

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

SEDA NUR ÇELİK

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2020

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

SEDA NUR ÇELİK

İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi,Psikoloji Bölümü, 2017

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, 2020

Bu tez, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne Yüksek Lisans (MA) Derecesi için sunulmuştur.

Işık Üniversitesi

2020

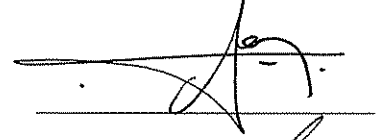
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

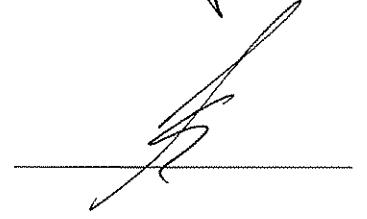
SEDA NUR ÇELİK

ONAYLAYANLAR:

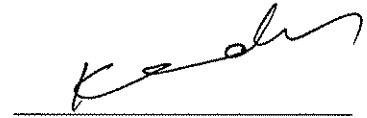
Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)



Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse Işık Üniversitesi



Prof. Dr. Önder Kavakçı Kültür Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 13.01.2020

THE RELATIONSHIPS BETWEEN CHILDHOOD TRAUMAS, EMOTION REGULATION AND MINDFULNESS

Abstract

Objective: This study was aimed to examine the relationships between childhood traumas, difficulties in emotion regulation and mindfulness. The explanation of these relationships may help to clarify the concepts and may promote alternative psychotherapy interventions.

Method: The sample of this study was composed of 461 individuals aged 18 and older with 315 females and 146 males. A ‘Sociodemographic Data Form’ (SDF), the ‘Mindful Attention Awareness Scale’ (MAAS), the ‘Difficulties in Emotion Regulation Scale’ (DERS), the ‘Childhood Trauma Questionnaire’ (CTQ) were applied. The relationships between these variables were analysed with Shapiro-Wilk Test, Mann Whitney U Test and Spearman’s Rho Correlation Analysis. SPSS 21 package program was used for the analyses.

Results: In this study, a negative and statistically significant correlation was found between the CTQ total score and the MAAS total score, a negative and statistically significant correlation was found between the MAAS total score and the DERS total score, a positive and statistically significant relationship was found between the CTQ total score and the DERS total score.

Conclusions: As the individuals’ negative and traumatic experiences in childhood increases, their difficulties in emotion regulation increases as well, where as level of mindfulness decreases. These results indicate the important of mindfulness and emotion regulation techniques in psychotherapy interventions for childhood traumas.

Keywords: difficulties in emotion regulation, mindfulness, childhood traumas, mindful attention awareness scale, childhood trauma scale.

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı bireylerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu ilişkinin yorumlanması ile kavramların daha iyi anlaşılacağı ve psikoterapi uygulamalarında alternatif müdahaleleri destekleyici olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem: Bu araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri, 315'i kadın 146'sı erkek olmak üzere toplamda 461 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $25,55 \pm 6,06$ ve yaş aralığı 18-63'tür. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu metninin ardından katılımcılara sırasıyla, Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket program kullanılmıştır. Shapiro-Wilk Testi, Mann-Whitney U Testi ve Spearman's Rho Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın sonucunda, ÇÇTÖ toplam puanı ile BFÖ toplam puanı arasında; BFÖ toplam puanı ve DDGÖ toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ÇÇTÖ toplam puanı ve DDGÖ toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BFÖ toplam puanı ve DDGÖ toplam puanı yaş değişkeni açısından gruplar arası farklılık göstermiştir. BFÖ yaştan artması ile artarken DDGÖ azalmıştır. ÇÇTÖ toplam puanı cinsiyet açısından farklılık göstermiştir. Fiziksel ihmal ve fiziksel istismar alt boyutlarında erkek katılımcılar kadın katılımcılardan daha yüksek puan almıştır.

Sonuç: Bireylerin çocukluk çağına ilişkin aktardıkları olumsuz travmatik deneyimler arttıkça, duygu düzenleme güçlükleri de artmış, bilinçli farkındalık düzeyleri ise

azalmıştır. Bu doğrultuda, çocukluk çağı travmalarına ilişkin psikoterapi müdahalelerinde bilinçli farkındalık tekniklerinin kullanılabilmesi ve duygu düzenleme çalışmalarının önemli olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık, çocukluk çağı travmaları, bilinçli farkındalık ölçeği, çocukluk çağı travmaları ölçeği

Teşekkür

Tez sürecimin her aşamasında değerli bilgilerini ve zamanını benimle paylaşarak yakından ilgilenen, deneyimlediğim zorlukların tamamında desteğini esirgemeyen, varlığı ile bana güç veren, kıymetli katkıları ile tezime çok kritik değerler katan değerli danışmanım Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e;

FVM Işık Üniversitesi'ndeki tüm hocalarıma ve bana kattığı birbirinden değerli arkadaşlarıma, araştırma sürecime katkılarının büyük önemi olan katılımcılara; hayatımın her döneminde desteklerini hissettiğim çok kıymetli dostlarıma ve aileme teşekkürlerimi sunarım...

İçindekiler

Abstract	iv
Özet	vi
Teşekkür	viii
İçindekiler	ix
Tablo Listesi	xii
Kısaltmalar Listesi	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Soruları	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Tanımlar	4
1.4.1. Çocukluk Çağı Travmaları	4
1.4.2. Duygu Düzenleme	4
1.4.3. Bilinçli Farkındalık	4
1.5. Bilimsel Dayanak	4
2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, DUYGU DÜZENLEME ve BİLİNÇLİ FARKINDALIK	7
2.1. Çocukluk Çağı Travmaları	7
2.1.1. İstismar ve İhmal	9

2.1.2. Fiziksel İstismar	10
2.1.3. Cinsel İstismar.....	11
2.1.4. Duygusal İstismar	11
2.1.5. Sözel İstismar	13
2.1.6. İhmal	13
2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikososyal Etkileri.....	14
2.3. Duygu Düzenleme.....	16
2.4. Bilinçli Farkındalık	18
2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı.....	18
2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Dayandığı Kuramsal Temeller.....	21
2.4.3. Çocukluk Çağı Travmaları Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık	22
2.4.3.1. Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki	22
2.4.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki	23
2.4.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki.....	23
3. YÖNTEM.....	25
3.1. Örneklem.....	25
3.2. Kullanılan Araç ve Gereçler.....	25
3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	25
3.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ).....	26
3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ).....	26
3.2.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)	27

3.3. Verilerin Analizi.....	27
4. BULGULAR.....	28
4.1. Örneklemin İncelenmesi	28
4.1.1. Sosyodemografik Özellikler	28
4.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi	30
4.2. Ölçeklerin İncelenmesi.....	31
4.2.1. Ölçeklerin Dağılımlarının İncelenmesi	31
4.2.2. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi	32
4.2.3. Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi	34
4.2.4. Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi	36
4.2.5. Ölçek Puanlarının Üniversite Altı Öğrenim ve Üniversite ve Üstü Öğrenim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	38
4.2.6. ÇÇTÖ, DDGÖ ve BFÖ Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	40
5. TARTIŞMA	44
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
Kaynakça	53
Ekler	64
Özgeçmiş	81

Tablo Listesi

Tablo 4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri	29
Tablo 4.2. Ölçeklerin Puan Ortalamaları ile Minimum ve Maksimum Değerleri....	30
Tablo 4.3. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları	31
Tablo 4.4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.5. Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması ...	35
Tablo 4.6. 30 Yaş Altı ve 30 Yaş Üstü Bireylerinin Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 4.7. Ölçek Puanlarının Üniversite Altı Eğitim ve Üniversite ve Üzeri Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.8. ÇÇTÖ, DDGÖ, BFÖ ile Katılımcıların Yaş ve Eğitim Süreleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	41

Kısaltmalar Listesi

- BFÖ** : Bilinçli Farkındalık Ölçeği
- ÇÇTÖ** : Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği
- DDGÖ** : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

1. GİRİŞ

Çocukluk çağı travmaları olarak ele alınan çocuk istismarı ve ihmali ise çocuğa bakım verenler tarafından ona zarar verici veya kısıtlayıcı davranışlarda bulunulması olarak özetlenilmektedir. Bu davranışlar sonucunda çocuğun fiziksel, zihinsel, cinsel ve sosyal gelişiminin zarara uğrayabileceği bilinmektedir. Bilimsel çalışmalar, istismara uğrayan çocukların yetişkin bireyler olduklarında deneyimledikleri birtakım problemlerin olabileceğine dikkat çekmiş hatta bu çocukların, kendi çocuklarını istismar etme olasılığının arttığını belirtmiştir (Taner ve Gökler, 2004).

Bunun yanı sıra, duygu düzenlemeye ilişkin yürütülen çalışmaların amacında, kişinin olumsuz hissetmesine neden olan ya da deneyimlemeyi arzu etmediği duyguları tamamen ortadan kaldırmak yerine, olumlu duygularla beraber olumsuz duyguları da benimsemesini sağlamak hedeflenmektedir (Gratz ve Tull, 2010). Araştırmaların önemli bir kısmı, bilinçli farkındalık temelli pratiklerin duygu düzenleme üzerinde etkili bir yöntem olduğuna değinmektedir. Bununla birlikte bu alanda yapılan teorik çalışmalarda da, bilinçli farkındalığın temel mekanizmasının duygu düzenleme olduğuna değinilmiştir (Bishop ve diğ., 2004; Glomb, Duffy, Bono ve Yang, 2011; Hayes ve Feldman, 2004; Mitmansgruber, Beck, Höfer ve Schüßler, 2009).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin içerisinde bulunduğu zamana ve deneyime niyetli bir biçimde katılabilme becerisi olarak ifade edilmiştir (Coffey ve Hartman, 2008). Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış olan ya da gelecekte yaşanma olasılığı bulunan deneyimlerin ve de duyguların etkisi altında kalmadan şimdiki zamanı kabullenmek ve onaylamak biçiminde de tanımlanmıştır (Bishop ve Bishop, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting ve Devins, 2004). Bilinçli farkındalık teriminin ilk defa kullanıldığı alan araştırıldığında, Budizm öğretileri ve meditasyon uygulamaları karşımıza çıkmaktadır. Bu öğretiler ve

uygulamaların en temel amacı yaşadığımız dünyayı nasıl algıladığımızı, yeryüzündeki yerimizi ne şekilde hayal ettiğimizi, kendimiz ve çevremiz bakımından kim olduğumuzu sorgulamaktır. Bu süreç, genel olarak nefesimize, beden duyularımıza, zihnimizin akışına ve düşüncelerimize odaklanmayı barındıran bir farkındalık meditasyonu uygulamasıdır (Çatak ve Ögel, 2010).

Psikoterapi alanında bilinçli farkındalık temelli tekniklerin ele alınmaya başlaması yaklaşık olarak otuz yıl önceye Kabat-Zinn'in araştırmalarına dayanmaktadır. Kabat-Zinn gerçekleştirdiği bilimsel çalışmaların sonuçlarında bilinçli farkındalık tekniklerinin kullanılmasının çeşitli psikolojik bozukluklarda olumlu sonuçlar verdiğini belirtmiştir. Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995)'in çalışmasında kullanılan bilinçli farkındalık temelli grup ile meditasyon programında, grup üyelerinin depresyon ve kaygı belirti düzeylerinde önemli ölçüde bir azalma sağlandığı ifade edilmiştir.

Shapiro, Schwartz ve Bonner (1998)'in gerçekleştirdiği bir araştırmada ise, grup ile meditasyon programı sonunda, grup üyelerinin depresyon belirtileri ile birlikte diğer psikolojik belirti düzeylerinde de anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte grup üyelerinin empati puanlarında önemli düzeyde bir artma olduğu ifade edilmiştir. Ek olarak, bilinçli farkındalık temelli programların grup üyelerinin depresyon ve kaygı belirtilerinin azalmasında (Barnhofer ve diğ. 2009; Demir, 2015; Demir, 2017), duygu düzenleme becerileri üzerinde (Broderick ve Metz, 2009) de etkili olduğu ifade edilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi araştırmak ve bu değişkenlerin ilişkisi üzerinden kavramların daha iyi tanımlanabilmesine katkı sağlamaktır.

1.2. Araştırma Soruları

Araştırmanın amacı kapsamında aşağıdaki hipotezler sınanmaktadır.

1. Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme becerileri arasında ters yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Çocukluk çağı travmaları arttıkça duygu düzenleme becerileri azalacaktır.
2. Çocukluk çağı travmaları ile bilinçli farkındalık becerileri arasında ters yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Çocukluk çağı travmaları arttıkça bilinçli farkındalık becerileri azalacaktır.
3. Bilinçli farkındalık becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Bilinçli farkındalık becerileri arttıkça duygu düzenleme becerileri artacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, ruh sağlığının temel bileşenlerinden olduğu öne sürülen bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramı dünyada giderek popülerliğini arttırmakla birlikte ülkemizde yeterli çalışma alanı bulunmamaktadır. Bu çalışma, alandaki eksikliğin giderilmesi açısından önemli adımlardan biri olmayı hedeflemektedir. Bilinçli farkındalığın ülkemiz normlarında çalışılmasına katkı sunmak ile kalmayıp, duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi bağlamında kavramın doğasına ve işleyişine ilişkin açıklamalara yer verilmesi hedeflenmiştir. Kavramların ilişkilerini açığa çıkartılması açısından literatürde var olan kuramsal yapıya da katkı sunulacağı düşünülmektedir.

Her birey çocukluk çağında az ya da çok stres verici yaşam olayları ya da kimi isteklerinin karşılanamaması gibi durumlar ile yüzleşmek zorunda kalabilir ve bu yaşantılar normal şartlarda travmatik bir etkiye sahip olmayabilir. Ancak olumsuz yaşam olayının gerçekleştiği aile yapısı, çocuğun olaya maruz kalma süresi ve olayın şiddeti gibi etkenler bu gibi yaşantıları travmatik bir sürece dönüştürebilir. Bu travmalar ise çocuğun tüm yaşamına etki edebilecek psikolojik bazı problemler

doğurabilir. Bu çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile çocukluk çağı travmalarına yeni bir yaklaşım getirilip getirilemeyeceği test edilecektir.

1.4. Tanımlar

1.4.1. Çocukluk Çağı Travmaları

0-6 yaş arasında görülen yıkıcı ve kişinin ruhsal ve bedensel bütünlüğü için tehdit oluşturabilecek düzeyde görülen olay, durum ve deneyimler olarak belirtilmektedir (Tamar-Gurol, Sar, Karadag, Evren ve Karagoz, 2008).

1.4.2. Duygu Düzenleme

Kişilerin günlük hayat içerisinde deneyimlerini şekillendirebilmek ve olası talepleri karşılayabilmek adına duygularını tanımlama, ifade etme, deneyimleme ve yönetme becerilerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Gratz&Roemer, 2004).

1.4.3. Bilinçli Farkındalık

Kabat-Zinn, farkındalık teriminin temelini başlangıçta Doğu'da uygulanmakta olan meditasyon pratiklerinden esas aldığını vurgulayarak farkındalığı; "Dikkatin niyetli bir biçimde ve yargısız olarak anlık deneyimlerin akışına yönlendirilebilmesi" (Kabat-Zinn, 2003) olarak tanımlamaktadır.

