



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

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL**  
**TRAVMALARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAĞLANMA STİLLERİNİN ARACI**  
**ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Fatma TAŞARASI**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2023**

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

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL  
TRAVMALARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAĞLANMA STİLLERİNİN ARACI  
ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Fatma TAŞARASI**

**Tez DanıŐmanı  
Dr. Ayşe BURAN**

**Lefkoşa  
Haziran, 2023**

## Onay

Fatma Taşarası tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak 13.06.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Yrd.Doç. Dr.Şebnem GÜLDAL

.....  


Jüri Üyesi:

Dr. Bingül SUBAŞI

.....  


Danışman:

Dr. Ayşe BURAN

.....  


Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

7.7.2023

.....  


Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ  
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer  
Enstitü Müdürü

## **Etik İlgelere Uygunluk Beyanı**

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

**Fatma TAŞARASI**

.././...

## Teşekkür

İlk olarak, tez sürecimi iyi bir şekilde yönetebilmem için bana yol gösteren, samimiyeti ve desteği ile süreç boyunca yanımda olan tez danışmanım Dr. Ayşe BURAN'a kalpten teşekkürlerimi sunarım.

Her sürecimin sonsuz destekçileri oldukları gibi tez sürecimde de maddi ve manevi yanımda olan, kaygılandığım ve stres yaşadığım her zaman beni rahatlatan, yazdıklarımı büyük bir sabır ile sonuna kadar okuyan, sürecimin en içten destekçileri sevgili annem, babam ve kız kardeşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu önemli sürecimde yardımlarını esirgemeyen, her zaman yanımda olan, sürecimin daha iyi üstesinden gelebilmemi sağlayan, hayatımda oldukları için şanslı hissettiğim canım arkadaşlarım Mert Başman, Eylem Dilara Taran ve Sevgi Altun'a kalpten teşekkürlerimi sunarım.

## Özet

### Yetişkin Bireylerde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü

Taşarasi, Fatma

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran 2023, 101 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda 332 yetişkin birey araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcılara Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 26.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Veri setinin normal dağıldığı tespit edilmiş ve verilerin analizinde bağlantısız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon analizi gibi parametrik testler kullanılmıştır. Aracılık analizinde ise yapısal eşitlik modellemesi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, araştırma değişkenlerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve medeni durum gibi demografik özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Korelasyon analizine göre, duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunurken, duygu düzenleme güçlüğü ile güvenli bağlanma stili arasında bir negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Aracılık analizi sonucunda ise çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişkide güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin aracılık rolleri bulunmuştur. Araştırma sonuçları kavramsal ve kuramsal çerçeve içerisinde tartışılmış, literatürdeki diğer bulgularla karşılaştırılmış ve araştırmacılara, klinisyenlere ve devlete çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** bağlanma stilleri, çocukluk çağı ruhsal travmaları, duygu düzenleme güçlüğü

## **Abstract**

### **The Mediating Role of Attachment Styles in the Relationship Between Childhood Psychic Traumas and Difficulty in Emotion Regulation in Adults**

**Tasarasi, Fatma**

**MSc, Department of Clinical Psychology**

**June 2023, 101 pages**

The main purpose of this research is to determine the mediating role of attachment styles in the relationship between childhood psychological traumas and difficulty in emotion regulation in adults. For this purpose, 332 adult individuals were included in the study. Three Dimensional Attachment Styles Scale, Childhood Psychological Trauma Scale and Emotion Regulation Difficulty Scale were applied to the participants included in the study. The data collected in the research were analyzed with the SPSS 26.0 package program. It was determined that the data set was normally distributed and parametric tests such as independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis were used in the analysis of the data. Structural equation modeling was used in the mediation analysis. The results of the analysis show that the research variables differ significantly according to demographic characteristics such as gender, age, education level, income level and marital status. According to the correlation analysis, there was a positive relationship between difficulty in emotion regulation and childhood traumas, anxious/ambivalent and avoidant attachment styles, while a negative relationship was found between difficulty in emotion regulation and secure attachment style. As a result of the mediation analysis, the mediating roles of secure attachment and anxious/ambivalent attachment styles were found in the relationship between childhood traumas and emotional dysregulation variables. The research results were discussed within a conceptual and theoretical framework, compared with other findings in the literature, and various suggestions were made to researchers, clinicians and the government.

**Keywords:** attachment styles, childhood psychological traumas, difficulty in emotion regulation

## İçindekiler

Onay .....	i
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı.....	ii
Teşekkür .....	iii
Özet .....	iv
Abstract .....	v
İçindekiler.....	vi
Şekiller Listesi.....	ix
Tablolar Listesi.....	x
Kısaltmalar .....	xi

### BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu .....	2
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Önemi .....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
Tanımlar.....	6

### BÖLÜM II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar .....	7
Bağlanma.....	7
Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma .....	7
Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Bağlanma .....	9
Bağlanma Stilleri.....	9
Güvenli Bağlanma .....	10
Korkulu Bağlanma.....	10
Saplantılı Bağlanma.....	10
Kayıtsız Bağlanma.....	11
Çocukluk Çağı Travması .....	11
Travmanın Tanımı .....	11



Çocukluk Çağı Travması Tanımı ve Kapsamı .....	12
İstismar ve İhmal Türleri .....	15
Fiziksel İstismar .....	15
Duygusal İstismar .....	16
Cinsel İstismar .....	17
Ekonomik İstismar.....	18
İhmal.....	18
Duygunun Tanımı.....	20
Duygu Düzenleme Becerisi .....	20
Duygu Düzenleme Güçlüğü .....	21
İlgili Çalışmalar .....	23

### BÖLÜM III

Yöntem .....	25
Araştırma Modeli.....	25
Evren Ve Örneklem .....	25
Veri Toplama Araçları.....	26
Sosyodemografik Bilgi Formu .....	26
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	27
Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33) .....	27
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği(DDGÖ) .....	28
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	29

### BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar.....	32
---------------------------	----

### BÖLÜM V

TARTIŞMA .....	44
----------------	----

## BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	56
Araştırmanın Sonucu .....	56
Öneriler .....	57
Araştırmacılara Öneriler .....	57
Klinisyenlere Öneriler .....	57
Devlete Öneriler .....	58
Kaynakça .....	60
EKLER .....	79
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu .....	79
Ek-2 Bilgilendirme Formu .....	80
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	81
Ek-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği .....	82
Ek-5 Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33) .....	83
Ek-6 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) .....	84
Ek-7 Ölçek Kullanım İzinleri .....	85
Ek-8 Etik Kurul Onayı .....	86
Ek-9 İntihal Raporu .....	86
Öz Geçmiş .....	88

## Şekiller Listesi

- Şekil 1.** Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği puanlarının duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarını yordama durumu ..... 41
- Şekil 2.** Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği puanlarının duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarını yordama durumu ..... 42
- Şekil 3.** Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği puanları ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği puanlarının aracı rolü ..... 42

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları .....	25
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, çocukluk çağı ruhsal travma ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının normallik testleri .....	30
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları .....	32
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeniyle karşılaştırma bulguları .....	32
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının yaş değişkeniyle karşılaştırma bulguları .....	33
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının eğitim değişkeniyle karşılaştırma bulguları .....	34
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının medeni durum değişkeniyle karşılaştırma bulguları .....	35
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının gelir değişkeniyle karşılaştırma bulguları .....	36
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği puanları.....	37
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği puanları ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar .....	38
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği puanları .....	39
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği puanları ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları.....	40

