & Fincham, F. D. (2008). Features of borderline personality disorder, perceived childhood emotional invalidation, and dysfunction within current romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 22, 885–893. <https://doi.org/10.1037/a0013673>.
- Selye H. The stress of life. New York: Mc Graw Hill; 1956.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Sendzik, L., Ö Schäfer, J., C Samson, A., Naumann, E., & Tuschen-Caffier, B. (2017). Emotional awareness in depressive and anxiety symptoms in youth: A metaanalytic review. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 687-700.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.

- Simon, R. W. (1992). Parental role strains, salience of parental identity and gender differences in psychological distress. *Journal of health and social behavior*, 25 35.
- Sörman, K., Garke, M. Å., Isacson, N. H., Jangard, S., Bjureberg, J., Hellner, C., ... & Jayaram-Lindström, N. (2022). Measures of emotion regulation: Convergence and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 201-217.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety and behavior*. Academic press.
- Sturrock, B., & Mellor, D. (2014). Perceived emotional invalidation and borderline personality disorder features: A test of theory. *Personality and Mental Health*, 8(2), 128-142.
- Sturrock, B. A., Francis, A., & Carr, S. (2009). Avoidance of affect mediates the effect of invalidating childhood environments on borderline personality symptomatology in a non-clinical sample. *Clinical Psychologist*, 13(2), 41-51.
- Sungur, M. Z. (2020). *Belirsizlikle Barışmak Kaygı ve Endişeyi Yönetmek: Korona Günlükleri*. İstanbul: Büyükada Yayıncılık.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PloS one*, 4(6), e5751.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş:(temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ekinoks.
- Talala, K., Huurre, T., Aro, H., Martelin, T., & Prättälä, R. (2008). Socio-demographic differences in self-reported psychological distress among 25-to 64-year-old Finns. *Social Indicators Research*, 86(2), 323-335.
- Taşören, A. B. (2022). Childhood maltreatment and emotional distress: The role of beliefs about emotion and psychological inflexibility. *Current psychology*, 1-12.
- Thoits, P.A. (1983). Dimensions of life events that influence psychological distress: Anevaluation and synthesis of the literature. In H. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress:*

Perspectives on structure, theory, life-course, and methods, pp. 33–103. New York: Academic Press.

Thompson R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In Thompson R. A., *Socioemotional Development. Nebraska symposium on motivation* (Vol. 36, pp. 367–467). Lincoln: University of Nebraska Press.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior therapy*, 38(4), 378-391.

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.

Uecker J. E. (2012). Marriage and mental health among young adults. *Journal of health and social behavior*, 53(1), 67–83. <https://doi.org/10.1177/0022146511419206>.

Valdivieso, V. (2021). *The Effect of Receiving Parental Invalidation During Childhood and Its Influence on Couple Relationships as Adults* (Doctoral dissertation, Alliant International University).

Van Dijk, S. (2013). DBT made simple: A step-by-step guide to dialectical behavior therapy. New Harbinger Publications.

Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(5), 730.

Viertö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC public health*, 21(1), 1-17.

Warner, E. A., Hernandez, T., & Veilleux, J. C. (2021). Examining Facets of Mindfulness in the Relationship Between Invalidating Childhood Environments and Emotion Regulation. *Psychological Reports*, 124(3), 1134-1149.

- Weber, D. M., & Herr, N. R. (2019). The messenger matters: Invalidating remarks from men provoke a more negative emotional reaction than do remarks from women. *Psychological reports*, 122(1), 180-200.
- Westerlund, M., & Santtila, P. (2018). A Finnish adaptation of the emotion regulation questionnaire (ERQ) and the difficulties in emotion regulation scale (DERS16). *Nordic Psychology*, 70(4), 304-323.
- Wisniewski, L., & Kelly, E. (2003). The application of dialectical behavior therapy to the treatment of eating disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(2), 131-138.
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 877.
- World Health Organization. (2022). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. (Erişim tarihi: 19 Temmuz 2022).
- World Health Organization. (2022). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. (Erişim tarihi: 9 Eylül 2022)
- Yıldırım, A., Boysan, M. & Kefeli, M., C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595.
- Yılmaz, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak çocuklukta onaylamayan çevre, rasyonel olmayan inançlar ve empati düzeyi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511.
- Zabora, J., BrintzenhofeSzoc, K., Curbow, B., Hooker, C., & Piantadosi, S. (2001). The prevalence of psychological distress by cancer site. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 10(1), 19–28.
- Zhang, J., Lu, J., Zhao, S., Lamis, D. A., Li, N., Kong, Y., Jia, C., Zhou, L., & Ma, Z. (2014). Developing the Psychological Strain Scales (PSS): Reliability, Validity, and

Preliminary Hypothesis Tests. *Social indicators research*, 115(1), 337–361.