1.5. Bilimsel Dayanak

Burns, Jackson ve Harding (2010), üniversitelerin çeşitli bölümlerinde eğitim gören kadın öğrenciler ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda fiziksel,cinsel ve duygusal istismar deneyimlediğini aktaran öğrencilerin, duygu düzenleme becerileri konusunda önemli ölçüde zorluklar deneyimlediği sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüklerinin fiziksel ve cinsel istismar ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki etkisi ve aracı rolü ihmal edilemeyecek bir bileşen oluşturmaktadır. On yedi ergen bireyle yapılan bir bilimsel çalışma sonucunda çocukluk çağında istismara uğramış bireylerin, istismar öyküsüne sahip olmayan

bireylere göre duygu düzenleme becerilerinin daha yetersiz olduğu ve bununla birlikte daha fazla düzeyde psikolojik bozukluk belirtiler deneyimledikleri vurgulanmıştır (John, Cisler ve Sigel, 2017). Bu nedenle bu kavramların birbiri üzerine olan etkileri olacağı öngörülmekte ve merak uyandırıcı olduğu düşünülmektedir.

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme sürecinde olması gereken bazı yeteneklerin varlığını ifade etmektedir; duyguların farkında olmak ve onları anlayabilmek, duyguları kabul edebilmek, dürtüsel davranışları kontrol ederek hedefe uygun bir biçimde davranabilmek ve duruma uygun duygu düzenleme becerilerini kullanabilmek şeklinde açıklamıştır. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisini inceleyebilmek için Hill ve Updegraff (2012) 103 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin birbiriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Bradbury ve Shaffer (2012) tarafından genç yetişkinlerle yapılan bir diğer çalışmada, çocukluk çağında duygusal istismara ve ihmale maruz kalan bireylerin, güncel deneyimledikleri romantik ilişkilerinden diğer bireylere kıyasla daha az memnuniyet duydukları ve bununla birlikte duygu düzenlemede görülen güçlüklerin, duygusal istismar ve ilişki memnuniyeti arasında aracı rol oynamakta olduğu ifade edilmiştir.

Raes ve Hermans (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, duygusal istismar ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanı sıra ruminasyon, adaptif olmayan ve adaptif olan şeklinde ele alındığında; adaptif olmayan tarzda yapılan ruminasyonun, duygusal istismar ve depresif belirtiler arasında aracılık etkisi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ile çocukluk çağı travmalarından kaynaklanan psikolojik belirtilerin azalabileceğini ifade eden bilimsel araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Kimbrough ve arkadaşları (2010) çocukluk çağı cinsel istismar öyküsü bulunan 27 bireyin depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve kaygı belirtilerini azaltmak amacıyla 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli müdahale programı gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların anksiyete ve diğer

psikolojik belirtilerinde anlamlı düzeyde bir azalma olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada ise bilinçli farkındalık müdahalelerinin çocukluk çağı travmalarının fiziksel ve ruhsal sonuçları konusunda koruyucu olabileceği belirtilmiştir (Whitaker ve ark., 2014)

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak için uygulanan sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli programın sonunda grup üyelerinin duygu düzenleme güçlüklerinin önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur (Demir ve Gündoğan, 2018). Burada bahsedilen araştırmalar gibi bu alanda yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiğinin göstergesi olmaktadır Ancak bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı henüz çok azdır. Bu alanda gerçekleştirilecek çalışmaların kavramlara ve kavramların birbirleriyle olan ilişkisine yönelik literatüre sağlayacağı katkıların olacağı düşünülmektedir.

2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, DUYGU DÜZENLEME ve BİLİNÇLİ FARKINDALIK

2.1. Çocukluk Çağı Travmaları

Çocukluk tanımlanırken yaşamın temel bir aşaması olduğu ve etkisinin bireyin bütün yaşamı boyu devam ettiği vurgulanmaktadır (Onur, 1995). Uluslararası Çocuk Hakları Konvansiyonu ICRC (International Convention for the Rights of the Child) çocuğu tanımlarken, henüz 18 yaşını doldurmamış olan, çeşitli haklara sahip ve toplumda var olan bir birey olarak tanımlamakta ve bu tanımın kapsamına gençleri de almaktadır (Topçu, 2009). “Travma” konusunun kökenine inildiğinde Yunanca “bertmek, yaralamak”, tıpta ise “alınan bir darbe sonucunda oluşan bedensel ve ruhsal yara” anlamına gelmektedir. Psikolojik anlamda travma ise, bireyin fiziksel, duygusal, davranışsal bütünlüğüne karşı bir tehdit içeren, başa çıkması zor olan yaşantıların ve durumların tamamıdır (Kurt, 2018).

Yaşanan bir olayın “travma” olarak adlandırılabilmesi için kişinin ani ve beklenmedik bir olayla karşılaşması ya da tanık olması, bu olayın kişinin yaşam bütünlüğüne karşı tehlike oluşturması ve olay karşısında dehşete düşme, aşırı korku ve çaresizlik tepkileri vermesi gerekmektedir (Özen, 2019). Her travmatik olay tüm bireyler için aynı etkiyi göstermemektedir. Kişinin olay ya da yaşanan durumu algılayışı, değerlendirmesi ve baş etmesi ile farklılıklar göstermektedir. Yaşanan travmatik olay ve durumlar karşısında bireylerde ilerleyen safhada psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar göstermesi bireyin genetik faktörlerine, aile öyküsüne, geçmiş yaşantısında travmatik olgular bulunup bulunmamasına, sosyal destek mekanizmalarının gelişmiş ya da gelişmemiş olmasına, stres faktörlerine ve stresle başa çıkma yöntemlerine göre belirleyici özelliklere bağlıdır (Özen, 2019).

Doğal nedenlerle oluşmamış, insan tarafından oluşturulan travmaların veya şiddetin etkileri, doğal travmalar sonucu ortaya çıkan belirtilerden daha zorlayıcı ve

yıkıcı olabilmektedir. Bu nedenle, kişilerarası ilişkilerde önemli bir rolü olan güven duygusuna da zarar verebilmektedir (Terr, 2003). Perry ve Szalavitz'e göre travmatik deneyimler ile başa çıkma konusunda en zorlu dönem çocukluk çağıdır (Perry ve Szalavitz 2015). Çocuğun travmatik deneyimlerle başa çıkabilme yetisi yetersizdir. Yetişkinler ile karşılaştırıldığında çocuklar, travmatik deneyimler karşısında daha yetersiz kalmaktadır. Bununla birlikte çocuğun esneklik yapısından travmada bahsedilmemesi gerektiği, esneklik özelliğinin zaman ile kazanıldığı ifade edilmiştir. Çocukluk döneminde beyin gelişim aşamasında olup, yeni deneyimlere açık bir biçimde olumlu ve olumsuz her deneyimden etkilenebilmektedir (Öklük, 2018).

Çocukluk çağı travması bireyin kendi isteği dışında yaşadığı ya da tanık olduğu sarsıcı ve yıkım yaratan olaylar bütününe kapsar (Kurt, 2018). Dünya Sağlık Örgütü, çocukluk çağı travmasını, çocuğun sağlığı, gelişimi, fiziksel ve duygusal şiddeti, cinsel istismar, tedavi eksikliği ve ihmali olarak çocuğun genel anlamda kötüye kullanımı olarak tanımlamıştır (Çelik, 2019). Çocukluk çağı travmalarından biri olarak ifade edilen çocuk istismarı ise, tekrarlayabilir olmakla birlikte çoğunlukla çocuğun en yakınları tarafından uygulanmakta olması sebebiyle anlaşılması ve tedavi edilmesi en zorlayıcı olan travma şekli olarak nitelendirilebilir (Yüksel ve Saner, 2016). İhmal ve istismar çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında yer almaktadır. (Güloğlu ve ark, 2016).

Çocuk istismarının bir sağlık sorunu olarak tanımlanmasının geçmişi çok uzun değildir. İlk kez "hırpalanmış çocuk sendromunu" (battered child syndrome) 1962 yılında tanımlanmıştır (Kempe, Silverman ve Speele, 1962). Ardından 1972'de kemik kırıklıkları ve intrakranial kanaması olan bir olguyu bildirmiştir (Caffey, 1972). Konuya duyarlılık ve ilgi arttıkça istismara uğramış çocuk daha fazla tanınır ve bildirilir olmuştur. ABD'de, 1976'da bildirilen fiziksel istismar olgu sayısı 669000 iken bu sayı 1995'te 3 milyona çıkmıştır. 3-18 yaş çocukları ile yapılan bir çalışmada çocukların %14'ünün tekmelenme, dövülme, bir cisimle vurulma, bıçak ya da silahla tehdit edilme gibi bir örselenmeye maruz kaldıkları gösterilmiştir (Şahin, 2006). Kempe ve Helfer (1972), çocukluk çağı travmalarını, ebeveynlerin veya çocuğun temel bakımından sorumlu olan bireyin çocuğa uyguladığı ya da ihmal ettiği davranışların sonucunda çocukların kaza dışı bir biçimde zarar görmeleri şeklinde tanımlamıştır. Bununla birlikte çocukluk çağı travmalarını fiziksel istismar, duygusal

istismar ve cinsel istismar olarak üç kategoriye ayırarak, çocuk ihmali ise fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel ihmal ve eğitimsel ihmal gibi kategorileştirerek detaylı bir biçimde tanımlamıştır.

2.1.1. İstismar ve İhmal

Çocuklar da yetişkinler gibi temel insan haklarına sahiplerdir (UNICEF, 2010). Bu haklar, Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına dair Sözleşme hükümlerinde de belirtilmiştir. Bu Sözleşme’de imza atan devletlerin de kabul ettiği üzere, çocukların:

- Fiziksel ve duygusal şiddet ya da istismara, ihmale, cinsel taciz dâhil her türlü kötü muameleye karşı korunması;
- İşkence ya da diğer zalimce, insanlık dışı, aşağılayıcı muamele veya cezaya tabi tutulmaya karşı korunması;
- Okul disiplininin insani saygınlık çerçevesinde ve Sözleşme hükümleriyle tutarlı bir biçimde sağlanması şart koşulmaktadır (UNICEF, 2010). Buna rağmen çocuk istismarı ve ihmali geçmişten günümüze kadar yaygın görülen davranışlardır.

Güler, Uzun, Boztaş ve Aydoğan (2002)’a göre, çocuğun bakımından sorumlu ebeveyn veya eğitmekle yükümlü kişiler tarafından sağlığına hasar veren ve fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimini engelleyici tutum ve davranışların tümü istismar ve ihmaldir ve bu durum çocuğun yetişkinlik döneminde de devam edecek olan, kalıcı bir sağlık problemidir. Bu yaşantılar çok kez tekrar edilebileceği gibi, yalnız bir kez gerçekleşmesi de mümkündür.

İhmal ve istismar birbirinden farklı kavramlardır. İhmal pasif, istismar aktif bir davranış içermektedir (Öklük, 2018). DSM’nin yaptığı tanımında aslolan nokta, çocuk ihmal ve istismarının nedeni ya da bakım veren kişinin niyeti değildir. Önemli olan yapılan eylemin çocuk üzerindeki etkisidir (Eken, 2018). Burada istismar kavramı; fiziksel, cinsel, duygusal, sözel istismar olarak dört farklı kategoriye ayrılarak verilmiştir. İhmal ise; bedensel, gelişimsel, duygusal, kurumsal, ayırıcı-seçici ihmal olarak beş farklı kategoriye ayrılarak sunulmuştur.

2.1.2. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, gözle görülebilen izler bırakan, çocuğa karşı yapılan şiddet içeren davranışlara denmektedir (Topçu, 2009). Fiziksel istismar bir araç kullanarak ya da kullanılmaksızın oluşturulmuş saldırılar sonucunda oluşabilmektedir. Kemer, kayış, sigara gibi araçlar fiziksel istismar için kullanılabilir (Vatandaş, 2006). Her iki tip saldırıyla çocukların bedeninde morluklar, kırıklar, yanıklar ve hatta iç organ yaralanmaları oluşabilmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009). Fiziksel istismar çocuğun bedeninde hasarlara neden olmakla bile, ruhsal bütünlüğünde de hasarlara yol açabilmektedir. Çocuğun ruhsal dünyasındaki tahribat, dövme, incitmek, iteleyip kakalamak yoluyla aktarılan mesajlar ile yapılır (Topçu, 2009).

Ülkemiz genelinde fiziksel istismarın sıklığı %30-35, cinsel istismarın sıklığı %4-18 arasında olarak raporlandırılmıştır (Şahin, 2006). Söz konusu fiziksel istismar ise; 7-14 yaş arasında bulunan kız çocuklarının en çok anne, baba, öğretmen, arkadaş ve/veya ondan büyük kardeşler tarafından fiziksel istismara maruz kalabilmektedir. Erkek çocuklar ise sırasıyla, arkadaş, öğretmen, baba, büyük kardeş ve yabancı bireyler tarafından fiziksel istismara uğramaktadır (UNICEF, 2010). 15-18 yaş dilimine bakıldığında ise kız çocukları, daha az sayıda fiziksel istismar bildirmiş, uygulayıcıların ise daha çok baba ve/veya öğretmen olduğunu ifade etmiştir. 15-18 yaş dilimindeki erkekler ise, bu yaş dilimindeki kızlardan oldukça daha fazla fiziksel istismar aktarmış, uygulayıcıların çoğunlukla baba, arkadaş ve/veya yabancı kişiler olduğunu ifade etmiştir (UNICEF, 2010).

Türkiye’de yapılmış en geniş çaplı araştırma, 1881-1991 yılları arasında 8 ilde 4-12 yaş grupları arasında fiziksel ve duygusal istismar bulgularını belirlemek için yapılmış ve istismarın en sık 4-6 yaş arasında olduğu belirlenmiştir (Vatandaş, 2006). İzmir’de 1991 yılında yapılmış olan çalışmada da erkek çocukların kızlara göre daha fazla örselendiği ve örselemede en çok elle vurma ile oluştuğu bildirilmiştir (Vatandaş, 2006). Herhangi bir biçimde fiziksel istismar deneyimlemiş çocukların gelecek yaşantılarında sosyal ilişkilerinde çeşitli sorunlar deneyimlediği, gergin ve içe dönük bir duruş sergiledikleri ve etrafındakiler ile iletişimi başlatma konusunda önemli sorunlar yaşamakta olduğu belirtilmiştir (Kalkavan, 2018).

2.1.3. Cinsel İstismar

Çocuğun anlamakta güçlük çektiği, gelişimsel anlamda hazır bulunmadığı ve rıza gösteremeyeceği cinsel eylemlere dahil edilmesidir (Ovayolu, Uçan ve Serindağ, 2007). Yetişkin ve çocuğun arasındaki ilişkide bulunan temas, yetişkinin cinsel olarak çocuğu uyarması ve cinsel doyumunu için kullanılmışsa, çocuğun cinsel istismar deneyimlediği kabul edilir. Cinsel istismara örnek olarak temas içermeyen istismar türlerinde teşhir ve röntgencilik; temas içeren türlerde ise cinsel dokunma, penetrasyon ve cinsel sömürü gibi oldukça geniş bir yelpazede ele alınan davranışlar verilebilir (Demirel, 2006). Çocuğun herhangi bir cinsel eyleme teşvik edilmesi veya zorlanması; seks işçiliği veya bilumum cinsel fiillerde çocuğu kullanmak da bu tanıma girmektedir (Aktepe, 2009).