## Kısaltmalar

**APA:** Amerikan Psikoloji Birliği

**CTQ-33:** Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği

**DDGÖ:** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**TDK :** Türk Dil Kurumu

**UNİCEF:** Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

## BÖLÜM I

### Giriş

Psikolojide önemli bir yeri olan bağlanma insan doğasında vardır. Bağlanma; ilgi ve zevk alışverişlerini kapsayan özel duygusal bir ilişki olarak tanımlanmaktadır. Sosyal psikolog olan Roy Baumeister'e göre, kişilerin harekete geçmesini sağlayan ana güçlerden biri ait olma ihtiyacıdır (Nacar, Gökkaya, 2019). Bağlanma stilleri, ilişki içindeki farklı davranış biçimleri ve etkileşimler ile karakterize edilebilir. Bağlanma stilleri, erken çocukluk döneminde, ebeveynlerin ve çocukların nasıl etkileşimde bulduklarına odaklanır. Bu tecrübeler dayanan bağlanma stilleri yetişkinlik döneminde de etkilerini devam ettirmektedir (Çağatay, 2014). Bowlby (2005)'e göre bakım vereni ile çocuk arasında oluşan, bakım verenin çocuk ile ilişki kurması, bakım verenine yönelik bir yakınlık arayışına girmesi, göremediği zamanlarda onu araması ile kendini gösteren, stres yaşadığı zamanlarda kendini daha da gösteren, yaşamı boyunca devam eden ve süreklilik gösteren duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır. Bowlby anne babanın çocuğuna destekleyici, cesaretlendirici ve işbirlikçi yaklaşımının ona ileride başkalarına karşı değer duygusu, yardımseverliğe inanma ve gelecekte sağlıklı ilişkilerin kurulmuş olduğu bir model kazandırmış olacağını savunmaktadır (Bowlby, 2012). Bireylerin gelişiminde önemli katkıya sahip faktörlerden biri olan ebeveyn tutumu da kişilik temeli açısından oldukça önem arz etmektedir (Uzun, 2017).

Çocukluk döneminde yapılan ihmal ve istismar davranışı ailesi veya bakım vereni tarafından çocuğa uygulanan, toplum kurallarıyla çelişen, çocuğun gelişim sürecini kısıtlayıcı veya engelleyici eylem ya da eylemsizliklerdir (Bostancı ve ark., 2006). İstismar duygusal, cinsel, fiziksel olarak ayrılırken ihmal duygusal ve fiziksel olarak ayrılmaktadır (Akyol, Işık, 2018). Ebeveyni tarafından çocuğun maruz bırakıldığı ihmal ve istismar davranışı duygusal gelişimi açısından zarar verici niteliktedir (Öztürk, 2015). Bunun sonucunda kişi ilişkilerini kurma ve devamlılığını yürütebilmede sorun yaşamakta ayrıca ilişki kurma konusunda kaçınma davranışında bulunabilmektedir (Taner, Gökler, 2004). Çocukluk döneminde yaşanan travma etkisi bireyde çoğunlukla bir geçiş dönemi olan üniversite döneminde ortaya çıkmaktadır (Gündüz, Gündoğmuş, 2019).

Bireyin yaşamında zorluklara neden olan önemli etkenlerden bir tanesi de duygu düzenlemede yaşadığı güçlüklerdir. Birey uygun yer ve zamanda duygularını düzenlemede güçlük yaşar, bu durum ilişkilerini olumsuz etkiler (Koole, 2009). Bu sebeple duygu düzenleme güçlüğü ilişkilerinde önemli bir etkidir. Çocuk ve bakım vereni arasındaki ilişkide çocukluk çağı travmalarının da duygu düzenleme üzerinde etkileri vardır (Feldman, Greenbaum, 1997). Çocuğun bakım vereni tarafından onaylanması becerilerini güçlendirirken, istismar veya ihmale uğraması bu becerilerini zayıflatmaktadır (Morris ve ark., 2007).

### **Problem Durumu**

Çocuğun erken yaşta ebeveyni ile kurmuş olduğu yakın ilişki, gelecekte kuracağı ilişkilerini şekillendirmektedir. Bağlanma bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlayacağı bir durumdur. Bu sebeple bebek annesinden ayrı düştüğü durumlarda endişeye kapılmaktadır. Böyle bir durumda bebeğin anneden ayrı kaldığında oluşan duruma adapte olmak için ortaya çıkan verdiği üç tür tepki vardır. Bunlar: kayıtsız kalma, protesto ve kederlenme aşamalarıdır (Hazan, Shaver, 1994). Bu görüş çerçevesinde; güvenli bağlanmış olan bireyler kendilerini güvende hissederler, diğer insanlarla yakın ilişkide bulunmaktan rahatsızlık duymazlar ve terk edilme korkusu yaşamamaktadırlar (Sümer, 2017).

Çocukluk dönemi yaşantıları fiziksel, psikolojik, ahlaki ve sosyal gelişim süreçleri için yetişkinlik dönemi adına belirleyici nitelik taşımaktadır (Acehan, 2013). Kişinin gelişimi için çocukluk dönemi yaşantılarının olumlu etkileri olabileceği gibi bazı yaşanan olaylar travmatik sonuçlar doğurabilir. Olumsuz yaşantılarılar savaş, hastalık, doğal afet olabileceği gibi istismar ve ihmal davranışları da olabilmektedir (Oflaz, 2015). Literatür incelediğinde; kişilerin çocukluk çağı travmalarının, psikopatolojileri anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Herman'ın (2007), çalışmasında çıkan sonuca göre yaşanan örselenmeler ve olumsuz deneyimler bireyin bütünlüğünü olumsuz etkilemektedir. Tecrübe edilen bu deneyimlerin ise duygu düzenleme ve bağlanma ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın problem durumu yetişkin bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü olarak belirlenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlik çağındaki bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın temel problem cümlesi şu şekilde kurulmuştur:

- Yetişkin bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin anlamlı bir aracı rolü var mıdır?

### ***Alt Amaçlar***

Bağlanma stillerinin, çocukluk çağı ruhsal travmaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün demografik özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek, bu araştırma değişkenlerinin arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını incelemek ve çocukluk çağı travmaları ile bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı yordayıcı etkilerinin olup olmadığını bulmak bu araştırmanın alt amaçları arasındadır. Bu alt amaçlara yönelik kurulan araştırma problemleri ise şu şekildedir:

1. Katılımcıların bağlanma stilleri sosyodemografik özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi sosyodemografik özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travmaları sosyodemografik özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Bağlanma stilleri ve çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?



6. Duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Çocukluk çağı travmaları ile bağlanma stilleri duygu düzenleme güçlüğü anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
8. Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travma ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Çocukluk çağında olumsuz çevre koşullarının engelleriyle karşı karşıya kalan çocuk, yetişkinlikte gerekli yetenekleri geliştiremeyip zorlanma yaşadığı durumlarda kullanmak üzere geliştirdiği yöntemler yetersiz kalmaktadır. Bu durum sonucunda anksiyete ortaya çıkmaktadır. Çocuk yaşadığı anksiyeteyi aza indirmek için uyum mekanizmalarını gerekenden fazla kullanır. Sonuç olarak bu durum anormal davranışların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Gençtan, 2000).