<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0222-6>.

Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry research*, 267, 409-413.



EKLER

DEMOGRAFİK SORULAR:

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()
2. Yaşınız: 18-24 ()
25-30 ()
31-36 ()
37-45 ()
46-55 ()
56-65 ()
3. Medeni durum: Evli () Bekar ()
4. Eğitim düzeyi: İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Üniversite ()
Yüksek Lisans ve üstü ()
5. Yaşadığınız yer: Akdeniz Bölgesi ()
Ege Bölgesi ()
Marmara Bölgesi ()
Karadeniz Bölgesi ()
İç Anadolu Bölgesi ()
Doğu Anadolu Bölgesi ()
Güney Doğu Anadolu Bölgesi ()
Diğer (Lütfen belirtiniz): _____
6. Yaşadığınız bir psikolojik bir rahatsızlık ile ilgili herhangi bir teşhis aldınız mı?
Evet ()
Hayır ()
7. Yanıtınız evet ise teşhisiniz nedir?

Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DKSÖ)

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **GEÇEN HAFTA BOYUNCA** en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.	0	1	2	3
2	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.	0	1	2	3
4	Nefes alma güçlüğü yaşadım (örn., aşırı derecede hızlı nefes alma, fiziksel egzersiz olmadığı halde nefessiz kalma)	0	1	2	3
5	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	0	1	2	3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim.	0	1	2	3
7	Titremeler yaşadım (örn., ellerimde)	0	1	2	3
8	Bendeki gerginliğin büyük ölçüde enerjimi harcadığını hissettim.	0	1	2	3
9	Beni panikletebilen ve kendimi aptal gibi hissedebileceğim durumlardan endişe duydum.	0	1	2	3
10	Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.	0	1	2	3
11	Tedirgin olduğumu fark ettim.	0	1	2	3
12	Rahatlamak bana zor geldi.	0	1	2	3
13	Kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim.	0	1	2	3
14	Yaptığım şeyden beni alıkoyan hiçbir şeye karşı tahammülüm yoktu.	0	1	2	3
15	Kendimi paniklemeğe yakın hissettim.	0	1	2	3
16	Hiçbir şeye karşı bir istek duyamadım.	0	1	2	3
17	Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.	0	1	2	3
18	Oldukça alingan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19	Fiziksel bir egzersiz yapmadığım halde kalbimin hareketlerini fark edebiliyordum (örn., kalp atış hızında artış hissi, atışlarda düzensizlik)	0	1	2	3
20	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21	Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.	0	1	2	3

Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli         zerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yakla�ık Yarı yarıya (% 36- % 65)	�o�u zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
13. Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
15. Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.					
16. Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOÇÖ)

Aşağıdaki sorular ebeveynlerinizin siz çocukken sizin duygularınıza nasıl karşılık verdikleri ile ilgilidir. Her bir maddede belirtileni 18 yaşınıza kadar ne derece deneyimlediğinizi belirtmek adına 1'den 5'e kadar puanlayınız. Anne ve babanızın tepkileri birbirlerinden farklı olabileceğinden her bir ebeveyniniz için ayrı ayrı puanlayınız.

1-Hiçbir zaman 2-Nadiren 3-Bazen 4-Çoğu zaman 5-Her zaman

Çocukluğumda...