Yaşları birbirine yakın iki çocuk arasında deneyimlenen cinsel yakınlık, teşhir veya dokunma gibi eylemler ile zorlamanın olmadığı bir takım durumlar cinsel oyun olarak nitelendirilmektedir. Çocukların her ikisi de dört yaşının altındaysa veya iki çocuğun yaşlarının farkı dört yaştan az ise, bununla birlikte çocuklar bu fiili tam olarak nitelendirebilecek gelişim evresinde değil ise bu durum da cinsel oyun olarak nitelendirilmektedir (Yüksel ve Saner, 2016). Yakın yaşgrupları arasında oynanabilen cinsel oyunlar gelişimsel bir ihtiyaç olabilmekte bu nedenle çocuğun adalet sistemine dahil edilmesinde mutlaka uzman görüşü alınmalıdır (Friedrich, , Fisher, Broughton, Houston ve Shafran, 1998).

2.1.4. Duygusal İstismar

Maruz kalan çocuğun duygusal bütünlüğüne ve kişilik gelişimine zarar verebilen genellikle devamlı olan eylemler olarak tanımlanan duygusal istismar, diğer istismar türlerine de yol açabilen bir istismar türü olarak nitelendirilmiştir (Taner ve Gökler, 2004). Tanımlanırken ve tanı koyarken hem önleme hem de kanıtlama noktasında yaşanan güçlükler nedeni ile en az anlaşılmiş istismar türü olarak belirtilmiştir (İşeri, 2006). Duygusal istismar ve duygusal ihmal kavram olarak oldukça iç içe olsa da önemli bir ayırım noktası bulunmaktadır. Duygusal ihmal çocuğun beklediği sevgi ve ilgiyi alamaması olarak tanımlanmaktadır (Yiğit ve Erden, 2015).

Literatürde bulunan tanımların kesişme noktasında, duygusal istismarın çocuğa bedensel bir eylem olmadan gerçekleştirilen kötü muameleleri kapsadığı belirtilmiştir (Topçu, 2009). Duygusal istismar tek başına görülebildiği gibi fiziksel istismar veya cinsel istismar ile birlikte de görülebilmektedir. Bu sebeple istismar türleri arasında en sık deneyimlenen istismar türü olduğu düşünülmektedir. Duygusal istismarın ve duygusal ihmalin tanınması ve saptanabilmesi oldukça güçtür bu nedenle görülme oranının da net bir biçimde bilinemediği ifade edilmiştir (İşeri, 2006).

Duygusal istismara örnek olarak, çocuğun günlük hayatında yaptığı davranışların cezalandırılması, eleştirilmesi veya sosyal ortamlarda küçük düşürülmesi şeklinde çocuğun kendilik değerini zedelemek olarak tanımlanabilmektedir (Topçu, 2009). Duygusal istismar yani duygusal kötüye kullanılma Walker, Bonner ve Kaufmann (1988) tarafından “Genç birisine, duygusal veya ruhsal sağlığını tehlikeye atabilecek nitelikte sözel olarak tehdit, alay veya küçük düşürücü yorumların kullanılması” şeklinde ifade edilmektedir.

Duygusal istismarın en sık karşılaşılan türleri olarak hakaret, alay etme, tehdit etme, baskı, fikrini sormama, suçlama, kıyaslama ve lakap takma olarak nitelendirilmiştir (UNICEF,2010). Her ne kadar kolay tanımlanması nedeniyle sıklığın bilinemeyeceği ifade edilse de, gerçekleştirilen bilimsel çalışmalarda kız ve erkek çocuklarda görülme oranının oldukça benzer olduğu söylenebilir. 6-8 yaş diliminde bulunan çocukların sıklıkla deneyimlediği ve çocukların ergenlik dönemlerinde de benzer ölçüde sık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Açar, 2018).

Kız çocuklarının 7-14 yaş arasında duygusal istismara ağırlıklı olarak arkadaş, öğretmen veya ebeveynleri tarafından maruz kaldıkları ifade edilmiştir. Benzer yaş grubu erkek çocuklarında ise duygusal istismar uygulayıcılarının en çok öğretmen, arkadaş veya baba olduğu bildirilmiştir.15-18 yaş arasındaki erkek çocuklarında daha sık olarak arkadaş veya baba; benzer yaş grubundaki kızlarda ise öğretmen veya annelerin en sık duygusal istismar uygulayıcısı olduğu belirtilmiştir. Ülkemiz genelinde 7-18 yaşlar arasında bulunan kız ve erkek çocukların yüzde 56’sının fiziksel istismar, yüzde 49’unun duygusal istismar ve yüzde 10’unun cinsel istismar olgularına tanık olduğunu bildirilmiştir (UNICEF, 2010).

2.1.5. Sözel İstismar

İstismar türlerinde sözel saldırganlık, duygusal istismarın bir biçimi olarak ele alınmaktadır (Glaser, 2002). Sözel saldırganlık, çocuğa ruhsal ıstırap vermek amacıyla yapılan bir iletişim tarzıdır. Çocuğa yöneltilen eleştiriler, kötüleme ve aşağılamalar, lanet okuma, güvensizlik ve olumsuz beklenti ifadeleri, alay etme, bağırma, veya küfür etme psikolojik yaralanma ile sonuçlanır ve zihinsel süreçlerinin önemli ölçüde azalmasına veya zarar görmesine neden olur (Topçu, 2009). Tüm yaş gruplarındaki kız ve erkeklerde, sözel saldırganlık ile psiko-sosyal sorunlar arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Wekerle, Leung, Wall, MacMillan, Boyle, Trocme ve Waechter 2009). İstismar amaçlı şiddet ve sözel saldırganlığın bir arada uygulanmasının, şiddetin veya sözel saldırganlığın tek başına uygulandığı olgulara göre, çocuğun psiko-sosyal sorunları ile daha yakından ilişkili olduğu saptanmıştır (Topçu, 2009).

2.1.6. İhmal

Çocuğun ihmali, ona temel bakım verenin karşılaması gereken beslenme, barınma, kıyafet, eğitim, sağlık, korunma, gözetilme, güven, dokunulma, kendini değerli görebilme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması olarak tanımlanmaktadır (Acehan, Bilen, Ay, Gülen, Avcı ve İçme, 2013). Temel gereksinimlerin karşılanmasından asıl sorumlu olanlar çocuğun ana babası ise de, öğretmenler, kurum bakımında ise kurum ve sağlık çalışanları, genel anlamda eğitim, sosyal yardım, güvenlik vb. gibi kurumları barındıran devlet de sorumlular arasındadır (Çamurdan, 2006).

İhmal, yeterli barınma, yiyecek, giyecek, sağlık bakımı, eğitim, korunma ve sağlıklı bireyler olarak gelişme, yetişme ve sevgi gibi maddesel ve duygusal gereksinimlerdir. İhmal, aynı zamanda çocuğu normal yaşam sürecinde gereksinim duyduğu, rehberlik, ilgi, sevgi ve yakınlıktan yoksun bırakma biçimlerinde de gözlenir (Topçu, 2009). İhmal davranışları arasında en sık bahsedilen çocuğa sevgi göstermemektir. Çocuğa ilgi göstermeme, çaba harcamama, ihtiyaçlarını karşılamama, okula göndermeme yaygın olarak deneyimlenen diğer ihmal çeşitleridir (UNICEF,

2010). Kaynaklar çocuk ihmalinin nüfustaki sıklığının diğer çocuk istismar biçimlerinden daha yoğun olduğuna işaret etmektedir (Topçu, 2009).

2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikososyal Etkileri

Çocukluk çağı travması; aniden, beklenmedik bir şekilde beliren, kişinin bedensel ve ruhsal dengesini risk altına alan, kimi zaman hayatını tehdit eden yaşanmışlıkları kapsar (Taş, 2018). Sağlıklı kişilik yapısı ve psikopatolojinin gelişiminde kritik bir öneme sahip olan erken çocukluk döneminde uğranan travmatik yaşantılar kısa ve uzun dönemde etkileri olan önemli yaşam olaylarıdır (Güloğlu ve ark, 2016).

Çocukluk çağında duygusal, fiziksel ve cinsel istismara ya da duygusal ve fiziksel ihmale maruz kalan kişilerin, ergenlik ve yetişkinlikte pek çok psikiyatrik bozukluk açısından risk altında oldukları bilinmektedir. (Alpay ve ark, 2017). Çocukluk dönemindeki travmalar obsesif kompulsif belirtilerin artmasına neden olabilmektedir (Demirci, 2016). Gerçekleştirilen bir çalışmada, yatarak tedavi gören psikiyatrik hastaların %50-60'ında ve ayakta tedavi gören hastaların %40-60'ında fiziksel ya da cinsel ya da hem fiziksel hem cinsel çocukluk istismarı hikayesi olduğu ifade edilmiştir (Jacobson ve Richardson, 1987).

Erişkin yaşamdaki tekrarlayan travma, kişiliğin daha önce biçimlenmiş yapısını kemirir fakat çocuklukta tekrarlayan travma kişiliği biçimlendirir ve çarpıtır (Herman, 1992). Travma ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; çocukluk çağı travmaları ile erişkinlik döneminde görülen psikopatolojiler arasındaki kuvvetli ilişki dikkati çekmektedir (Çiçek, 2011). Kronik olarak istismar edilen çocuğun duygusal durumu, huzursuzluğun başlangıç noktasından, ılımlı kaygı ve disfori durumuna, oradan da panik, kızgınlık ve umutsuzluğun uç noktalarına kadar değişkenlik göstermektedir (Jones ve McQuiston 1988). Çocuklar tarafından en sık bahsedilen etkiler; duygusal etkilerdir. Maruz kalınan istismar karşısında üzüntü duyma, kötü hissetme tüm yaş dilimindeki kız ve erkek çocuklarında görülmektedir (UNICEF, 2010).

Çocuklar kendilerini istismar ve ihmal edenlere, bir yetişkenden daha çok patolojik bağlılık geliştirebilmektedir. Bu bağlılıklarını kendi refahını, kendi gerçeğliğini ya da kendi hayatını bile hiçe sayarak sürdürmeye çalışırlar (Deniz, 2006). Çocuk, güvenilmez ve güvenlik ihmalleri olan ebeveyniyle kendi arasında güvenlik ve temel güven duygusu geliştirmenin bir yolunu bulmak zorundadır. Çocuk, onunla ilgilenmeyen, aciz ya da kaba olan diğer insanlarla olan ilişkisinde de bir kendilik duygusu geliştirir (Karakurt ve Silver, 2014). Yapılan araştırmalardan çıkan sonuçlara göre, bedensel istismarın en önemli etkisi kendilik kavramı üzerine olmaktadır (Topçu, 2009). Teselli eden herhangi bir Şeyin olmadığı bir çevrede kendini avutma yeteneğinin yanı sıra, bedenini başkalarının ihtiyaçlarına amade olduğu bir çevrede bedensel olarak kendini düzenleme yeteneği de geliştirmek zorundadır (Karakurt ve Silver, 2014).

İstismar gerçeğlerinden kaçmak imkansız olduğunda, onu haklılaştıran bazı anlam sistemleri kurulmaktadır. Kaçınılmaz olarak çocuk nedenin kendi doğuştan kötülüğü olduğu sonucunu çıkarır (Glaser, 2000). Çocuk bu açıklamayı erkenden benimsemekte ve bu açıklamaya sımsıkı tutunmaktadır. Bu ona güç, umut ve anlam duygusunu koruma imkanı vermektedir. Kirlenmiş, damgalanmış bir kimlik geliştirmekle çocuk kurban, istismarcının kötülüğünü kendi içine alır ve bu Şekilde ebeveynine ilksel bağlılığını korur (Perry, Doran ve Wells, 1983). UNICEF (2010)'in yaptığı araştırmada Şiddet gören çocuklarda rastlanan “benim suçum, benim hatam” düşüncesi araştırmanın çocuk katılımcılarında da gözlenmiştir. Bu istenmeyen davranışların sorumlusunun çocuğun kendisi olduğunu düşünen çocuklar vardır. Erkek çocukların bir kısmının, “ben de ona kötü davranmak isterdim” gibi istismar edeni model alma eğiliminde olduğu gözlenmiştir (UNICEF, 2010).

Çocukluk çağında istismara uğrayan bireyler yetişkin çağlarında da diğer bireylere oranla istismara uğramaya daha yatkın olmaktadır. Daha yaygın olarak, tekrarlayan istismar aktif biçimde aranmaz fakat, korkulsa da önüne geçilmez bir kader olarak ve ilişkinin kaçınılmaz bedeli olduğu kabul edilerek, pasif olarak deneyimlenir (Anda ve ark., 2006). Pek çok mağdurun kendini koruma konusunda öylesine büyük eksikleri vardır ki, kendilerini eylemi ya da seçimi yapan pozisyonunda imajine bile edemezler (Finzi-Dottan ve Karu, 2006).

Sosyal statü, bireyin toplumdaki konumu ve diğerlerine göre yeridir. Salzinger, Feldman, Hammer ve Rosario (1993)'nin bedensel istismara maruz kalmış 8 ile 12 yaşları arasındaki 87 kent çocuğu üzerinde yaptıkları karşılaştırmalı bir araştırmada, bu çocukların kötü muamele görmemiş çocuklara göre sınıfta daha düşük düzeylerde sosyal statüye sahip olma, özellikle akranlar tarafından reddedilme riski altında olduklarını bulmuşlardır. Yine yapılan bazı araştırmalarda, istismar edilen çocukların, böyle bir öyküsü bulunmayan çocuklara göre, çocuk-erişkin ve çocuk-çocuk arasındaki karşılıklı davranışları farklı algıladıkları bulunmuştur (Topçu, 2009).

2.3. Duygu Düzenleme

Literatür incelendiğinde duyguların, birden fazla anlamı ifade eden çeşitli tanımlarına rastlanılmaktadır. Yaygın görülen bir tanımda, duyguların, çevresel bir uyarana verilen bilişsel, davranışsal ve/veya psikolojik yanıtlarda görülen bir tepki olarak ifade edilmiştir (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets 2008). Duygular yalnızca yararlı değil, zararlı sonuçlar da doğurabilmektedir (John, Gross 2004). Bu sonucu etkileyen önemli bir belirleyici mekanizma bireyin duygu düzenleme biçimi olarak belirtilmiştir (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Duygu düzenleme ise, aktif olan duygulardaki değişimleri ifade etmektedir.

Bireyin hedeflerini gerçekleştirirken yoğun ve kısa süreli olarak deneyimlediği duygusal tepkilerini takip etme, değerlendirme ve dönüştürmede kullandığı bütün içsel ve dışsal tepki süreçleri duygu düzenlemeyi oluşturmaktadır (Thompson, 1994). Bireylerin duygudurumlarını yönetebilmek amacı ile gerçekleştirdikleri aktif çaba ise, duygu düzenlemeyi şekillendirmektedir (Koole, 2010). Bahsedilen bütün bu değişimler, duygunun farklı bir duyguya evrilmesi, duygunun yoğunluğunun değişmesi, süresinin değişmesi olarak karşımıza çıkabilmektedir (Thompson, 1994; Gross 1998). Bunların yanı sıra, sosyal etkileşim ve hafıza ile ilişkili psikolojik süreçler de duygu düzenlemenin içinde yer almaktadır (Cole, Martin, Dennis 2004). Duygu düzenlemenin amacı, hoş görülme duyguları yok saymak değildir. Gerek olumlu gerek olumsuz bütün duygulara karşı bir farkındalık, anlayış ve kabul geliştirebilmektedir (Gratz & Tull, 2010; Safer, Telch ve Chen, 2013).