Çocukluk döneminde gelişmeye başlayıp ilerleyen yaşlarda da gelişimini sürdüren duygu düzenleme, çocukluk çağı travmasına maruz bırakılan bireylerde eksik olmaktadır (Özgentürk ve ark., 2012). Böylece duygu düzenleme güçlüğü oluşmaktadır. Duygu düzenleme becerisi ebeveynler tarafından çocukluk yıllarında kazandırılmaya çalışılmaktadır fakat bazı toplumlarda bu kazanımın ne denli önemli olduğu bilinmemektedir. Duygusunu fark edip ifade etmeyi ilk çocukluk döneminden bu yana öğrenemeyen kişiler ilerleyen yaşlarda duygu düzenleme güçlükleri ile karşılaşmaktadırlar (Çobanoğlu, 2021).

Bu çalışmada, çocukluk döneminde maruz kalınan çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemek amaç edinilmiştir. Literatürde çocukların maruz bırakıldıkları ihmal ve istismarlar ile bağlanma stillerini ele alan çalışmalar yer almaktadır. Ancak çocukluk çağı ruhsal travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve bu iki değişken üzerinde bağlanma stillerinin aracı rolünü saptayan bir çalışmaya yer verilmemiştir. Çocukluk döneminde deneyimlenen travmatik yaşantıların olumsuz sonuçlarıyla ilgili bilgi edinmek ve yetişkinlik döneminde bağlanmaya yönelik sorunları ve bilişsel duygu düzenleme bozulmalarını görmek, klinik açıdan meslek uygulayıcılarına yol gösterici olacaktır. Bu araştırma sonucunda çocukluk dönemi olumsuz durumlar ile bağlanma stilleri üzerindeki etkisi sonucu duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüyle ilgili veriler toplanması beklenen katkılar arasındadır. Ayrıca literatüre katkı sağlayacak olup bundan sonraki çalışmalara katkısı olacaktır.

## Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada sonuçlar elde edilirken birtakım sınırlılıklar ile karşılaşmıştır. Bu sınırlılıklar şu şekilde özetlenebilir:

- Yapılan araştırma 332 kişilik bir örneklem genişliği ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma kapsamında öz bildirim ölçekleri aracılığıyla veri toplandığından dolayı veriler anonim toplansa bile katılımcılar kendilerini olduğundan daha iyi göstermek isteyebilir veya daha önceki yaşam deneyimleri ile yüzleşemediğinden dolayı ölçek maddelerine yanlı cevap verebilmektedirler. Araştırmacının bu durumun farkına varabilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle söz konusu katılımcı yanlılığının araştırmanın sınırlılıklarından birisi olduğu düşünülmektedir.
- Araştırma 18 yaş ve üzeri yetişkinlik çağında olan bireyler ile sınırlıdır.
- Yapılan çalışma Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen sonuçlar çalışılan örneklem grubunun nitelikleri (cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi vb.) ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri online şekilde toplanmıştır. Bu durum uygulama sürecinde katılımcının ölçek sorularına ne kadar içtenlikle ve ciddi olarak yanıt verdiği hakkında bilgi edinilmesini sınırlandırmıştır.

## Tanımlar

**Bağlanma:** Bowlby (1969) ilk olarak bağlanmayı “çocuk ile yakınlığı ilk kuran olan annenin dokunması, görüntüsü, sesi gibi hareketlerinin tümü olarak tanımlarken, sonrasında ise yakınlık haricinde ek olarak da duygusal bağ kurduğu kişilerle etkileşimde bulunması şeklinde tanımlamıştır.”

**Bağlanma Stili:** “Bebeklik döneminde bakım vereniyle kurduğu bağın ardından diğer kişilerle olan ilişkilerinden beklentileri olarak tanımlanmaktadır” (Budak, 2009).

**Çocukluk Çağı Travması:** Bir çocuğun yaşadığı yoğun ve anormal stres veya tehlikeli bir olay nedeniyle ortaya çıkan psikolojik bir durumdur. Fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, aile içi şiddet, doğal afetler, kazalar veya ayrılık bu tür travmalara neden olabilir (Türk-Kurtça, Kocatürk, 2020).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Kişinin verdiği duygusal tepkilerin yetersizliği ve duygusal uyaranlara olduğundan fazla duyarlılık göstermesidir (Gross, 2014).

## BÖLÜM II

### Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

#### Bağlanma

Bağlanma, ilk anlamı olarak, bir kişinin kendisi için önem taşıyan bir başka kişiye yönelik hissettiği yoğun duygusal bağ olarak açıklanmakta olup başlangıcı bebeklik dönemidir (Hoca Nacar, Gökkaya, 2019). Psikanalitik kuramda bağlanma Freud'a göre bebeklik döneminde çocuk ihtiyaçlarını gideren temel bakımlarını karşılayan kişiye bağlanır. Ebeveynleri ve çocuk arasındaki ilişki önemini genital dönemde kazanır ve ergenlikte karşı cinse yönelik ilgi olarak yeniden ortaya çıkar (Çağatay, 2014). Davranışçı yaklaşıma göre bağlanma, çocuğun diğer davranışlarında da görüldüğü üzere, bir dizi uyarıcı-tepki mekanizmasından oluşmaktadır. Birincil pekiştireç olarak organizma açlık gibi temel dürtülere sahiptir. Çocuk için önemli bir pekiştireç olan yiyecek, bakım veren tarafından tekrarlı şekilde çocuğa sunulmakta ve bakım veren ikinci pekiştireç olmaktadır (Blakely, Dziadosz, 2015).

Temsilcisinin Bowlby olduğu bağlanma teorisi bağlanmayı; yeni doğmuş bir bebekte oluşan, yetişkinlik sürecinde ve yaşlılık sürecinde de devamlılığını koruyan heyecansal bir bağ kurma olarak tanımlamaktadır. Belli başlı kişilere yönelik gösterilen bu eğilim bireyin davranış yapısının temelini oluşturmaktadır (Yörük, 2011). Bowlby Bağlanma Teorisi'nin dört özelliğini, güvenli bir üs, güvenli bir sığınak, ayrılma anksiyetesi ve yakınlığı sürdürme olarak tanımlamaktadır (Demirdağ, 2017).

#### Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Birçok bebek tarafından bağlanma davranışı üç yaşlarının sonlarına kadar düzenli sergilenmektedir. Üç yaşlarının sonlarında çocuklar bakım verenlerinin geçici süreliğine yokluklarını kabullenebilirler ve yaşlılarıyla iyi bir iletişim kurabilirler (Bowlby, 2012). Bağlanma davranışının oluşumunda Bowlby'e göre

bebekler için önemli olan hassas dönem yaklaşık iki buçuk yaşından öncesidir ve bu yaşlarından sonra bağlanma yeteneklerini kaybetmektedirler. Bowlby'e göre bebeğin doğduğu ilk haftalarda bağlanma davranışı düşük fakat ikinci ve üçüncü aylardan itibaren artmakta olup altıncı aydan sonrasında ise açıkça ortaya çıkmaktadır (Yörükhan, 2011). Bebekler anneleri ile iletişim kurmaya ilk altı ayda başlar. Anne figürü onlar için eşi benzeri olmayan niteliktedir. On iki on sekizinci aylardan sonrasında ise artık bu bağ en güçlü halini almış olmaktadır. Anne çocuk ilişkisinde bu dönemde fiziksel temas çok önemlidir (Çağatay, 2014).