1- Onlarla anlaşmazlığa düşersem ebeveynlerim öfkelenirlerdi.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
2- Kaygılandığımda ebeveynlerim buna aldırmazlardı.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
3- Mutluysam "gülünecek ne var" gibi şeyler söyleyip beni iğnelerlerdi.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
4- Üzgünsem ebeveynlerim "seni gerçekten ağlatacak bir şey yapayım da gör" gibi şeyler söylerlerdi.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
5- Onlara zor bir şeyi ilk defasında anlayamadığımı söylersem ebeveynlerim benim iyi hissetmemi sağlarlardı.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
6- Okulda iyi olduğum için keyfim yerindeyse ebeveynlerim "kendine o kadar güvenme" gibi şeyler söylerlerdi.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
7- Bir şeyi yapamayacağımı söylersem ebeveynlerim "bunu kasten yapıyorsun" gibi şeyler söylerlerdi.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5
8- Bir şeyi hemencecik yapamadıysam ebeveynlerim bunu anlayıp bana yardım ederlerdi.					

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

9- Ebeveynlerim “endişelerimiz hakkında konuşmak sadece onları daha da kötü bir hale getirir” gibi şeyler söylerlerdi.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

10- Ebeveynlerim bir şeyi çok uğraşıp yapamadığımda bile bana “tembel” olduğumu söylerlerdi.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

11- Onlara sormadan kararlar aldıysam ebeveynlerim öfkeyle bana çıkışlardı.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

12- Çok perişan bir halde olduğum zamanlarda ebeveynlerim bana yardım edebilmek için canımı sıkkan şeyin ne olduğunu sorarlardı.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

13- Bir problemi çözemediysem ebeveynlerim bana “bu kadar aptal olma, bunu bir geri zekâlı bile çözer” gibi şeyler söylerlerdi.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

14- Ebeveynlerime gelecekle ilgili planlarımdan söz ettiğimde, beni dinler ve yüreklendirirlerdi.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Annem	1	2	3	4	5
Babam	1	2	3	4	5

Çocukken tüm ailenizi nasıl gördüğünüzü belirleyebilmek adına aşağıdaki tanımlamaları dikkatlice okuyup her bir maddenin kendi ailenizde büyümüş olmaya **benzerlik derecesini 1 ile 5 arasında her maddenin sonundaki boşluğa puanlayınız.**

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1- Benim ailem gibi değil | 2- Benim aileme biraz benziyor |
| 3- Orta derecede benim ailem gibi | 4- Çoğunlukla benim ailem gibi |
| 5- Tamamıyla benim ailem gibi | |

1- Çocukluğumda ebeveynlerim genellikle ulaşılmazlardı; bana çok az zaman ayırır ve çok az dikkatlerini verirdi. Sıklıkla kendi başımın çaresine bakardım ya da bir yakınımıza/arkadaşa başvururdum. Ben bir şeyler istediğimde ebeveynlerim genellikle öfkelenirlerdi. Ebeveynlerimden birinde veya her ikisinde birden alkol-madde kullanımı, akıl hastalığı ya da maddi problem vardı.....

2- Çocukluğumda dinlenildiğimi ve ilgilenildiğimi hissettim. Ebeveynlerim benim düşünce ve fikirlerimle ilgiliydiler ve kendi kararlarımı verme, kendi tercihlerimi yapmam konusunda beni yüreklendirdiler. Eğer bir şeyler benim için zor ise beni destekleyip rahatlamamı sağladılar.....

3- Çocukluğumda ailemde her şey görünürde mükemmeldi ancak ben üzgün, korkmuş ya da öfkeliysem ebeveynlerim buna katlanamazlardı. Onlar benim duygularımı gizlememi ve her şey yolundaymış gibi davranmamı beklerlerdi

4- Çocukluğum duyguların kontrol edilmesi ve başarıya odaklanmak önemliydi. "Bir yetişkin gibi davranmak" istenirdi.....

ÖZ GEÇMİŞ

Özlem DEMİR; 2018 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans öğrenimi boyunca bölüm asistanlığı, Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu (TPÖÇG) üniversite temsilciliği görevlerini yürütmüş olup, DAÜ Psikoloji Kulübü ve Kuir Kıbrıs Derneği'nde gönüllü olarak hem saha hem de kulüp çatısında çeşitli etkinliklerde yer almıştır. Lisans öğrenimi sırasında özel bir danışmanlık merkezinde stajyerlik yapmıştır. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başlamıştır ve bu zaman zarfında çeşitli psikoterapi eğitimleri ve süpervizyon almaya devam ederek danışan görmeyi sürdürmektedir.