Duygu düzenleme sürecine ilişkin belirleyici bir açıklamada bu süreç, yeniden değerlendirme ve bastırma olarak ikiye ayrılmıştır (Gross, 1998). Birinci basamak olan yeniden değerlendirmede, bireyde duyguyu açığa çıkartan durum kabul edilmemektedir. Birey, duyguyu açığa çıkartan durumu değerlendirir ve duygularını o yönde değiştirir. Bu nedenle yeniden değerlendirme aşaması bireyin duygu düzenlemesinde önemli bir yere sahiptir. Yeniden değerlendirme, duyguyu açığa çıkartan bir durumu, duygu içermeyen ve mantıksal bir bağlamda anlamlandırabilmek olarak tanımlanmıştır. Sürecin ikinci aşaması olarak nitelendirilen bastırma ise, duyguyu açığa çıkarma ve ifade etme davranışlarının engellenmesi olarak tanımlanmıştır (Gross, 2002).

Duygu düzenlemeye ilişkin süreçlerin doğuştan gelmediği, bireyin gelişimsel bir başarısı olduğu ve genellikle yaşamın erken dönemlerinde kazanıldığı ifade edilmiştir (Garber ve Dodge, 1991). Duygu düzenlemeye ilişkin beceriler zamanla ve aşamalarla gerçekleşmekte olup bireyin ruh sağlığı üzerinde etkileri bulunmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Zaman içinde kazanılmış bir duygusal süreç olarak tanımlanan duygu düzenlemede başarısızlıklar görülmektedir. Bu başarısızlıklar bireyin duygu düzenleyememesi olarak nitelendirilmektedir. Bu düzenleyememe durumu sıklaştığında ise psikopatolojilerin belirginleştiği ifade edilmiştir (Garber ve Dodge, 1991).

Duygu düzenleme süreçlerinde bireyin başarısız olması birden fazla psikopatolojinin önemli bir faktörüdür (Gross, 2002). Başta depresyon ve bipolar bozukluk gibi duygudurum bozuklukları olmak üzere, travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi birçok bozuklukta duyguların kontrol edilmesinde yaşanan zorluğa değinilmektedir (Thompson ve Goodman, 2010). Yapılan bir araştırmada duygu düzenleme ve dürtüsellik arasında ters yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Duygu düzenleme becerilerindeki eksikliğin, psikopatolojinin ortaya çıkmasında olduğu gibi dürtüsel davranış sorunlarında da bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir.

Psikoloji literatüründe duygu düzenleme ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar giderek artmaktadır. Gross (1998) çalışmasında, psikolojinin klinik, sağlık, gelişim, bilişsel ve sosyal psikoloji gibi alt alanlarında duygu düzenlemenin nasıl

kullanılabileceğini ifade etmiştir. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ile olan ilişkisi incelendiğinde, literatürde bilinçli farkındalığın bir duygu düzenleme becerisi olarak ele alındığına rastlanılmıştır (Arch & Craske, 2006; Goldin & Gross, 2010). Aynı zamanda duygu düzenleme becerisine ilişkin çalışmalarda duygu düzenlemenin, bilinçli farkındalıkta temel bir mekanizma olduğu belirtilmiştir (Bishop ve ark. 2004; Glomb, Duffy, Bono ve Yang, 2011; Hayes, Feldman 2004; Mitmansgruber, Beck, Höfer ve Schübler, 2009).

2.4. Bilinçli Farkındalık

2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Bilinçli farkındalık teriminin tanımına ilişkin literatürde üç farklı ifade bulunmaktadır. İlk olarak kuramsal bir temeli ifade etmesi, ikinci olarak farkındalığın artması için yapılan egzersizler ve pratikler, üçüncü olarak da zihnin ve ruhun bir süreci olarak bilinçli farkında olma hali şeklinde ifade edilmiştir (Germer, Siegel ve Fulton, 2016). Bilinçli farkında olma hali, bireyin meditasyon pratikleri ile geliştirebildiği zihinsel ve ruhsal bir süreçtir (Bishop ve ark., 2004). Geçmiş yaşantıların veya gelecekteki olası yaşantıların ve duyguların etkisinde kalmadan, yalnızca şimdiye odaklanabilmek, deneyimleyebilmek ve şimdiki anı kabul edebilmek olarak ifade edilmiştir. Bilinçli farkındalık deneyimi, şimdiki anın bilişleri ile fiziki farkındalığın bulunduğu alanı benimseyerek kabul edebilmektir (Bishop ve ark., 2004; Kabat-Zinn, 2003; Hayes, Follette ve Linehan, 2004).

Bilinçli farkındalığın iki temel bileşeni bulunmaktadır. Bunlardan biri dikkatin yönlendirilmesi, diğeri deneyimlenen an içinde duyulan merakın, kabulün ve şeffaf olmanın uyumlu entegrasyonudur. Bireyin dikkati geçmiş yaşantılar ve gelecek olası yaşantılara yönlendiğinde, geçmiş yaşantılar ile gelecek olası yaşantıların ortaya çıkarabileceği stres faktörleri bireyde kaygı ve depresif belirtiler gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu sebeple şimdiki anda kalabilmenin öneminin algılanabilmesi bilinçli farkındalığın en temel özelliklerinden biridir (Kabat-Zinn, 2003).

Bir beceri olarak incelendiğinde bilinçli farkındalık, kişinin şimdiki anda deneyimlenen duruma niyetli ve bilinçli katılabilmesidir (Coffey ve Hartman, 2008).

Geçmiş deneyimler ve gelecek olası yaşantılardan arınmış bir biçimde şimdiki anı kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Bishop ve ark., 2004). Budizm öğretileri ile meditasyon pratiklerinin entegrasyonundan kökenini alan bilinçli farkındalık pratiklerinin temelinde bireyin kim olduğuna, dünyaya ve dünyadaki yerine ilişkin fikirlerini sorgulamak bulunmaktadır. Bu süreç bilinçli farkındalık meditasyonu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin dikkatinin nefes alışına ve verişine, bedeninde hissettiği duyularına ve bütün duygularına ilişkin şimdiki zamanda mevcut düşüncelerine odaklanmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalık pratiklerine başlarken kişinin yalnızca rahat bir biçimde oturması ile nefes alışına ve verişine odaklanması gerekmektedir. Bu odaklanma devam ederken zamanla kişi içinde bulunduğu anı daha fazla hissetmeye başlar. Bu egzersiz deneyimi, bilinçli farkındalık pratiklerinin temelini oluşturmakta, kişinin bireysel farkındalığını arttırırken, stresini azaltmaktadır (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010).

Bilinçli farkındalık egzersizlerinin grup ile çalışıldığı uygulamalarda her hafta düzenli olarak oturumlar gerçekleştirilir. Bireysel veya grup çalışmalarında uygulanan meditasyon pratikleri, kişinin şimdiki anda daha fazla yaşamasını ve kendini yargılamadan farkındalığını arttırabilmesini sağlamaktadır. Farkındalığını arttırmaya devam eden bireyler, deneyimlenen bu egzersizleri gündelik hayatlarına aktararak olumsuz düşünceler ile baş edebilme ve duygularını daha pozitif yönde deneyimlemeye cesaretlendirilmektedir (Plews-Ogan ve ark., 2005).

Bilinçli farkındalığın yaşanılan deneyime ilişkin tanımlayıcı özellikleri mevcuttur. Germer, Siegel ve Fulton (2016) bu tanımlayıcı özellikleri sekiz başlıkta ele almıştır.

1. Kavramsal olmama (nonconceptual): bilinçli farkındalık esasında zihinsel süreçlerden geçmemiş bir farkındalık durumudur.
2. Şimdiye odaklı olma (present-centered): bilinçli farkındalık, geçmiş deneyimlerin ya da gelecek olası deneyimlerin etkisinde olmadan şimdiye odaklanmaktır. Şimdiki anda kalabilmeden ancak bir adım sonrası deneyimlere ilişkin fikirleri kapsayabilir.

3. Yargılayıcı olmama (nonjudgemental): beklentiler bilinçli farkındalığın serbest bir şekilde oluşan doğasına aykırıdır. Bilinçli farkındalık yaşantılarının geçmiş ve gelecekte farklı olabildiğini beklememek ve onları etiketlememeyi gerektirir.
4. Niyetli olma (intentional): Yönlendirilmiş dikkat, bilinçli farkındalığın temel yapıtaşlarından birisidir. Bilinçli farkındalık egzersizlerinin yönlendirilmiş bir dikkati içermesi gerekir. Birey, zaman içinde dikkatini şimdiki ana yeniden getirme becerisini arttırabilecektir.
5. Katılımcı gözlemi (participant observation): bilinçli farkındalık egzersizleri uygulanırken, birey dışarıdan izleyen bir gözlemci gibi değildir. Yönlendirilmiş dikkatin şimdiki anda, yönergeler eşliğinde ve niyet içeren bir şekilde zihin ile bedene odaklanmasıdır. Bilinçli farkındalığın bir temel özelliği, zihnin ve bedenin daha yakın hissedilebileceği ve bireyin daha fazla temas deneyimleyebileceği bir şimdiki zaman yaklaşımı olmasıdır.
6. Sözel olmama (nonverbal): Bilinçli farkındalık, bireyin zihninde kelimelerden önce oluşabilen bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Bireyin deneyimlediği olay, durum, kişi ve duygulara kendiliğinden oluşabilen gelişmiş bir farkındalık ile bakabilmesi, bilinçli farkındalığın bir kazanımıdır.
7. Keşif içermesi (exploratory): Herhangi bir başlangıç veya bitiş noktası belirtmeden, bireyin bilinçli farkındalığın yaşam boyu arttırılabilir ve geliştirilebilir bir özelliği olduğu anlamına gelmektedir. Keşif içermesi, bireyi devamlı bir şekilde deneyimlediği bilinçli farkındalığın daha fazlasını keşfetmeye ve araştırmaya yönlendirmektedir.
8. Özgürleştirici olma (liberating): Geçmiş yaşantıların yükünden ve gelecek olası yaşantıların endişesinden uzaklaşabilmeyi ve şimdiki anı deneyimleyebilmeyi hedeflemektedir. Zihnin şimdiki ana odaklanması ve yönlendirilmiş dikkat, bilinçli farkındalık deneyiminde olması gereken en temel koşullardır.

2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Dayandığı Kuramsal Temeller

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelime kökeninde eski Pali diline bağlanmakta olup oldukça eski bir tarihe sahiptir (Bodhi, 2000). Yaygın kullanımı özellikle Budizm öğretilerinde bulunmaktadır. Ayrıca Yunan felsefesinde, hümanizmde, doğalcılık ve varoluşçuluk benzeri felsefi akımlarda ve bu akımlardan doğan yaklaşımlarda karşımıza çıkabilmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık yaklaşımından temellerini alan psikoterapi teknikleri ise kökenlerini farkındalık temelli meditasyon pratiklerinden almaktadır (Davis, Daphe, Hayes ve Jeffrey, 2011).

Klinik psikoloji alanı içinde bilinçli farkındalık, bilişsel terapilerin yanında kullanılmaya başlanmıştır (Cash ve Whittingham, 2010; Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo ve Linehan, 2006). Bilişsel davranışçı ekol içinde bulunan mekanizmalardan üstbilgi, maruz bırakma ve dikkat düzenleme, farkındalık temelli terapilerde de kullanılmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010). Bilinçli farkındalık temelli terapiler bilişsel terapilerin üçüncü dalgası olarak nitelendirilmiştir (Hayes ve ark., 2006). Üçüncü dalga olarak nitelendirilen farkındalık temelli yaklaşımlarda bireyin deneyimlerine ilişkin farkındalık kazanması odak olarak yer almaktadır (Herbert ve Forman 2011).

Üçüncü dalga psikoterapilerde kişinin deneyimlediği olayı değiştirebilmek yerine deneyimlenen olayın işlevinin değerlendirilip değiştirilebilmesi ile çalışılır. Bu doğrultuda psikoterapi çalışmasında kabul, bilişsel ayrışma ve bilinçli farkındalık tekniklerine yer verilmektedir (Teasdale, Segal ve Williams, 2003). Üçüncü dalga psikoterapiler, davranışları, düşünceleri, duyguları, üstbilişsel süreçleri ve duyguların öz değerlendirmelerini bir bütün olarak incelemektedir (Vatan, 2016). Klinik psikoloji alanında en yaygın kullanılan farkındalık temelli uygulamalara örnek olarak; farkındalık temelli stres azaltma programı (Kabat-Zinn, 1990), farkındalık temelli bilişsel terapi yaklaşımı (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), merhamet odaklı terapi (Gilbert, 2010) ve kabul ve kararlılık terapisi (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2009) verilebilir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları son yıllarda klinik psikoloji alanı içinde de kullanılmaya ve bilişsel davranışçı terapiler ile entegre edilerek psikoterapi

çalışmalarında yer almaya başlamıştır (Cash ve Whittingham, 2010). Psikoterapi alanına farkındalık temelli uygulamaların dahil edilmesi, yaklaşık 30 yıl öncesinde Kabat-Zinn'in çalışmaları ile başlamıştır. Bilinçli farkındalık teknikleri ile çalışıldığında, bireylerin farklı psikolojik belirti düzeylerinde azalma görülmüştür. Bilinçli farkındalık temelli teknikler kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışmada, uygulamaya katılan bireylerin programdan sonraki panik, kaygı ve depresif belirti düzeylerinde programdan öncesine göre önemli bir azalma olduğu belirtilmiştir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Bilinçli farkındalık tekniklerine yer verilen başka bir çalışmada, uygulamaya katılanların programın ardından ölçülen psikolojik belirti düzeylerinde programdan önceki belirti düzeylerine göre anlamlı bir azalma görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların empati düzeylerinde de artış raporlandırılmıştır (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998). Bilinçli farkındalık uygulamaları gerçekleştirilen öncü birçok çalışma eşliğinde, psikoloji ve klinik psikoloji alanında her geçen gün artış gösteren bir yer edinmiştir.

2.4.3. Çocukluk Çağı Travmaları Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık

2.4.3.1. Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Çocukluk çağı travmalarının bireylerin ruh sağlığı, ilişki kurma biçimleri, duygularını kontrol etme ve uyum becerileri geliştirme mekanizmaları üzerinde önemli ölçüde etkileri bulunmaktadır. Çocukluk dönemine ait travmatik deneyimler, kişilerarası ilişkilerde uyumlu duygusal tepki sergileyebilmeyi güçleştirebilir ve bu güçlük ilişkilerde bir sorun olarak bireyin karşısına çıkar (Wolfe ve ark., 2001).