Anne ile kurulan bağ Bowlby'e göre diğer ilişkilerden daha farklı olmaktadır. Kurulan ilişkinin niteliği ilerideki ilişkilerini de etkilemektedir. Anne ile kurulan ilişkiden yoksun kalmak önemli sonuçlara yol açabilir (Hortaşsu, 2012). Anne ile çocuk arasında kurulup devam eden etkileşimler sonraki senelerde yaşanan olaylara göre değişiklikler gösterebilmektedir. Geçirilen bir hastalık ya da yaşanan bir kaza anneyi daha koruyucu yapabilir veya çocuk daha talepkar bir davranış sergileyebilir. Ya da tam tersi olarak annenin yaşamış olduğu bir depresyon, onu daha az tepkisel yapabilmektedir. Aileye yeni bir bebeğin katılması da anne ya da çocukta davranış değişikliğine yol açabilmektedir (Bowlby, 2012).

Hayatının ilk yıllarında güvensiz bağlanan biri yetişkinlik yıllarında belirsizliklere aşırı duyarlılık gösterebilir ve paniğe kolayca kapılabilir. Annenin tutarlı davranışları güven duygusunun oluşumunda çok önemlidir. Bebeklikte kaygılı anne de temel güven duygusu oluşumunda en önemli etkenlerdendir (Ulusoy ve ark., 2018). Oluşan herhangi bir durumdan dolayı ailesinden ayrılıp başka bir aile ile yaşayan bebekler, yetimhanede bebeklere göre daha az etkilendiği ama aile içerisindeki huzursuzluğun çocuklarda boşanma kadar etki yarattığı görülmüştür (Subaşı, Kazan, 2020).

Bağlanma kuramına göre, genç yaşlarda anne ve baba ile olumsuz deneyimler yaşama sonucunda güvensiz bağlanan kişiler, sadece yakın ilişkilerinde problem yaşamazlar, stresli olduklarında işlevsel olmayan tepki göstermeleri sebebiyle psikopatolojiye yatkınlık gösterebilirler. Bu sebeple çocukta ve yetişkinlikte güvensiz bağlanma bir takım kişilik bozukluklarına sebep olmakta ve ruh sağlığı açısından risk taşımaktadır (Çağatay, 2014).

## **Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bağlanma davranışının etkisi çok bir değişikliğe uğramaz ama bağlanma derinliği ve sıklığı çocukta erken dönemden orta çocukluğa doğru azalma gösterir. Çocuk bilişsel gelişim düzeyine paralel olarak farklı kaynaklardan etkilenip geliştirdiği bağlanma davranışını tek zihinsel modelde bütünleştirme kabiliyetine sahip olur ve bağlanmayı aynı yaşlarda olduğu kişilerle kurduğu ilişkilere yoğunlaştırıp bağlandığı birincil figürden biraz uzaklaşır (Yörükhan, 2015).

Çocuklukta bağlanma bir kişiye karşıyken ergenlikte karşılıklıdır ve bu dönemde ergen başkalarında güvenli bir üst olmaya başlamaktadır (Nurkan, 2020). Ergenlik döneminde bağlanma stilleri ergenlerin ilgilerini ve bağlanma davranışlarını anne babayla kurdukları ilişkidense yaşlılarına yönlendirmeleri sebebiyle değişime uğramaktadır. Ergenlik dönemindeki bu bağlanmaya yönelik değişimler sırasında önemli role sahip olan, çocukluk döneminde ergenin temel bakımlarını gerçekleştiren bireylere karşı geliştirdiği temel bağlanma ilişkisidir fakat ergendeki bağlanma davranışı anne babadan yaşlılarına yönelmesine rağmen bebeklikte kurmuş olduğu bağlanma hala güçlü ve kalıcıdır (Soğancı, 2017).

Çocukluk dönemi ve ergenlik döneminin ardından yetişkinlik döneminde geliştirilen bağlanma davranışında ise yetişkinlere uygun bir okul veya üniversite gibi bazı topluluklar bireyler için birinci bazı bireyler için de ikinci derece bağlanma figürü olabilmektedir (Bowlby, 2012). Yetişkinlik döneminde bireylerin kurdukları romantik ilişkiyi Hazan ve Shaver bağlanma süreci olarak adlandırmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin mutlu ve eşlerinin hatalarını kolaylıkla kabul ettiklerini, kaygılı bağlanma stili geliştirenlerin ilişkilerinde takıntılı, kuşkucu, kıskanç olup duygusal dalgalanma yaşadıklarını, kaçınan bağlanma geliştirenlerinse yaklaşmaktan korktukları için ilişkiden kaçındıklarına ulaşılmıştır (Morsünbül, Çok, 2011).

### **Bağlanma Stilleri**

Horowitz ve Bartholomew (1991)'in geliştirdiği dördü bağlanma modeli en fazla kullanılan modeldir (Akt., Rugancı, 2008).

### ***Güvenli Bağlanma***

Bireyler güvenli bağlandıklarında yakın ilişki kurmada daha rahattırlar ve kendilerini olumlu algılamaktadırlar. Bu bireylerin benlik algıları olumludur ve bünyelerinde barındırdıkları sevmeye değer hissetme duygusunu karşılarındakinin güvenilir, ulaşılabilir, iyi niyetli ve destek veren olduğuna dair beklentilerle birleştirirler. Bu sayede güvenli bağlanan bireyler hem kendi özerkliklerini koruyup hem de başka bireylerle yakın ilişkiler kurma konusunda sıkıntı yaşamazlar. Diğer kişilerle olan ilişkilerinde de iyimser ve olumlu bir tutum sergilerler (Kuyumcu, 2011).

### ***Korkulu Bağlanma***

Korkulu bağlanan kişiler çekingen, içe dönük, sosyal etkileşimleri zayıf kişilerdir. Çocuklarının özgür olmasına karşı gelen, art niyetli, cezalandırıcı tutumdaki ebeveynlerin çocukları korkulu bağlanmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler güvenli bağlanmaya sahip olanlara göre tam zıtlardır. Temas kurmak istemelerine rağmen reddedilme korkusuyla güvenemezler. Bu sebeple durmadan onaylanma isteği beklerler ve ilişkilerinde dikiş tutturamazlar. Reddedilmemek için ilişkiye hiç başlamamayı tercih ederler (Landy, 2009).

### ***Saplantılı Bağlanma***

Saplantılı bağlanma stilindeki kişiler daha baskın yapıda, samimi, nevrotik özellikler barındıran ve kendini açmada aşırılığı olan bireylerdir (Landy, 2009). Saplantılı bağlanan kişilerin en belirgin özellikleri kendilerine olan güvensizlikleridir. Bu bireylerde yoğun bir şekilde reddedilme korkusu ve terk edilme korkusu vardır. Eşlerine yönelik yoğun bir kıskançlık ve öfke duyarlar. Bu kişilerin ebeveynleri ile geçmiş ilişkilerinde yerine oturmamış bir şeyler vardır. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler, bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığı zaman aile sevgisini ve onayını yeterli seviyede kazanmamış olduklarına inanırlar. Bu kişilerin aileleri gözlemlendiğinde olaylara verdikleri tepkiler çok kolay öngörülemez. Bu kişiler bazen sıcak ve sevgi dolu bazen de reddedicidirler (Bayram, 2022).

### ***Kayıtsız Bağlanma***

Kayıtsız bağlanma stili geliştiren bireyler kendilerini değerli olarak değerlendirirken, karşılarındakileri olumsuz algırlar. Sosyal ortamlardaki iletişimlerinde saldırgan tavır takınan, kendilerini ifade zorlanan, kaçınmacı davranan ve düşük anksiyete gösteren kişiler bu bağlanma türündendirler. Bu bireyler özgürlüklerine çok düşkünlüdürler ve ilişkilerindeki gereklilikleri reddetmeye eğilimlidirler (Çakmak Akyüz, 2022). Bu bağlanma stiline sahip kişilerin aileleri otoriter ve genellikle cezalandırıcı olabilmektedirler (Landy, 2009). Bu kişiler bağlanma figüründen kendilerini uzaklaştırmaya çalışırken aynı zamanda olumlu bir benlik imgesi geliştirirler. Sonuç olarak bu bireyler “kaçınmacı” bir tutum sergileyip savunma mekanizması geliştirirler.

### **Çocukluk Çağı Travması**

#### **Travmanın Tanımı**

Scott ve Briere (2016) travmayı, bireyin ruhsal açıdan üstesinden gelemeyeceği, yarattığı ruhsal etkinin uzun süreli, üzücü ve yoğun olabileceği bir yaşam olayı olarak tanımlamaktadır. Travma, bireyin ruhsal bütünlüğünü tehdit eden bir çaresizlik durumudur (Cloite ve ark., 2006).

Literatürde yer alan bir başka araştırmaya göre de travma bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını çok fazla sekteye uğratan, baş etme mekanizmasını güçsüzleştiren, yaralayan, olayları anlama ve anlamlandırma yetisinde zorluk oluşturan ve işlevselliğine zarar veren olaylar bütünü olarak tanımlanmaktadır ( Öztürk, Uluşahin, 2011; Türksoy, 2003). APA (2000), yaşanmış olan travmatik olay ardından bireyin dehşet, korku ve çaresizlik duygularını yoğun hissettiğini belirtmektedir. Yaşanan bir olayın “travma” olarak adlandırılabilmesi için, kişinin yaşamış olduğu gündelik tecrübelerinden uzak bir durum olması gerekmektedir. Birey yaşanan durumu zihinsel süreçlerinde yorumlamakta ve algılamakta problem yaşamaktadır (Sungur, 1999).

Bilişsel davranışçı yaklaşım travmayı, meydana gelen olayda bireyde anilik, kontrolde güçlük yaşamak ve olayın birey tarafından olumsuz değerlendirilmesi olarak tanımlar (Carlson, 2000). Görülen travmatik durumda bireyin yalnızca duygularında değil davranışlarında da etki görülmektedir (Özen, 2019). Çocukluk



travması da, yaşanan olayda çocuğun üstesinden gelme ve dayanabilme gücünde azalmaya sebebiyet veren ruhsal bir sonuç olarak tanımlanmaktadır (Terr, 1991). Çocukluk döneminde meydana gelen bu travmatik olay, derin izler oluşturup bireyin yaşamındaki diğer bütün dönemlerde etkisini devam ettirebilmektedir (Sar ve ark., 2012).

### **Çocukluk Çağı Travması Tanımı ve Kapsamı**

Çocukluk çağı travmaları, bir çocuğun hayatında travmatik bir olaya maruz kaldığı durumları tanımlamak için kullanılır. Bu olaylar, çocuğun fiziksel, duygusal veya zihinsel sağlığını tehdit eden, korkutucu veya şiddet içeren deneyimler olabilir. Bu travmalar, çocuğun hayatında uzun süre kalabilir ve çeşitli sorunlara neden olabilir (Ölmez ve ark., 2022).

Çocukluk çağı travmalarının boyutları oldukça geniştir. Örneğin, fiziksel travma, çocuğun bedenine yönelik şiddet içeren olayları içerir. Çocuğun bedenine kasıtlı zarar verme veya şiddet içeren davranışlar bu kategoriye girer. Bu tür istismar, vurma, tekmeleme, yanık veya ısırma şeklinde olabilir (Kılıç ve ark., 2020). Cinsel istismar, çocuğun cinsel saldırıya uğraması veya cinsel içerikli davranışa maruz kalması durumudur. Bu tür istismar, fiziksel veya zihinsel taciz, tecavüz veya pornografik içeriğe maruz kalma şeklinde olabilir (Ermağan-Çağlar ve ark., 2021). Çocuğun duygusal olarak istismar edilmesi ise diğer bir travma türüdür. Çocuğu sürekli olarak eleştirmek, küçümsemek veya aşağılamak anlamına gelir. Çocuk, duygusal istismardan ciddi şekilde etkilenabilir. Duygusal travma, çocuğun duygusal açıdan istikrarsız bir ortamda yetişmesi, aile içi şiddete tanık olması veya anne-baba kaybı gibi durumları kapsar (Yayla, 2020). Çocuğun temel ihtiyaçlarının (beslenme, barınma, giyim, tıbbi bakım vb.) karşılanmaması ise fiziksel olarak ihmal edilmesi anlamına gelir. Çocuğun gelişimi ve sağlığı, ihmal edildiğinde zarar görebilir. Bunun yanı sıra, doğal afetler, kazalar veya savaş gibi toplumsal travmalar da çocukluk çağı travmalarına dahil olabilir (Wang ve ark., 2022).

Çocukluk çağı travmalarının da çeşitli türleri vardır. Bunların birkaç örneği, ayrılık, zorunlu göç, aile içi şiddet, cinsel istismar veya tanık olduğu şiddet olaylarıdır. Bu travmalar, çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir ve çok sayıda sonuç doğurabilir. Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası stres bozukluğu,

anksiyete, depresyon, öfke, düşük benlik saygısı, davranış sorunları, ilişki sorunları ve öğrenme güçlükleri gibi sorunlara neden olabilir.