Yakın dönemde yapılmış çalışmalar, istismara maruz kalmış çocukların, maruz kalmayan çocuklara göre yaşlılarından daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü bulunduğunu göstermektedir. İstismar mağduru çocukların özellikle daha fazla uyumsuz davranış sergilediği, empati ve duygusal farkındalığın daha düşük

gözlendiği ve daha yüksek düzeyde duygu kontrolünde zorlanma veya negatiflik gösterdikleri ifade edilmiştir (Shipman ve ark., 2007).

2.4.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, çocukluk çağı travmalarından kaynaklanan psikolojik belirtilerin sağaltımında kullanılabileceğini belirten çalışma sayısı giderek artmaktadır (Kimbrough, Magyari, Langenberg, Chesney ve Berman, 2010; Brotto, Seal ve Rellini, 2012). Bayraktar (2018) çalışmasında, çocukluk çağı fiziksel ve cinsel istismarının bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirtilmiştir. Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) çalışmasında bilinçli farkındalığın çocukluk çağı travmaları ve sürekli kaygı arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda çocukluk çağı travmaları ve sürekli kaygı belirtileri arasında bilinçli farkındalığın aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın, çocukluk çağı travmaları ile olan ilişkisinin doğasını daha iyi anlamanın, çocukluk çağı travmaları ile çalışılırken uygulanacak müdahale programları veya önleyici çalışmalarda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.4.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

Duygu düzenleme mekanizmalarını inceleyen teorik çalışmalarda bilinçli farkındalığın temel mekanizmasının duygu düzenleme olduğu belirtilmiştir (Bishop ve diğ., 2004; Hayes ve Feldman, 2004; Mitmansgruber, Beck, Höfer ve Schüßler, 2009). Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirten görüşün hakim olduğu saptanmıştır. Güncel çalışmalarda bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, duygu düzenleme ile ilgili deneyimledikleri güçlüklerin azaldığı belirtilmiştir (Roemer ve ark., 2009; Pepping, O' Donovan ve Davis, 2013; Christina, Hill ve Updegraff, 2012; Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee ve Zvolensky, 2010).

Özetle, bu üç kavramın birlikte ele alınmasındaki hedef, kavramları birbiri üzerinden tanımlayabilmek ve aralarındaki ilişkiye dair bulgular elde edebilmektir. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme kavramları klinik psikoloji alanında yakın

dönemde giderek artan çalışma sayısına ulaşmaktadır. Alanda henüz araştırılmaya devam edilen bu iki kavramın çocukluk çağı travmaları değişkeni ile ele alınarak incelenmesi, çocukluk çağı travmaları ile çalışılırken, uygulanacak bilinçli farkındalık müdahaleleri ve duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye ilişkin psikoeğitimlerin işlevselliğini tartışabilmek adına önem arz etmektedir. Bu hedefle gerçekleştirilen bu tez çalışmasında, duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiş ve bu değişkenler sosyodemografik özelliklere göre oluşturulan gruplar açısından karşılaştırılmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama tekniği ve verilerin analizi ele alınacaktır.

3.1. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini 01.10.2019 21.10.2019 tarihleri arasında internet bağlantısı üzerinden soruları yanıtlayan, 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Katılımcı grubu, 315'i kadın 146'sı erkek olmak üzere toplamda 461 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $25,55\pm 6,06$, kadın katılımcıların yaş ortalaması $26,02\pm 6,41$ erkek katılımcıların yaş ortalaması ise $24,63\pm 5,11$ 'dir.

3.2. Kullanılan Araç ve Gereçler

Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek.1) metninin ardından katılımcılara sırasıyla, Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek.2), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Ek.3), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Ek.4), Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (Ek.5) uygulanmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini edinebilmek amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri hakkında bilgi edinebilmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği, katılımcıların duygu düzenleme becerileri ve güçlükleri hakkında bilgi edinebilmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, katılımcıların çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını inceleyebilmek amacıyla Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği uygulanmıştır.

3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi formu 10 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, yaş gibi bilgilerine ulaşabilmek amacı ile uygulanmıştır.

3.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ölçek, çocukluk çağı travmalarını incelemek için kullanılan bir öz bildirim ölçeğidir. Duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal olmak üzere toplam 5 alt ölçeği bulunan bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri likert olmak üzere 1-5 arasında değişmektedir. Ölçeğin 28 soruluk formunun Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında cinsel istismar ve fiziksel istismar alt ölçekleri için 5 puanın üzeri, fiziksel ihmal ve duygusal istismar alt ölçekleri için 7 puanın üzeri, duygusal ihmal alt ölçeği için 12 puanın üzeri, toplam puan için ise 35 puanın üzeri kesme noktası olarak ifade edilmiştir (Şar, Öztürk ve İkikardeş 2012).

3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

DDGÖ, Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme becerisindeki güçlüklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Farkındalık, Netlik, Kabul, Dürtü Kontrolü, Amaca Yönelik Davranabilme ve Stratejik olmak üzere toplamda altı alt ölçek içermektedir. Farkındalık; duygusal tepkilere karşı farkındalığın olmayışı, açıklık; duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi, kabul edememe; bu tepkilerin kabul edilmeyişi, stratejiler; uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerine erişememe, dürtü; olumsuz duygular deneyimlendiğinde dürtülerin kontrolünde güçlük, amaçlar; olumsuz duygular deneyimlenirken amaç odaklı davranamama olarak tanımlanmaktadır.

Maddelerin tamamı 5'li Likert tipi ölçek olarak değerlendirilmektedir (1= hiç bir zaman, 5= her zaman). Ölçek için kesme puanı belirlenmemekle birlikte yüksek puanlar daha şiddetli bir duygu düzenleme güçlüğüne varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayısı 0,93'tür. Alt ölçekler için ise 0,80 ile 0,89 aralığında değişmektedir. Test tekrar test güvenilirliği 0,88 (n=21) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha=0,94$ olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının Cronbach $\alpha=0,90-0,75$ arasında değiştiği

belirtilmiştir. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirliği 0,83 olarak bulunmuştur. Guttman yarıya bölme güvenilirlik katsayısı 0,95 olarak hesaplanılmıştır.

3.2.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Araştırmada, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini saptayabilmek için geliştirilen BFÖ kullanılmıştır. Brown ve Ryan tarafından (2003) geliştirilen ölçek, anlık deneyimlerin farkında olabilme becerisi ve bu deneyimlere ilişkin dikkatli olabilme becerisine dair bireysel farklılıkları ölçmeyi hedeflemektedir. Toplamda on beş maddeden oluşan ölçek, toplam puan vermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan açımlayıcı 27actor analizine göre, ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Doğrulayıcı 27actor analizi sonuçları da, ölçeğin tek faktörlü yapı gösterdiğini belirtmektedir. (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, Şahin Kesici ve Engin Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasının iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,82$ dir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonlarının ise 0,43 ile 0,68 arasında değiştiği ifade edilmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ilk olarak örneklemin yaş, cinsiyet ve ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığı Shapiro-Wilk Testi ile sınınmıştır. Analizler sonucunda puanların normal dağılmadığı görülmüş ve parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Ardından ölçeklerden elde edilen toplam puanlarda gruplar arası ilişki olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile sınınmıştır. Ölçeklerden elde edilen toplam puanların arasında ilişki olup olmadığını test edebilmek amacıyla Spearman's Rho Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Örneklemin İncelenmesi

4.1.1. Sosyodemografik Özellikler

Araştırmaya 315'i kadın, 146'sı erkek olmak üzere toplam 461 kişi katılmıştır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması $25,55 \pm 6,06$ ve minimum yaş değeri 18, maksimum yaş değeri ise 63'tür. Örneklemin kadın katılımcılarının yaş ortalaması $26,02 \pm 6,41$; minimum yaş değeri 18, maksimum yaş değeri ise 63 iken erkeklerin yaş ortalaması $24,63 \pm 5,11$; minimum yaş değeri 18, maksimum yaş değeri ise 53 olarak bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcılar arasında yaş ortalaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($z=-1,660$, $p=0,10$). Örneklemin sosyodemografik bilgileri Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	315	68,3
Erkek	146	31,7
Yaş		
30 Yaş ve Altı	375	81,3
30 Yaş ve Üzeri	86	18,7
Medeni Durum		
Evli	148	32,1
Evli Değil	313	67,9
Çocuk Sahibi Olma		
Çocuğu Olmayan	385	85,5
Çocuğu Olan	76	14,5
Eğitim		
Üniversite ve Üzeri	394	85,5
Lise ve Altı	67	14,5
Gelir Durumu		
Düşük	276	59,9
Orta	101	21,9
Yüksek	84	18,2
İş Durumu		
Çalışıyor	200	43,4
Çalışmıyor	261	56,6

Tablo 4.1’de sunulduğu üzere araştırma örnekleminiz, 315’i (%68,3) kadın, 146’sı (%31,7) erkek, 375’i (%81,0) 30 yaş ve altında, 86’sı (18,6) 30 yaş ve üzerinde olup, 148’i (32,1) evli, 313’ü (%67,6) evli değil, 385’inin (83,5) çocuğu bulunmamakta, 76’sının (%16,4) çocuğu bulunmakta, 394’ü (%85,1) üniversite veya üstü, 67’si (%14,5) lise veya altı düzeyde eğitime sahiptir. Katılımcıların 276’sı (%59,6) düşük düzey, 101’i (%21,8) orta düzey, 84’ü (%18,2) yüksek düzey gelire

sahipken, 200 kişi (%43,4) çalışan 261 kişi (%56,6) çalışmayan bireylerden oluşmaktadır.

Katılımcıların 36'sının (%7,8) fiziksel hastalığı, 28'inin (%6,1) ise psikiyatrik bir tedavi öyküsü bulunmaktadır.

4.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri ile puan aralıkları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Ölçeklerin Puan Ortalamaları ile Minimum ve Maksimum Değerleri

Ölçek Adı	Ortalama±SS	Min. ve Max. Değerler
ÇÇTÖ Toplam	39,01±18,45	25-116
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	7,48±3,97	5-25
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	6,19±3,38	5,25
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	6,21±3,54	5-25
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	7,21±3,06	5-25
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	9,51±4,70	5-25
BFÖ Toplam	59,04±12,87	21-90
DDGÖ Toplam	88,35±24,93	37-163
DDGÖ-Farkındalık	14,70±4,19	6-30
DDGÖ-Açıklık	11,24±4,30	5-25
DDGÖ-Kabul Etmeme	13,68±5,96	6-30
DDGÖ-Stratejiler	19,21±7,54	8-40
DDGÖ-Dürtü	14,39±5,58	6-30
DDGÖ-Amaçlar	15,13±4,62	5-25

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

4.2. Ölçeklerin İncelenmesi

4.2.1. Ölçeklerin Dağılımlarının İncelenmesi

Araştırmanın hipotezlerini test etmeden önce verilerin dağılımlarının normal dağılıma uygun olup olmadığı sınanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçek Adı	z	p
ÇÇTÖ Toplam	0,236	0,00***
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	0,266	0,00***
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	0,429	0,00***
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	0,458	0,00***
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	0,235	0,00***
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	0,170	0,00***
BFÖ Toplam	0,045	0,03*
DDGÖ Toplam	0,047	0,02*
DDGÖ-Farkındalık	0,076	0,00***
DDGÖ-Açıklık	0,112	0,00***
DDGÖ-Kabul Etmeme	0,107	0,00***
DDGÖ-Stratejiler	0,096	0,00***
DDGÖ-Dürtü	0,093	0,00***
DDGÖ-Amaçlar	0,062	0,00***

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001 istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.3'te sunulduğu üzere normallik testi sonuçları açısından, çalışmada kullanılan ölçek puanlarının dağılımı normal dağılım göstermemektedir ($p<0,05$). ÇÇTÖ toplam puanı ($z=0,236$, $p=0,00$), ÇÇTÖ duygusal istismar alt boyutu ($z=0,266$, $p=0,00$), ÇÇTÖ fiziksel istismar alt boyutu ($z=0,429$, $p<0,00$), ÇÇTÖ cinsel istismar alt boyutu ($z=0,458$, $p=0,00$), ÇÇTÖ fiziksel ihmal alt boyutu ($z=0,23$, $p=0,00$), ÇÇTÖ duygusal ihmal alt boyutu ($z=0,170$, $p=0,00$), DDGÖ ($z=0,045$, $p=0,03$), DDGÖ

toplam puanı ($z=0,047$, $p=0,02$), DDGÖ farkındalık alt boyutu ($z=0,076$, $p=0,00$), DDGÖ açıklık alt boyutu ($z=0,112$, $p=0,00$), DDGÖ kabul etmeme alt boyutu ($z=0,107$, $p=0,00$), DDGÖ stratejiler alt boyutu ($z=0,096$, $p=0,00$), DDGÖ dürtü alt boyutu ($z=0,093$, $p=0,00$), DDGÖ amaçlar alt boyutu ($z=0,062$, $p=0,00$) ölçek puan dağılımları farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Normallik varsayımının sağlanmaması nedeniyle, parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Fark analizlerinde iki grup arasındaki farkı incelemek için Mann Whitney-U testi, ölçekler arasında ilişki analizleri için ise Spearman's Rho Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4.2.2. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin cinsiyete göre fark analizleri Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Adı	Kadın (n=315)	Erkek (n=146)	Test Değeri (z)	p
ÇÇTÖ Toplam	227,07±12,00	239,47±15,74	-,932	0,35
ÇÇTÖ- Duygusal İstismar	234,26±3,70	223,96±4,51	-,828	0,41
ÇÇTÖ- Fiziksel İstismar	223,58±2,78	247,02±4,36	-2,477	0,01*
ÇÇTÖ- Cinsel İstismar	234,00±3,34	224,52±3,94	-1,072	0,28
ÇÇTÖ- Fiziksel İhmal	220,24±2,81	254,22±3,48	-2,657	0,01*
ÇÇTÖ- Duygusal İhmal	228,61±4,62	236,16±4,89	-,572	0,57
BFÖ Toplam	237,66±25,13	216,63±24,33	-1,576	0,11
DDGÖ Toplam	222,65±12,94	249,02±12,54	-1,978	0,05*
DDGÖ-Farkındalık	232,44±4,28	227,89±4,01	-,342	0,73
DDGÖ-Açıklık	237,02±4,35	218,00±4,15	-1,430	0,15
DDGÖ- Kabul Etmeme	239,01±6,00	213,71±5,82	-1,900	0,06
DDGÖ-Stratejiler	237,92±7,57	215,96±7,46	-1,652	0,10
DDGÖ-Dürtü	233,01±5,50	226,65±5,76	-,478	0,63
DDGÖ-Amaçlar	237,65±4,55	216,65±4,75	-1,578	0,11

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001 istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.4'te sunulduğu üzere ÇÇTÖ fiziksel istismar alt ölçeği açısından katılımcılar incelendiğinde, cinsiyetler arası bir farklılık belirlenmiştir ($z=-2,477$, $p=0,01$). Buna göre erkek katılımcılar ($n=146$, $So=247,02$), kadın katılımcılara oranla ($n=315$, $So=223,58$) daha fazla fiziksel istismar deneyimlediklerini belirtmiştir. ÇÇTÖ fiziksel ihmal alt ölçeği açısından katılımcılar incelendiğinde, cinsiyetler arası bir farklılık belirlenmiştir ($z=-2,657$, $p=0,01$). Buna göre erkek katılımcılar ($n=146$, $So=254,22$), kadın katılımcılara oranla ($n=315$, $So=220,24$) daha fazla fiziksel ihmal deneyimlediklerini belirtmiştir.