Çocukların yetiştirilmesi ve bakımlarının karşılanması hususunda kabul görecektir olan uygulamalar kültürlere göre farklılıklar taşımaktadır. Bu yüzden kötü muamele olarak sınıflandırılacak davranışlar kültüre göre değişim göstermektedir (Raman, Hodes, 2012). Örneğin çocuğun vücuduna bir nesne ile vurmaktır Filipinli ailelerin %60'ında bir cezalandırma şekli, disiplin yöntemi olarak uygulanmaktadır. Bu yöntem Mısırlı ve Hintli ailelerde %50 Amerikalı ailelerde ise %30 oranında kullanılmaktadır (Ruyan ve ark., 2010). Türkiye'de de bir disiplin yöntemi olarak çocukların fiziksel manada cezalandırılması görülmektedir (Oral ve ark., 2001). Çocuk büyütme uygulamalarında görülen bu farklılıklar onlara karşı oluşan kötü davranışların fark edilmesinde sorunlara yol açmıştır (DSÖ, 2002). Bu durum sonucunda ülkelerin bu durum karşısındaki tanım ve ortak noktalarını karşılaştırmayı Uluslararası Çocuk İhmal ve İstismarını Engelleme Topluluğu üstlenmiştir (akt. DSÖ, 2002). 18 yaşının altında kişilerin içinde olduğu ve travmatik olarak görülen (Mandelli ve ark., 2015; WHO, 2016) ailesi tarafından çocuğa yönelik kötü davranış Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 1999) tarafından çocuk yaşamı ve sağlığına zarar verebilecek veya zarar verme olasılığı taşıyan duygusal, fiziksel, cinsel; istismar, ihmal ve ticari olan veya olmayan her türlü kötü muamele olarak açıklamıştır. 18 yaşından küçük olanların yaşamış oldukları fiziksel, cinsel, duygusal ihmal ve istismar veya çocuğun ailesinden birini kaybetme, boşanma, ebeveyninden ayrı yaşama, kaza, şiddet, göç etme veya herhangi bir doğal afet gibi olaylara maruz kalıyor olması olarak da açıklanmaktadır (Herman, 2001). Ancak literatürde genel olarak ihmal ve istismar olarak açıklandığı görülmektedir (Şahin-Demirkapı, 2013). Çocuğa uygulanan kötü davranışın güven, güç veya sorumluluk alanlarında olduğu görülmektedir. Çocuğa yöneltilen istismarda, tutumun ya da davranışın tekrarlı ve bilinçli olması çocuğun gelişiminde olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Aral, Gürsoy, 2001). Yapılan bütün tanımlar göz önünde bulundurulduğunda çocuğa karşı ihmal ve istismar sonucu oluşan çocukluk çağı travmaları, çocuğa karşı zararlı ya da uyumsuz muamelelerin göz ardı edilmesi sonucunda çocuğun psikolojik, cinsel, fiziksel veya toplumsal yönden olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanır (Chasan, 2010; Taner, Gökler, 2004).

Çocuk istismarı, çocuğun bakımını üstlenen bireyin ya da yetişkin bir kişinin topluma ters düşen, çocuğun fiziksel, sosyal veya duygusal gelişimi için tehdit unsuru barındıran davranışlarından oluşmaktadır. Çocuk ihmali de; çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması ve çocuğa bakım veren kişilerin, çocuğun beslenme, barınma, ilgi gibi gereksinimlerinin giderilmesine yönelik sorumluluklarını üstlenmesidir (DSÖ, 1999). Çocuk istismarı ve ihmalinin ayırımında en önemli fark ihmalin pasif istismarın aktif bir süreç içerisinde olmasıdır (Aral, Gürsoy, 2001).

Brown ve ark. (1998)' in yürüttüğü bir çalışmada çocuğa karşı kötü muamele oluşturan faktörler incelenmiştir. Yürüttükleri çalışmada çocuk ve bakım verenlerinin davranışları, özellikleri, aile içi ilişkileri ve bazı demografik özelliklerin çocuk üzerindeki ihmal ve istismar için risk faktörü taşıyıp taşımadığı hususunda değerlendirme yapılmıştır. Değerlendirme sonucunda, çocuğun zeka seviyesinin düşüklüğü, kişilik özellikleri; geniş aile veya tek ebeveynli, gelir seviyesi ve annenin eğitim seviyesinin düşük olması, babanın çocuğa yakınlığının az olması ve yeterince bakımının karşılanmıyor olması gibi ebeveyn özellikleri istismar ve ihmalin oluşmasında risk olarak görülmektedir. Aile bağlamında bakılırsa, annenin öz saygısının düşük seviyede olması, madde kullanımı, öfkeli ve düşmanlık barındıran duyguların baskınlığı, aile içinde önemli bir hastalığın veya psikolojik sorunların olması, aile içerisinde şiddetli geçimsizlik olması da ihmal ve istismar için risk niteliği taşıyan diğer özelliklerdir. Oluşabilecek risk faktörleri arttıkça çocuk ihmali ve istismarının oluşma ihtimali de çoğalmaktadır. Bu çalışma sonucunda bahsedilen risk faktörlerinden birinin olmaması durumunda ihmal ve istismarın yaygınlık yüzdesi %3 ken dört ve daha fazlası risk faktörünün varlığı ile bu yüzde %24'e yükselmektedir.

Çocukluk çağı travmasının yaygınlığına bakıldığında, ihmal ve istismar yaygınlığı %5-%50 aralığında değişim göstermektedir (DSÖ, 2002). İhmal ve istismarın, çoğu çalışmada yaygınlık düzeylerine rastlansa dahi kayda geçenden daha yaygın olduğu düşünülmektedir ( Dilsiz, Mağden, 2015). Bu durumun sebebi olarak ihmal ve istismara uğramış olan çocuğun durumun yanlışlığını ve yasadışı olduğunu bilmemesi ya da bilse dahi dile getirdiğinde başına geleceklerden korkmasıdır ( Institute of Medicine [IOM] ve National Research Council [NRC], 2014).

## **İstismar ve İhmal Türleri**

Literatürde istismarın fiziksel, cinsel ve duygusal olduğu açıklanırken, ihmalin ise fiziksel ve duygusal olarak ele alındığı açıklanmaktadır (Demirci, 2016; Güneri-Yöyen, 2017). Literatür incelendiğinde istismar fiziksel, cinsel ve duygusal olarak açıklanırken; ihmal fiziksel ve duygusal olarak açıklanmıştır (Demirci, 2016; Güneri-Yöyen, 2017).

### ***Fiziksel İstismar***

Fiziksel istismar, istismar türlerinden en sık görülen ve fark edilmesi en kolay olan istismar türüdür. Çocuğun veya gencin ebeveynleri ya da bir başka yetişkin tarafınca bedensel zarara uğratılması olarak tanımlanmaktadır. Bu zarar sonucunda oluşan fiziksel zedelenme, çocuğun yaşı ve istismarın süresi fiziksel istismarın oluşturacağı zararları belirler. Çocukta oluşacak fiziksel istismar onun duygusal açıdan da zararına neden olabilmektedir. Çocuğun istismarı gelişimini bütün yönleriyle olumsuz etkileyebilmekte ve bu durum yetişkinlik sürecinde de devamlılık göstermektedir. Yetişkinlikte oluşan duygusal bozukluklar, saldırganlık, antisosyal davranışlar, suç teşkil eden davranışlar ve bireyin kendi çocuklarına karşı kötü muamelede bulunması çocukluğunda yaşadığı istismar davranışıyla ilişkilidir (Wolker ve diğerleri, 1988 akt. Kulaksızoğlu, 2002).

Martin, Mullen, Anderson, Herbison ve Romans (1996) yapmış oldukları araştırmada, çocukların maruz bırakıldığı fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın uzun vadeli sonuçlarını araştırmışlar ve çocuklarda istismarın olumsuz sonuçlarının ergenlik dönemlerinde ortaya çıktığını bulmuşlardır. Yetişkinlikte ise benlik saygısında düşüş, cinsel sorunlar gibi sorunların da ortaya çıktığı sonucuna ulaşmışlardır (Bal, 2010).

Fiziksel açıdan ciddi yaralanmaların olmadığı, fiziksel istismarın ağır olmadığı durumlarda dahi çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi zarara uğramakta ve önemli problemler ortaya çıkmaktadır. Bu çocuklar duygusallıktan uzak ve öfkeli ilişkiler kurmaktadır, bilişsel olarak sorunlar yaşadıkları için eğitim alanında başarısız olabilmektedirler ve çoğunlukla saldırgan davranışlarda bulunabilmektedirler. Fiziksel istismara uğrayan çocuklar, uğramayan çocuklara göre sosyal açıdan beceri eksikliği yaşamakta ve romantik ilişkilerinde istismarcı ve öfkeli ilişkiler yaşamaktadırlar (Polat, 2017). Bununla birlikte, çocuğa yönelik şiddet, bu

şiddeti benimsemesine ve dışardan denetimli büyümesine sebebiyet vermektedir (Ünal, 2008).

### ***Duygusal İstismar***

Duygusal istismar, anlaşılması daha zor ve etkisinin daha uzun sürdüğü ancak yasal olarak ispatlanması en zor olan istismar türüdür (Glaser, 2002; Korkut, 2012). Duygusal sorunların temelinde olan duygusal istismarın etki alanı dünyanın algılanışı ve kendilik noktasına kadar geniştir. Yapılan araştırmalarda duygusal istismar davranışı; çocuğu aşağılama, küçük görme, tehditkar davranma, kıymetsiz hissettirme, eleştirme, korkutma, kıyaslama, baskıda bırakma veya engelleme, takma isimler kullanma gibi durumlardan oluşmaktadır (Korkmazlar-Oral ve ark., 2010; Mandelli ve ark., 2015).

İstismara uğrayan çocuklar, ebeveynleri tarafından uygulanan kayıtsızlık, çaresizlik ve kötülük karşısında onlarla kurdukları bağları korumak adına psikolojik adaptasyon edinmeye çalışırlar. Bu adaptasyon esnasında çocuk, psikolojik savunmaları kullanmak zorunda kalmaktadır. Bu savunmalar, istismarı hafife alır ve yaşanan olayın istismar olmadığını düşündürmektedir. Çocuk yaşamış olduğu gerçeği değiştiremediği için istismarı beyinde değiştirmeye çalışır (Herman, 2007).

Türkiye’de çocuk istismarı üzerinde yapılmış bir çalışmada, duygusal istismar türünün %78 oranıyla en çok yaşanan istismar olduğu açıklanmıştır (Bahar ve ark., 2009). Genellikle 6-8 yaş aralığında görülmekte ve ergenlikte de yakın düzeyde devamlılık göstermektedir (Sağır, 2013).

Duygusal istismar yaşamış çocukların gelişimleri bilişsel ve fiziksel açıdan etkilenmekte; dikkat toplamada ve öğrenmede güçlük yaşamaktadırlar. Çocuklar gerginlik, saldırganlık ve değersiz hissetme gibi problemler yaşayabilmektedirler (Tıraşçı, Gören, 2007). Duygusal istismara maruz kalan çocuklarda, özgüvensizlik, uyumsuzluk, sosyal ilişki kurma konusunda zayıflık, saldırganlık, duygularını gizleme davranışları gözlenmiştir. Bununla birlikte duygusal ihmale uğramış çocuklarda sosyal içe dönüklük, bağlanma, sınırlı arkadaşlık ilişkileri kurma ve yakın ilişkiler oluşturmada sorun yaşama gözlenmektedir (Kara vd., 2004; Topbaş, 2004).

### *Cinsel İstismar*

Çocuğa yönelik cinsel istismar; bir yetişkin, cinsel gelişimini tamamlamamış 18 yaşının altında kişileri, cinsel tatmin sağlamak amacıyla kullanması ya da kullanılmasına aracı olması olarak tanımlanmaktadır. İstismara maruz kalan çocuk ailesi veya bir akrabası tarafından istismar edilse bu durum ensest olarak isimlendirilmektedir. Cinsel istismar olarak ifade edilen davranışlar ise, cinsel organ gösterme, cinsel sohbetler, temasa maruz bırakma, gizlice izleme, pornografik içerikli yayın izlemeye zorlama, farklı biçimlerde penetrasyon davranışlarını kapsamaktadır (Aktepe, 2009; Saner, 2016). Tarihte sık rastlanan cinsel istismar büyük oranda ortaya çıkmayan bir durumdur. Yapılan bir çalışmanın bulgularına göre kız çocukları erkek çocuklarına oranla daha çok cinsel istismara maruz kalmıştır. Sosyodemografik yönden istismar ayırt edilememiş ve her seviyede mümkün olduğu öngörülmüştür. Genellikle tacizin faili erkeklerdir. İstismar oranlarının; şiddete maruz kalan ve izleyen kişilerin bulunduğu ortamlarda, dağılmış ailelerde ve madde bağımlının bulunduğu durumlarda sık karşılaşıldığı saptanmıştır. Çocuğuyla kendi ilgilenen babaların istismar oranlarının düşük olduğu belirlenmiştir (Taner, Gökler, 2004). Cinsel istismar türüne giren ve girmeyen durumlar şöyle özetlenebilir:

Yaşları dörtten küçük olan iki çocuk arasında dokunma, gösterme gibi davranışlar ve yaş farkı olmaksızın çocuklar arasına maruz bırakma olmadan yaşanan cinsel bir durum cinsel istismar olarak değil cinsel oyun adıyla nitelendirilmektedir. Yaş aralıkları en fazla dört olmak koşuluyla çocuklar arasında yaşanan cinsel durum kavrama olgunluğuna erişemedikleri takdirde cinsel oyun olarak adlandırılmaktadır (Saner, 2016).

Cinsel durum çocuklar arasında yaşanır, yaş aralıkları en fazla dört olmak şartıyla kandırma veya ikna edilerek küçük çocuğa uygulanan her davranış, kız ve erkek fark etmeksizin çocuklara uygulanan herhangi bir cinsel şiddet durumu, yetişkin olmamasına karşın çocuklarla ilişki kurmada meyilli olan, çocuklar üzerinde fantezileri ve arzuları olan pedofili kişilerin davranışlarının niteliği cinsel istismar olarak tanımlanmaktadır (Aktepe, 2009).

Cinsel istismar davranışları belirli şekillerde görülebilmektedir. Bunlar temassız cinsel istismar, röntgencilik ve cinsel sohbet içerikli istismardır. Cinsel

dokunma istismarı, failin çocuğu kendisine dokundurması veya çocuğa dokunmasını kapsamaktadır. Interfemoral ilişki (Irza tasatti), penetrasyon gerçekleşmeden sürtünme ile gerçekleşmektedir. Cinsel penetrasyon, parmak ve nesneyi de içeren penetrasyon ve anal ilişki içeriklidir. Cinsel sömürü, çocuk pornosu ve fuhuşu olarak görülmektedir (Alpaslan, 2014).

Cinsel istismar davranışı sonucunda çocukta; anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu, kabus, somatizasyon, fobi ve korku gözlenmektedir. İstismarın yaşandığı ilk zamanlarda uyurgezerlik ve abartılı fanteziler kurma oluşup fantezi oluşumuna intihar düşüncesi ve teşebbüsü de eşlik etmektedir. Cinsel istismarın bir sonucu olarak cinsel açıdan saldırgan davranışlar ve sosyal ilişkilerde kötü olma da görülebilmektedir (Tıraşçı, Gören, 2007).