DDGÖ toplam puan açısından katılımcılar incelendiğinde, cinsiyetler arası bir fark belirlenmiştir ($z=-1,978$, $p=0,05$). Buna göre erkek katılımcılar ($n=146$, $So=249,02$), kadın katılımcılara oranla ($n=315$, $So=222,65$) daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip bulunmuştur.

4.2.3. Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin medeni duruma göre fark analizleri Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Adı	Evli (n=148)	Evli Değil (n=313)	Test Değeri (z)	p
ÇÇTÖ Toplam	236,00±11,76	228,64±14,02	-,555	0,58
ÇÇTÖ- Duygusal İstismar	233,90±3,80	229,63±4,05	-,344	0,73
ÇÇTÖ- Fiziksel İstismar	226,63±2,74	233,07±3,65	-,683	0,49
ÇÇTÖ- Cinsel İstismar	229,57±3,30	231,68±3,65	-,239	0,81
ÇÇTÖ- Fiziksel İhmal	223,10±2,68	234,73±3,22	-,913	0,36
ÇÇTÖ- Duygusal İhmal	234,95±4,94	229,13±4,59	-,442	0,66
BFÖ Toplam	218,57±25,44	236,88±24,64	-1,378	0,17
DDGÖ Toplam	246,13±12,59	223,85±12,93	-1,677	0,09
DDGÖ-Farkındalık	212,43±4,26	239,78±4,15	-2,064	0,04*
DDGÖ-Açıklık	197,50±4,25	246,84±4,24	-3,723	0,00***
DDGÖ- Kabul Etmeme	222,77±5,85	234,89±6,01	-,914	0,36
DDGÖ-Stratejiler	233,48±7,86	229,83±7,40	-,275	0,78
DDGÖ-Dürtü	222,72±5,77	234,92±5,49	-,919	0,36
DDGÖ-Amaçlar	221,88±4,56	235,31±4,65	-1,013	0,31

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001 istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.5'te sunulduğu üzere ölçek puanları medeni durum açısından incelendiğinde farklılaşma yalnızca DDGÖ farkındalık alt boyutu ($z=-2,064$, $p=0,04$) ve DDGÖ açıklık alt boyutunda ($z=-3,723$, $p=0,00$) bulunmuştur.

Buna göre örneklemimizdeki evli bireyler ($n=148$, $So=212,43$), evli olmayan bireylere oranla ($n=313$, $So=239,78$) daha düşük farkındalık düzeyine ve evli bireyler ($n=148$, $So=197,50$), evli olmayan bireylere oranla ($n=313$, $So=246,84$) daha düşük açıklık düzeyine sahip bulunmuştur.

4.2.4. Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Katılımcıların yaşları, 30 yaş ve üzeri ve 30 yaş altı olarak iki gruba ayrılmıştır. Gruplar arasındaki fark, kullanılan bütün ölçekler açısından karşılaştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. 30 Yaş Altı ve 30 Yaş Üstü Bireylerinin Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Adı	30 Yaş Altı (n<30) (n=374)	30 Yaş Üstü (n ≥30) (n=86)	Test Değeri (z)	p
ÇÇTÖ Toplam	228,80±13,33	237,91±13,48	-.574	0,57
ÇÇTÖ- Duygusal İstismar	233,49±4,05	217,51±3,58	-1,078	0,28
ÇÇTÖ- Fiziksel İstismar	235,14±3,47	210,31±2,99	-2,208	0,03
ÇÇTÖ- Cinsel İstismar	230,78±3,57	229,28±3,43	-.142	0,89
ÇÇTÖ- Fiziksel İhmal	226,58±3,07	247,56±3,03	-1,376	0,17
ÇÇTÖ- Duygusal İhmal	229,04±4,69	236,84±4,81	-.495	0,62
BFÖ Toplam	218,92±12,41	280,88±13,56	-3,899	0,00***
DDGÖ Toplam	240,17±24,74	188,45±24,54	-3,254	0,00**
DDGÖ-Farkındalık	238,48±4,16	195,80±4,19	-2,693	0,01**
DDGÖ-Açıklık	239,25±4,36	192,44±3,78	-2,953	0,00**
DDGÖ- Kabul Etmeme	237,93±5,96	198,20±5,85	-2,504	0,01*
DDGÖ-Stratejiler	235,84±7,50	207,27±7,73	-1,799	0,07
DDGÖ-Dürtü	236,12±5,52	206,08±5,78	-1,893	0,06
DDGÖ-Amaçlar	242,56±4,52	178,05±4,65	-4,067	0,00***

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001 istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.6’da sunulduğu üzere DDGÖ toplam puanı açısından farklı yaş grupları incelendiğinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($z=-3,254$, $p=0,00$). Buna göre 30 yaş altı bireylerde ($n=374$, $So=240,17$), 30 yaş ve üzeri olan bireylere oranla ($n=86$, $So=188,45$) daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü belirlenmiştir. DDGÖ farkındalık alt boyutu puanı açısından farklı yaş grupları incelendiğinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($z=-2,693$, $p=0,01$). Buna göre 30 yaş altı bireylerin ($n=374$, $So=238,48$), 30 yaş ve üzeri olan bireylere oranla ($n=86$, $So=195,80$) daha yüksek farkındalık düzeylerine sahip olduğu gözlenmiştir. DDGÖ açıklık alt boyutu puanı açısından farklı yaş grupları incelendiğinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($z=-2,953$, $p=0,00$). Buna göre 30 yaş altı bireylerin ($n=374$, $So=239,25$), 30 yaş ve üzeri olan bireylere oranla ($n=86$, $So=192,44$) daha yüksek açıklık puanları aldıkları gözlenmiştir.

DDGÖ kabul etmeme alt boyutu puanı açısından farklı yaş grupları incelendiğinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($z=-2,504$, $p=0,01$). Buna göre 30 yaş altı bireylerin ($n=374$, $So=237,93$), 30 yaş ve üzeri olan bireylere oranla ($n=86$, $So=198,20$) daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. DDGÖ amaçlar alt boyutu puanı açısından farklı yaş grupları incelendiğinde, gruplar arasında fark bulunmuştur ($z=-4,067$, $p=0,00$). Buna göre 30 yaş altı bireylerin ($n=374$, $So=242,56$), 30 yaş ve üzeri olan bireylere oranla ($n=86$, $So=178,05$) daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

BFÖ toplam puanı açısından farklı yaş grupları incelendiğinde, gruplar arasında fark bulunmuştur ($z=-3,899$, $p=0,00$). Buna göre 30 yaş altı bireyler ($n=374$, $So=218,92$), 30 yaş ve üzeri olan bireylere oranla ($n=86$, $So=280,88$) daha düşük bilinçli farkındalık düzeyi ortaya koymuştur.

4.2.5. Ölçek Puanlarının Üniversite Altı Öğrenim ve Üniversite ve Üstü Öğrenim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçeklerin katılımcıların öğrenim durumuna göre fark analizleri tablo 4.7.’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Ölçek Puanlarının Üniversite Altı Eğitim ve Üniversite ve Üzeri Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek Adı	Üniversite Altı Eğitim (n=67)	Üniversite ve Üzeri Eğitim (n=394)	Test Değeri (z)	p
ÇÇTÖ Toplam	246,34±13,62	228,39±13,29	-1,021	0,31
ÇÇTÖ- Duygusal İstismar	233,07±4,19	230,65±3,94	-.148	0,88
ÇÇTÖ- Fiziksel İstismar	220,94±3,01	232,71±3,45	-.942	0,35
ÇÇTÖ- Cinsel İstismar	228,47±4,06	231,43±3,45	-.254	0,80
ÇÇTÖ- Fiziksel İhmal	258,93±3,19	226,25±3,03	-1,937	0,05
ÇÇTÖ- Duygusal İhmal	234,16±4,70	230,46±4,71	-.212	0,83
BFÖ Toplam	224,72±14,49	232,07±12,58	-.418	0,68
DDGÖ Toplam	227,46±21,97	231,60±25,41	-.235	0,81
DDGÖ-Farkındalık	210,95±4,89	234,41±4,06	-1,336	0,18
DDGÖ-Açıklık	228,19±4,54	231,48±4,26	-.187	0,85
DDGÖ- Kabul Etmeme	225,37±5,55	231,96±6,03	-.375	0,71
DDGÖ-Stratejiler	240,08±6,64	229,46±7,69	-.604	0,55
DDGÖ-Dürtü	232,81±4,82	230,69±5,70	-.120	0,90
DDGÖ-Amaçlar	212,14±4,39	234,21±4,65	-1,256	0,21

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001 istatistiksel olarak anlamlı

Örneklem iki ayrı eğitim düzeyine ayrılarak incelendiğinde, gruplar arasında eğitim bakımından anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.2.6. ÇÇTÖ, DDGÖ ve BFÖ Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin aralarındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon katsayıları hesaplanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. ÇÇTÖ, DDGÖ, BFÖ ile Katılımcıların Yaş ve Eğitim Süreleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ölçek Puanları	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
DDGÖ																
DDGÖ-Farkındalık	.45**															
DDGÖ-Açıklık	.75**	.51**														
DDGÖ-Kabul Etmeme	.83**	.23**	.54**													
DDGÖ-Stratejiler	.88**	.25**	.55**	.74**												
DDGÖ-Dürtü	.84**	.25**	.54**	.64**	.72**											
DDGÖ-Amaçlar	.74**	.18**	.46**	.52**	.61**	.61**										
BFÖ Toplam	-.59**	-.30**	-.47**	-.53**	-.49**	-.53**	-.41**									
ÇÇTÖ Toplam	.38***	.14**	.29***	.38***	.36***	.34**	.21***	-.27***								
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	.37***	.11*	.28***	.38***	.33***	.32***	.24***	-.34***	.69**							
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	.27***	.08	.22***	.28***	.23***	.26***	.14**	-.24***	.55**	.59 ⁰⁰						
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	.27***	.04	.18***	.27***	.26**	.28***	.16***	-.22***	.53**	.45**	.43**					
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	.24***	.14**	.19***	.26***	.24***	.22***	.06	-.19***	.62**	.36**	.32**	.26**				
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	.32***	.23***	.27***	.29***	.28**	.30***	.15**	-.23***	.75**	.48**	.37**	.31**	.48**			
Yaş	-.16***	-.12***	-.22***	-.10*	-.07	-.13***	-.17***	.19***	-.37	-.03	.01	-.02	-.01	-.02		
Eğitim Yılı	-.55	-.02	-.09	-.05	-.07	-.10*	.06	.04	-.04	-.033	.01	.02	-.15**	.01	.13**	

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001 istatistiksel olarak anlamlı

Çalışmada DDGÖ ve alt boyutları, BFÖ ile ÇÇTÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda ÇÇTÖ toplam puanı ile BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.27$; $p<0,00$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. DDGÖ açıklık alt boyutu arasında ($r=.29$; $p<0,00$), DDGÖ kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=.38$; $p<0,001$), DDGÖ stratejiler alt boyutu arasında ($r=.36$; $p<0,00$), DDGÖ dürtü alt boyutu arasında ($r=0,34$; $p<0,01$), DDGÖ amaçlar alt boyutu arasında ($r=.21$; $p<0,00$), DDGÖ toplam puanı arasında ($r=.38$; $p<0,00$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ÇÇTÖ toplam puanı ile DDGÖ farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.14$; $p<0,01$).

ÇÇTÖ fiziksel istismar alt boyutu ile BFÖ toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.24$; $p<0,00$). ÇÇTÖ fiziksel istismar alt boyutu ile DDGÖ amaçlar alt boyutu arasında ($r=.14$; $p<0,01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

ÇÇTÖ fiziksel istismar alt boyutu ile DDGÖ açıklık alt boyutu arasında ($r=.22$; $p<0,00$), DDGÖ kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=.28$; $p<0,00$), DDGÖ stratejiler alt boyutu arasında ($r=.23$; $p<0,00$), DDGÖ dürtü alt boyutu arasında ($r=.26$; $p<0,00$), DDGÖ toplam puanı arasında ($r=.27$; $p<0,00$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

ÇÇTÖ cinsel istismar alt boyutu ile BFÖ toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır; ($r=-.22$; $p<0,00$). ÇÇTÖ cinsel istismar alt boyutu ile DDGÖ kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=.27$; $p<0,00$), DDGÖ stratejiler alt boyutu arasında ($r=.26$; $p<0,01$), DDGÖ dürtü alt boyutu arasında ($r=.28$; $p<0,00$), DDGÖ toplam puanı arasında ($r=.27$; $p<0,00$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

ÇÇTÖ duygusal istismar alt boyutu ile BFÖ toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-.34$; $p<0,00$). ÇÇTÖ duygusal istismar alt boyutu ile DDGÖ açıklık alt boyutu arasında ($r=.28$; $p<0,00$), DDGÖ kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=.38$; $p<0,00$), DDGÖ stratejiler alt boyutu arasında ($r=.33$; $p<0,00$) DDGÖ dürtü alt boyutu arasında ($r=.32$; $p<0,00$), DDGÖ amaçlar alt boyutu

arasında ($r=.4$; $p<0,00$), DDGÖ toplam puanı arasında ($r=.37$; $p<0,00$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

ÇÇTÖ duygusal ihmal alt boyutu ile BFÖ toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=-.23$; $p<0,00$). ÇÇTÖ duygusal ihmal alt boyutu ile DDGÖ farkındalık alt boyutu arasında ($r=.23$; $p<0,00$), DDGÖ açıklık alt boyutu arasında ($r=.27$; $p<0,00$), DDGÖ kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=.29$; $p<0,00$), DDGÖ stratejiler alt boyutu arasında ($r=.28$; $p<0,00$), DDGÖ dürtü alt boyutu arasında ($r=.30$; $p<0,00$), DDGÖ toplam puanı arasında ($r=.32$; $p<0,00$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

ÇÇTÖ fiziksel ihmal alt boyutu ile DDGÖ kabul etmeme alt boyutu arasında ($r=0,26$; $p<0,00$), DDGÖ stratejiler alt boyutu arasında ($r=0,24$; $p<0,00$), DDGÖ dürtü alt boyutu arasında ($r=0,22$; $p<0,00$), DDGÖ toplam puanı arasında ($r=0,24$; $p<0,00$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

DDGÖ toplam puanı ve BFÖ toplam puanları arasında ($r=-.59$; $p<0,01$), DDGÖ açıklık alt boyutu ve BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.48$; $p<0,01$), DDGÖ kabul etmeme alt boyutu ve BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.50$; $p<0,01$), DDGÖ stratejiler alt boyutu ve BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.48$; $p<0,01$), DDGÖ dürtü alt boyutu ve BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.50$; $p<0,01$), DDGÖ amaçlar alt boyutu ve BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.41$; $p<0,01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. DDGÖ farkındalık alt boyutu ve BFÖ toplam puanı arasında ($r=-.33$; $p<0,01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ölçeklerin tamamının yaş düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, DDGÖ açıklık alt boyutu ile yaş arasında ($r=-.22$, $p<0,00$) negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ölçeklerin tamamı ile eğitim yılı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, erişkin bir örnekleme duyu düzenleme güçlükleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülerek çocukluk çağı travmaları ile ilişkileri araştırılmıştır. Örnekleminiz yaşları 18 ve 63 arasında değişen 315'i kadın ve 146'sı erkek olmak üzere toplam 461 kişiden oluşmaktadır. Veriler internet aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya çoğunluğu kadın (%68,3), 30 yaş ve altı (%81,3), evli olmayan (%67,9), üniversite ve üzeri eğitime sahip (%85,5), düşük gelir düzeyinde bulunan (%59,9) bireyler katılmıştır. Örneklem profili ağırlıklı olarak genç kadın, bekar ve eğitimli bireylerden oluşmaktadır.

Çocukluk çağı travma düzeyleri sosyodemografik değişkenler açısından incelendiğinde, farklı cinsiyet, yaş ve eğitim gruplarındaki katılımcıların araştırma konularımız olan çocukluk çağı travmaları, cinsiyet ve yaş grupları bakımından anlamlı farklar gözlenirken farklı eğitim düzeyindeki bireyler arasında çocukluk çağı travmalarına dair anlamlı farka rastlanılmamıştır.

Araştırmamızda örnekleminizde çocukluk çağı travmaları alt ölçeklerinde cinsiyet grupları bakımından anlamlı farklar gözlenmiştir. Örnekleminizde erkek katılımcılar fiziksel istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarında kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bir puan ortalamasına sahip bulunmuştur. Bir başka deyişle erkek katılımcıların fiziksel istismar ve fiziksel ihmale kadın katılımcılardan daha çok maruz kaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte cinsel istismar alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Örnekleminizde yer alan erkek ve kadın katılımcıların cinsel istismar deneyimleri arasında anlamlı bir fark göstermedikleri gözlenmiştir. Bu bulgu literatürdeki bazı araştırmalardan farklılık göstermektedir. Kız çocuklarının çocukluk çağı travmalarına erkek çocuklardan daha sık maruz kaldıkları ancak oranların birbirine oldukça yakın olduğu bildirilen çalışmada, istismar mağduru çocukların %52'si kız çocuğu, %48'i erkek çocuğu olarak belirtilmiştir (Jain, 1999). Türkiye'de yapılan bir çalışmada da bu oranın

oldukça yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bilir, Arı, Dönmez ve Güneysu, 1986). Dubowitz (2002) ise, kız çocuklarının erkek çocuklardan 3 kat daha fazla cinsel istismara maruz kaldığını belirtmiştir. 18 yaşına kadar gelen bireylerde kız çocuklarının %12 ila %25'inin, erkek çocuklarının ise %8 ila %10'unun istismar deneyimlediği belirtilmiştir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). Literatürdeki bulgular, kız çocuklarının erkek çocuklardan düşük bir oran farkı ile daha fazla istismara maruz kaldığını veya bu oranın eşit olduğunu göstermektedir. Ancak cinsel istismar alt boyutunda kız çocuklarının erkek çocuklardan daha fazla cinsel istismar deneyimledikleri sonucu, bu araştırmada desteklenmemiştir.

Fiziksel istismar alt boyutu ele alındığında ise ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalarda çocukların fiziksel istismara maruz kalma oranlarının %13,9 ile %87 arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir (Güner, Güner ve Şahan, 2010). Cinsiyet bakımından fiziksel istismar ele alındığında, araştırmalar erkek çocuklarının kız çocuklarından daha fazla fiziksel istismara maruz kaldıklarını belirtmektedir (Aberle ve ark., 2007; MacMillan ve ark., 1997).

Araştırmamızda örneklemimizde yaş ortalaması ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir ve katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş ile birlikte artış gösterdiği gözlenmiştir. Bilinçli farkındalık ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, katılımcılar 17-35 yaş arası ve 60-80 yaş arası olmak üzere iki gruba ayrılmış ve bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırılmıştır (Hohaus ve Spark, 2013) . Çalışma sonuçlarına göre 60-80 yaş aralığında bulunan grubun, 17-35 yaş aralığında olan gruba göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Yılmam (2019), 26 yaş ve altı, 27 ila 47 yaş arası ve 47 yaş ve üzeri olmak üzere yaş değişkenini gruplandırarak bilinçli farkındalık düzeylerini karşılaştırmıştır. En yüksek bilinçli farkındalık düzeyi 47 yaş ve üzeri grubuna ait bulunmuş, en düşük bilinçli farkındalık düzeyi ise 26 yaş ve altı grubuna ait bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları eğitim düzeyi açısından farklılaşmamaktadır. Bu bulgunun, ölçek puanlarının eğitim düzeyi açısından normal dağılmamasının getirdiği yanlılıkları azaltabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda örneklemimizde yaş ortalaması ile duygu düzenleme arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir ve katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin yaş ile birlikte azalma gösterdiği gözlenmiştir. Gerçekleştirilen bilimsel çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kılıç, 2019; Şaşmaz, 2014).

Araştırma sonuçlarımıza göre, çocukluk çağı travma düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir anlamda, çocukluk çağı travmaları arttıkça duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşandığı gözlenmiştir. Katılımcıların aktardıkları çocukluk çağı travmatik deneyimleri arttıkça, duygu düzenlemede güçlükler de artmıştır. Çalışmamızın bulgularıyla benzer olarak, yakın dönemde gerçekleştirilen çalışmalarda istismara maruz kalmış çocuklarda, maruz kalmamış yaşlılarından daha fazla duygu düzenleme güçlüğü aktarılmıştır (Wolfe ve ark. 2001). Amatem’de tedavi gören alkol bağımlılarıyla gerçekleştirilen bir çalışmada kendini yaralama davranışı bireysel bir duygu düzenleme güçlüğü olarak ele alınmış ve çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisi incelenmiştir (Karagöz, 2010). Çalışmanın sonucuna göre kendine sıklıkla zarar veren madde bağımlılarında, kendine zarar verme davranışı olmayan bağımlılara oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü aktarılmıştır. Burada sözü edilen ilişki, çocukluk dönemi duygusal istismar ve duygusal ihmal yaşantıları tarafından yordanmıştır.

Bir diğer çalışmada çocukluk çağı travmatik deneyimlerinin duygu düzenleme güçlüğü ve genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkisi incelenmiştir (Bilim, 2012). Çalışmanın sonucunda çocukluk döneminde deneyimlenen travmatik yaşantıların, duygu düzenleme güçlüğü ve genel psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Çocukluk döneminde daha fazla travmatik deneyimleri olan yetişkin bireylerin daha yüksek genel psikolojik belirti gösterdiği ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracı bir rolü bulunduğu ifade edilmiştir.

Araştırmamızın bulgularına göre çocukluk çağı travmaları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların aktardıkları çocukluk çağı travmatik deneyimleri arttıkça, bilinçli farkındalık düzeyleri azalmıştır. Michal ve ark. (2007), depersonalizasyon, bilinçli farkındalık ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında, bulgularımıza

benzer bir biçimde, bilinçli farkındalık ve çocukluk çağı travmaları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Kimbrough, Magyari, Langenberg, Chesney ve Berman (2010) bilinçli farkındalık temelli hazırlanan müdahale programının çocukluk çağı travmaları deneyimlemiş bireylerin travma sonrası stres belirtilerinde anlamlı azalmalara neden olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk çağı travmatik deneyimleri ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı bir rolü olduğu bulunmuştur (Cesur, Sayraç ve Korkmaz, 2018).

Araştırmamızda örneklemimizde katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlükleri azalmıştır. Bu bulgu bir bağlamda, bilinçli farkındalık deneyiminin geliştirilmesi ile duygu düzenleme süreçlerinde varolan zorlukların azalabileceği anlamına da gelmektedir. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen ve duygu düzenlemeye ilişkin psikoterapi müdahalelerinde bilinçli farkındalık tekniklerini öneren çalışma sayısı oldukça fazladır. Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirten görüşün yaygın olduğu saptanmıştır. Roemer ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında, yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğünün, katılımcıların kaygı belirtileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Katılımcıların duygu düzenlemeye ilişkin güçlükleri arttıkça, bilinçli farkındalık düzeylerinde azalma olduğu belirtilmiştir.

Demir ve Gündoğan (2018) çalışmasında bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerine olan etkisini incelemiştir. Programdan önce alınan ön test puanları ile sekiz haftanın ardından alınan son test puanları arasında anlamlı bir azalma görülmüştür. Arch ve Kraske (2006) çalışmasında rahatsız edici görsel imgeler gösterilen bireylerde oluşan olumsuz duygular ile baş etmede beş dakikalık nefes egzersizinin rolünü incelemiştir. Nefes egzersizini uygulayan bireyler uygulamayan bireylerden daha başarılı bir biçimde olumsuz duygularıyla baş edebilmiştir. Özerklik, bağlanma stilleri, duygu

düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Karabacak ve Demir, 2017). Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme stillerindeki belirleyici rolünü inceleyen bir çalışmada, bireylerin duygu düzenleme stillerinde etkileyici becerilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hülsheger, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013).

Bir diğer çalışmada yetişkin katılımcıların bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide, duygu düzenleme becerilerinin rolü incelenmiştir (Pepping, Davis ve O' Donovan, 2013). Çalışmanın sonucunda bağlanma ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı bir rolü saptandığı da belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, katılımcıların bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasındaki ilişki test edilmiştir (Hill ve Updegraff, 2012). Çalışmanın sonunda, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü fazlaştıkça, bilinçli farkındalık düzeyleri azalmıştır.

Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee ve Zvolensky, 2010). Gregoio ve Gouveio (2013) bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi sınavarak, katılımcıların bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade etmiştir. Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü ve psikososyal stres arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Pepping, Donovan, Zimmer-Gembeck ve Hanisch, 2014).

Psikoloji bölümü lisans öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide öğrencilerin baş etme becerilerinin ne derece aracı rolü olduğu test edilmiştir (Luberto,

Cotton, McLeish, Mingione ve Bryan, 2014). Çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmiştir. Literatürde ortak görüşün, bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu şeklinde belirtildiği gözlenmiştir. Bu tez çalışmasının bulgularında da, güncel literatür ile aynı doğrultuda olmak üzere, bilinçli farkındalık becerileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmamızın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Ulaşılan örneklem sayısı kısıtlı olduğundan verilerin sosyodemografik açıdan dağılımları ve çocukluk çağı travmaları, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü dağılımlarında normal dağılım varsayımı kabul edilememiştir. Örneklemdeki katılımcı sayısının artması ile birlikte izlenen analiz yönteminde parametrik testlerin kullanılmasının daha güvenilir olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer kısıtlılığı, analiz edilecek verilerin dağılımının ağırlıklı olarak genç, İstanbul’da ikamet eden ve kadın katılımcılardan elde edilmiş olmasıdır. Homojen bir grup yerine daha heterojen, Türkiye’nin farklı bölgelerinden ve farklı yaş gruplarından bireyler ile yürütülmesi ile bu kısıtlılık giderilebilir. Bununla birlikte veriler online olarak elde edilmiştir. Verilerin kağıt üzerinden anket olarak uygulanmasının çalışmanın güvenilirliğini yükseltebileceği düşünülmektedir.

Diğer bir kısıtlılık, ölçeklerden bilinçli farkındalık ölçeğinin tek bir toplam puan ile çalışması ve bilinçli farkındalık kavramının farklı boyutlarıyla incelenememesidir. Bir diğer kısıtlılık ise çalışmanın kesitsel bir çalışma olmasıdır. Bu çalışma ilişkisel bulgularla sınırlıdır. Çocukluk dönemi ile başlayarak yetişkinlik dönemine ulaşabilen boylamsal bir çalışmada aynı bireyler ile tekrarlı ölçümler yapılması çalışmanın güvenilirliğini arttıracak ve nedensellik bağımlı ortaya çıkaracaktır. Bununla birlikte bu çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bilinçli farkındalığın çeşitli psikopatolojiler veya belirti grupları ile olan ilişkisini inceleyen ve bu ilişkiyi psikopatolojiler üzerinden açıklayabilen çalışmalara klinik psikoloji alanında ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmadan yola çıkarak yapılacak çalışmalarda bilinçli farkındalık kavramı farklı

alt boyutlarıyla ele alınabileceği gibi, bilinçli farkındalık ile farklı değişkenlerin ilişkisi de incelenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kısıtlılıklara karşın bu çalışmanın duygu düzenleme, çocukluk çağı travmaları ve bilinçli farkındalık kavramlarının ilişkisinin incelenmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan yola çıkılarak, farklı demografik bilgiler eklenerek yapılacak çalışmalar düzenlemek, daha heterojen bir dağılım sağlanarak verilerin daha iyi analiz edilebilmesini sağlamak, psikiyatri tanısı bulunan bireyler ve bulunmayan bireyleri kapsayan karşılaştırmalı çalışmalar gerçekleştirmek olarak ifade edilebilir.

Özetle, çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde, bilinçli farkındalık ve çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönde, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme kavramlarının klinik psikoloji alanında kullanımı çok yakın tarihte başlamıştır. Bu nedenle klinik psikolojinin çeşitli konularında bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin birlikte ele alınarak incelenmesi alanyazında bulunan bir boşluğu doldurarak önemli bir katkı sağlayacaktır. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi çeşitli faktörler eşliğinde inceleyen bilimsel çalışma sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu çalışmaların en önemli vurgularından biri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin arasında bulunan ilişkinin neredeyse kavramların tanımlarında yer alıcı nitelikte güçlü olduğu yönündedir. Bu ilişkinin farklı değişkenler eşliğinde yorumlanabilmesi ise hem işleyen psikolojik süreçler açısından hem de bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin netleşebilmesi için oldukça önem arz etmektedir.

Bu araştırmada üçüncü temel değişken çocukluk çağı travmaları olarak tasarlanılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasında bulunan ilişkilerin çocukluk çağı travmalarının sonuçlarına ilişkin niteliksel bilgilere katkı sağlayabileceğinin yanı sıra erken dönem travma deneyimlerinin psikoterapide çalışılmasında duygu düzenlemeye ilişkin çalışmaların bilinçli

farkındalık uygulamaları ile entegre edilerek uygulanmasında olumlu sonuçlar alınabileceği düşünölmektedir. Bu bağlamda bilimsel verilerle desteklenen duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık temelli psikoterapi programlarının oluşturulmasının klinik psikoloji alanına oldukça önemli bir katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Kaynakça

- Aberle N, Ratković-Blazević V, Mitrović-Dittrich D, Cocha R, Stoić A, Bubić J, Boranić M., (2007). Emotional and physical abuse in family: survey among high school adolescents. *Croat Med J.*; 48: 240-248.
- Acehan, S., Bilen, A., Ay, M. O., Gülen, M., Avcı, A., & İçme, F. (2013). Çocuk istismarı ve ihmalinin değerlendirilmesi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 591-614.
- Açar, A. (2018). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmenlerin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile çocuk istismarına yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Akşahin, H. (2017). *Bağımlı hastalarda çocukluk çağı travmalarının alkol ve madde kullanımına etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.
- Alpay, E. H., Aydın, A. ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duyu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20, 218-226.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C. H., Perry, B. D., Dube, S.R. & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 256(3), 174-186.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 366-373.
- Bayraktar, S. (2018). Ruhsal Travma, Dissosiyasyon ve Posttravmatik Stres Bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 3, 1-7.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Saparet,

- Elizabeth, O., & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American journal of psychiatry*.
- Bilim G. (2012). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı.
- Bilir Ş, Arı M, Dönmez NB, Güneysu S. (1986). 4- 12 Yaşları Arasında 16100 Çocukta Örselenme Durumları İle İlgili Bir İnceleme. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 1: 7-14.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230- 241.
- Bodhi, B. (2000). The connected discourses of the Buddha. *A New Translation of the Saṃyutta Nikāya, 1, 2*.
- Bradbury, L. L. & Shaffer, A. (2012). "Emotion Dysregulation Mediates the Link between Childhood Emotional Maltreatment and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction". *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 21, 497-515.
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2(1), 35-46.
- Brotto, L. A., Seal, B. N. ve Rellini, A. (2012). Pilot Study of a Brief Cognitive Behavioral Versus Mindfulness-Based Intervention for Women With Sexual Abuse. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38(1), 1-27.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burns, E. E., Jackson, J. L. & Harding, H. G. (2010). "Child maltreatment, emotion regulation, and post traumatic stress: The impact of emotional abuse". *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19, 801-819.
- Caffey, J. (1972). On the theory and practice of shaking infants: its potential residual effects of permanent brain damage and mental retardation. *American journal of diseases of children*, 124(2), 161-169.

- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Cesur, G., Sayraç, N., & Korkmaz, E. (2018). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Rolü 1. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97-112.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary health practice review*, 13(2), 79-91.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çamurdan D., A., Demirel, B., [İşeri, E., Şahin, F. ve Vatandaş, N.](#) (2006). [Çocuk istismarı ve ihmaline multidisipliner yaklaşım \(1. Baskı\)](#). Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınevi.
- Çatak, P., & Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*(13), 85-91.
- Çelik, F. (2019). *Kişilik özelliklerinin çocukluk çağı travması ve cinsel mitlerle olan ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çiçek, F. (2011). *Bipolar I duygu durum bozukluğu olan anne veya babaların erişkin çocuklarında çocukluk çağı travması ve I. eksen tanıları üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış psikiyatri uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). "Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi". *Ege Eğitim Dergisi / Ege Journal of Education*, 19(1), 46-66.
- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesifkompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 7-13.

- Demirkapı, E. Ş. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Deniz, M. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (22).
- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. *Emotion Regulation*, 3-11
- Dubowitz H. (2002). Preventing child neglect and physical abuse. *Pediatr Rev*; 23: 191-196.
- Eken, S. B. (2018). *Romantik kıskançlığın erken dönem uyum bozucu şemalar ve çocukluk travmaları ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Finzi-Dottan, R., & Karu, T. (2006). From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood: A path mediated by immature defense mechanisms and self-esteem. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(8), 616-621.
- Friedrich, W. N., Fisher, J., Broughton, D., Houston, M., & Shafran, C. R. (1998). Normative sexual behavior in children: A contemporary sample. *Pediatrics*, 101(4), e9-e9.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- Glaser, D. (2000). Child abuse and neglect and the brain—a review. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(1), 97-116.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child abuse & neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in personnel and human resources management* (pp. 115-157). Emerald Group Publishing Limited.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- 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*, 107-133.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). "Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale". *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. ve Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetmede üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- Güner Şİ, Güner S, Şahan MH. (2010). Çocuklarda Sosyal ve Medikal Bir Problem: İstismar. *Van Tıp Dergisi*, 17: 108-113.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., ve Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
- Herbert, J. D., ve Forman, E. M. (Eds.). (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley & Sons.
- Herman, J. (2019). *Travma ve iyileşme* (6. Baskı). (T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Kitabevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1992).
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Hohaus, L. C., ve Spark, J. (2013). 2672–Getting better with age: do mindfulness & psychological well-being improve in old age?. *European Psychiatry*, 28, 1.

- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310.
- Jacobson, A., & Richardson, B. (1987). Assault experiences of 100 psychiatric inpatients: evidence of the need for routine inquiry. *The American Journal of Psychiatry*.
- Jain AM. (1999). Emergency department evaluation of child abuse. *Emerg Med Clin North Am* ; 17: 575-593
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- John, S. G., Cisler, J. M. & Sigel, B. A. (2017). Emotion regulation mediates the relationship between a history of child abuse and current ptsd/depression severity in adolescent females. *J FamViol*, 32, 565-575.
- Johnson, K. A., & Lynch, S. M. (2013). Predictors of maladaptive coping in incarcerated women who are survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Family Violence*, 28(1), 43-52.
- Jones, D. P., & McQuiston, M. G. (1988). *Interviewing the sexually abused child*. Gaskell/Royal College of Psychiatrists.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kalkavan, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmalarının ahlaki gelişim yeteneklerine etkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Kara B, Biçer Ü, Gökalp AS. (2004). Çocuk İstismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47: 140-151
- Karabacak, A. Ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karagöz B. Alkol Veya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi: Çocukluk Dönemi İstismarı ve İhmali İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Faktörleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2010.
- Karakurt, G. ve Silver, K. E. (2014). Therapy for childhood sexual abuse survivors using attachment and family systems theory orientations. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 79-91.

- Kempe, C. H., Silverman, F. N., ve Steele, B. F. (1962). 1962. The battered child syndrome. *Journal of the American Medical Association*, 181.
- Kempe, C. H., ve Helfer, R. E. (1972). *Helping the battered child and his family*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi* (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., ve Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of clinical psychology*, 66(1), 17-33.
- Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., ve Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of clinical psychology*, 66(1), 17-33.
- Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., ve Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of clinical psychology*, 66(1), 17-33.
- Koole, T. (2010). Displays of epistemic access: Student responses to teacher explanations. *Research on Language and Social Interaction*, 43(2), 183-209.
- Kurt, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış ve çocukluk çağı travması arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., ve Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 459-480.
- MacMillan HL, Fleming JE, Trocmé N, Boyle MH, Wong M, Racine YA ve Beardslee WR, (1997). Offord DR. Prevalence of child physical and sexual abuse in the community. Results from the Ontario Health Supplement. *JAMA* ; 278: 131-135.
- Michal, M., Beutel, M. E., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S., ve Heidenreich, T. (2007). Depersonalization, mindfulness, and childhood trauma. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(8), 693-696.
- Miller, J. J., Fletcher, K., ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., ve Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453.

- Onur, B. (1995). Gelişim psikolojisi. *İmge Kitabevi, Ankara, 152*.
- Ortiz, R., ve Sibinga, E. M. (2017). The role of mindfulness in reducing the adverse effects of childhood stress and trauma. *Children, 4(3), 16*.
- Ovayolu, N., Uçan, Ö., ve Serindağ, S. (2007). Çocuklarda cinsel istismar ve etkileri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(4), 13-22*.
- Öklük, Ö. (2018). *Çocukluk dönemi travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış yetişkin bireylerin benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzları ve baş etme becerilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, Y. (2019). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science, 3(5), 362-375*.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36(160)*.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36(160)*.
- Pelendecioğlu, B., ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(1)*.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., ve Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology, 8(5), 376-386*.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., ve Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology, 66(2), 130-138*.
- Perry, B. ve Szalavitz, M. (2015). Köpek gibi büyütülmüş çocuk (8. Baskı). (E. Söğüt, Çev.). İstanbul: Okuyan us Yayıncılık.
- Perry, M. A., Doran, L. D., ve Wells, E. A. (1983). Developmental and behavioral characteristics of the physically abused child. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 12(3), 320-324*.
- Peters, D. K. ve Range, L. M. (1996). "Self-blame and self-destruction in women sexually abused as children". *Journal of Child Sexual Abuse, 5(4), 19-33*
- Plews-Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P., ve Schorling, J. (2005). Brief report: A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Journal of general internal medicine, 20(12), 1136-1138*.
- Raes, F. ve Hermans, D. (2008). On the mediating role of subtypes of rumination in the relationship between childhood emotional abuse and depressed mood: Brooding versus reflection. *Depression and Anxiety, 25, 1067-1070*.

- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4), 442- 455.
- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Chen, E. Y. (2009). Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia. Guilford Press.
- Salzinger, S., Feldman, R. S., Hammer, M., ve Rosario, M. (1993). The effects of physical abuse on children's social relationships. *Child development*, 64(1), 169-187.
- Schonert-Reichl, K. A., ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., ve Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651-658.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., ve Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. New York: Guilford
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Shipman KL, Schneider R, Fitzgerald MM, Sims C, Swisher L ve Edwards E. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2): 268-285.
- Şar, V., Öztürk, P. E., & İkikardeş, E. (2012). "Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği". *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tamar Gurol, D., Sar, V., Karadağ, F., Evren, C. ve Karagoz, M. (2008). "Childhood emotional abuse, dissociation, and suicidality among patients with drug dependency in Turkey". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(5), 540-547.
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Taş, M. (2018). *İnternetin kötü kullanımında ebeveynin çocukluk çağı travmaları, tutumları ve erken dönem şemalarının rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., ve Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 157-160.
- Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), 322-334.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 38-58.
- Topçu, S. (2009). *Silinmeyen izler* (1. Baskı). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- UNICEF Türkiye, T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu. (2010). *Türkiye’de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması*. <http://www.unicef.org.tr/files/bilgimerkezi/doc/cocuk-istismari-raporu-tr.pdf>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8, 190-203.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., ve Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.
- Walker, C.E., Bonner, B.L., ve Kaufmann, K.L. (1988). *The physically and sexually abused child: Evaluation and treatment*. New York: Pergamon Press.
- Wekerle, C., Leung, E., Wall, A. M., MacMillan, H., Boyle, M., Trocme, N. ve Waechter, R. (2009). The contribution of childhood emotional abuse to teen dating violence among child protective services-involved youth. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 45-58.
- Whitaker, R. C., Dearth-Wesley, T., Gooze, R. A., Becker, B. D., Gallagher, K. C. ve McEwen, B. S. (2014). Adverse childhood experiences, dispositional mindfulness, and adult health. *Preventive Medicine*, 67, 147–153.
- Wolfe DA, Scott K, Wekerle C ve Pittman AL. (2001). Child Maltreatment: Risk of Adjustment Problems and Dating Violence in Adolescence. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, , 40(3): 282–289.
- Yılmam B., (2019). Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yiğit, İ., ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.

Yüksel, Ş., ve Saner, S. (2016). Çocuk Cinsel İstismarı ve Zor Açığa Çıkması. *Bilgilendirme Dosyası*.

Ekler

Ek.1

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Cocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı; Bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin hakkında bilgi edinmektir. Bu araştırma Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel danışmanlığında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psikolog Seda Nur Çelik tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Anketi tamamlamanız yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Kimlik/kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacak, toplanan veriler bu araştırmanın amaçları için kullanılacaktır. Bu araştırmadan çıkan sonuçlar bilimsel kongre ve dergilerde yayınlanabilir.

Anketi doldururken sizden öncelikle bazı bilgileriniz istenmektedir. Sonrasında; bilinçli farkındalık ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve çocukluk çağı travmaları ölçeğinin doldurulması beklenmektedir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmanın herhangi bir noktasında hiçbir gerekçe belirtmeden anketi doldurmayı bırakabilirsiniz.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Soruların tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle fikirlerinizi ve değerlendirmenizi dürüst ve samimi olarak belirtmeniz önemlidir.

Lütfen her bölüme başlamadan önce yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve yönergeyi her bir maddeye uygulayınız. Ankette yer alan tüm soruları yanıtladığınızdan emin olunuz. Herhangi bir sorunuz olduğu takdirde psksedanurcelik@gmail.com e-posta adresi aracılığıyla çekinmeden irtibat kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin kimlik/kişisel bilgilerim saklı kalmak koşulu ile bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Şartları okudum, kabul ediyorum.

Ek.2

Genel Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız. Verdiğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında gerekli olan istatistiksel veriler için kullanılacaktır. Araştırmada dışında kesinlikle ikinci bir yerde kullanılmayacak ve başka kişilerle paylaşılmayacaktır.

Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

Yaşınız :

Eğitim durumunuz:

İlk öğrenim Orta öğrenim Lise Lisans ve Lisans üstü öğrenim Toplam öğrenim süreniz:

Çalışıyor musunuz?:

Evet Hayır

Meslek:

Lütfen gelir düzeyini seçiniz:

0-1.299 TL 1.330- 4.259 TL 4.260 TL ve üstü

Medeni durumunuz:

Evli/romantik ilişkisi var Bekar Boşanmış Dul

Çocuğunuz var mı?

Evet Hayır

Evet ise kaç tane:

Şu anda fiziksel bir rahatsızlık/hastalık nedeniyle ilaç kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

Evet ise hastalık teŖhisiniz:

Ŗu anda psikiyatrik/psikolojik bir rahatsızlık/hastalık nedeniyle ilaç kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

Evet ise teŖhisiniz:

Lütfen içinde bulunduğumuz yılı yazınız:

Ek.3

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.					1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.					1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1 2 3 4 5 6

12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek.4

Duygu Düzenleme G cl g   l eği

AŖađıdaki sorular sizin duygu geliŖiminizle ilgili özellikleri belirlemeyle ilgilidir. Lütfen soruları dikkatle okuyup, cevap kağıdında uygun yeri iŖaretleyin. Tüm soruları içtenlikle cevaplamaya  alıŖın.

1. Hemen hemen hiç
2. Bazen
3. YaklaŖık yarı yarıya
4. Çoğu zaman
5. Hemen hemen her zaman

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

- Hemen Bazen YaklaŖık  oğu Zaman Hemen Hemen
- Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

- Hemen Bazen YaklaŖık  oğu Zaman Hemen Hemen
- Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

- Hemen Bazen YaklaŖık  oğu Zaman Hemen Hemen
- Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

4. Ne hissettiğim konusunda hiç fikrim yoktur.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

8. Ne hissettiğimi önemserim.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

10. Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

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

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

20. Kendimi kötü hissediyorsa da çalışmayı sürdürebilirim.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

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

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığını inanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

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

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

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

- Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen
 Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

Hemen Bazen Yaklaşık Çoğu Zaman Hemen Hemen

Hemen Hiç Yarı Yarıya Her Zaman

Ek.5

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

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

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...

1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kahlırdım.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

2. Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

3. Ailedekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

4. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

5. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

6. Yırtık, söküük ya da kirli giysiler içersinde dolaşmak zorunda kahlırdım.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

7. Sevildiğimi hissediyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

8.Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

9. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

10. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

11. Ailemdelikiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

12. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

13. Ailemdelikiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

14. Ailemdelikiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi. 1.Hiç Bir Zaman
2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

15. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

16.Çocukluğum mükemmeldi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

17.Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu bunu farketdiği oluyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

18.Ailemde birisi benden nefret ederdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

19.Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

20.Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

21.Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

22.Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

23.Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

24.Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

25.Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

26.İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

27.Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum. 1.Hiç Bir Zaman

2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

28.Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

Özgeçmiş

Seda Nur Çelik, 13 Mart 1995 yılında Malatya'da doğdu. Malatya Kolukısa Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan sonra 2013-2017 yılları arasında İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji bölümünü bitirdi. 2018-2020 yılları arasında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programını tamamladı. 2018 yılından beri özel bir eğitim kurumunda ve danışmanlık merkezinde çalışmaktadır.