### ***Ekonomik istismar***

Çocuk gelişimini dikkate almadan, maddi gelir kapısı olarak kullanıp çalıştırılma durumudur (Yıldırım-Sarı, ve ark., 2016). Nergiz, Akman ve Acar (2013) tarafından yürütülen araştırmada, ekonomik istismarın çocuğun sağlığı ve gelişimi üzerinde tehdit unsuru barındıran ortamlarda az bir gelirle çalıştırılıp gelişimi önünde engel oluşturulması olarak açıklanmıştır. Çocuğun oyun ve eğitim haklarının elinden alınması, kardeşlerine bakmaya zorlanması ya da ev işleri yapmaya mecbur edilmesi de ekonomik istismara bir örnektir (Yalçın, 2011). Genellikle ekonomik istismar türünün altında yatan sebeplerin ise, maddi gelir eşitsizliği, parasızlık ve kırsaldan kente göç olduğu saptanmıştır (Bahar, Bahar, 2009). Bu istismar türünün; kalabalık nüfuslu, göçebe aileler ve eğitim seviyesi düşük olan ailelerde oluşma ihtimali daha olasıdır (Kalaycı, Çiçek, 2013). Ağır işlerde çalıştırılan çocukların bedenleri zarara uğrayabilmekte ve bu durum sakatlık gibi kalıcı hasara yol açabilmektedir. Bunların sonucu olarak çocuklarda saldırganlık, düşük özgüven, madde bağımlılığı gibi davranışlar görülebilmektedir (Kalaycı, Çiçek, 2013).

### ***İhmal***

Çocukluk çağında yaşanan ihmaller fiziksel ve duygusal ihmal olarak iki türde ele alınmaktadır (Bernstein ve ark., 2003; Bilgen, Karasu, 2017; Taner, Gökler,

2004). Çocuğun psikolojik ve duygusal açıdan gereksinimlerinin karşılanmaması “Duygusal İhmal” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım doğrultusunda çocuğa sevgi, bakım, sosyal desteğin verilmemesi, yakınlık kurulmaması, duygusal sorunlarına ilgisizlik, aile içi şiddete kasıtlı maruz bırakmak, çocuğun uyumsuz davranışları duygusal ihmale birer örnektir (Kütük, Bilaç, 2017; Stoltenborgh ve ark., 2012).

Çocuğun ihtiyaçlarını gidermekle sorumlu bireylerin çocuğun gereksinimini karşılamaması çocuk ihmalinin en genel tanımıdır (Siyez, 2003). Duygusal ihmalin de, duygusal istismar gibi yasal olarak ispat edilmesi güçtür. Yapılan bir araştırmada, psikolojik bozukluğu bulunan bireylerin oluşturduğu bir örneklemin raporlarında katılımcılardan %81.6’sının çocukluk dönemlerinde duygusal ihmal yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Örsel ve ark., 2011).

Çocuğun sağlık, beslenme, barınma, giyinme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmasının yetersizliği “Fiziksel ihmal” olarak adlandırılmaktadır (Bernstein ve ark., 2003; DSÖ, 2002). Fiziksel ihmal çocuğa yeterince besin verilmeyip aç bırakılması, yeterince temizliğinin karşılanmaması, oluşacak fiziki risk faktörlerinden korunmaması, dışarda veya ev içinde dahil olabileceği kazalara yönelik önlemin alınmaması davranışlarıdır (Acehan ve ark., 2013; DSÖ, 2002). Bu ihmal türünün alt türü olarak sağlık ihmali yer alır. Sağlık ihmali, çocuğun hastalandığında gereken tedaviden yararlanamaması ya da hastaneye geç başvurulması durumlarıdır (Acehan ve ark., 2013; DSÖ, 2002). Bu durumlar maddi yetersizlik sonucunda değil, olanaklar olduğu halde çocuğun bakımını üstlenen kişiler tarafından çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmadığı koşullardır (DSÖ, 2002). UNICEF destekli Türkiye’de yürütülen bir araştırmada duygusal ve fiziksel ihmalin araştırmaya katılan çocukların %25’inde görüldüğü saptanmıştır. Çocukların %8’i kendilerini üşüten, terleten, kirli, eski, üzerlerine tam olmayan kıyafetler kullandıklarını %3’ü hastalandıklarında yeterli ilginin olmadığını %3’ü bazı durumlarda aç kaldıklarını ifade etmişlerdir (Korkmazlar-Oral ve ark., 2010).

Çocuklukta yaşanan ihmal bireyin duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişimini zarara uğratabilmektedir (Burgess ve ark., 2012). Bununla birlikte ihmalin travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, yasaklı madde kullanımı ya da depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu görülmektedir (Wright ve ark., 2009). Duygusal ihmal yaşayan çocukların ilerleyen yaşlarda güvenli ikili ilişkiler kurmakta güçlük



çektikleri ve yanlış başetme yöntemlerine yöneldikleri tespit edilmiştir (Wright ve ark., 2009).

### **Duygunun Tanımı**

Literatür incelendiğinde duygunun tanımıyla ilgili bir fikir birliği ile karşılaşmamaktadır (Cabanac, 2002; Çakar, Arbak, 2004; Moors, 2009; Mulligan, Schere, 2002). Bu sebeple bazı duygu tanımlarını ele alıp vurguladıkları ortak yerleri ele almak gerekmektedir.

Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson ve Loftus (2003/2020) çalışmalarında duyguyu kişiyi harekete hazırlayan, birden çok bileşenli, karmaşık bir durum olarak açıklamışlardır. Zimbardo ve Gerrig (2012/2014) duygu kavramını fiziksel uyarılma, bilişsel süreç, uyarılma ve kişisel anlamda önemli olan bir durumda sergilenen davranışların oluşturduğu bedensel ve zihinsel değişimler olarak açıklamaktadır. Duygu kavramını çevredeki düşünce ve olaylar karşısında ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz tepkiler olarak açıklayan araştırmalar da bulunmaktadır (Gazzaniga, Heatherton, Halpern, 2016; Turan, 2019). Bu açıklamaya benzer şekilde, psikolojik bir sözlükte duygu: iğrenme, üzüntü, mutluluk ve diğer içsel duygulara da yer vererek bireylerin herhangi bir durum ya da olaya göstermiş oldukları tepkiler olarak açıklanmıştır (Colman, 2001).

Amerikan Psikoloji Birliği duygu kavramını davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik unsur barındıran karmaşık tepkiler kalıbı olarak ifade etmiştir. TDK'nın (2020) duygu tanımı da "Belirli olay, nesne ya da kişilerin insanların iç dünyalarında uyandırdığı izlenimdir." Ortaya koyulan tepkiler, nörobiyolojik sistemler, düşünce ve duygu etkileşimleri, düşünceler, dışardan gelen sinyaller ve duygu durumu farklı tanımların ortak yanlarıdır (Izard, 2010).

### **Duygu Düzenleme Becerisi**

Duygular epizodik hafızayı güçlendirme, karar verme, kişilerarası ilişkiler, hedefe yönelik davranma ve dikkati yönlendirme gibi süreçlerde kişinin işlevselliğinde etkisi bulunan önemli bir kavramdır (Tetir, 2023). Ancak duygular çok uzun sürme ya da çok yoğun yaşanma, bağlama uymama gibi durumlarda uyum

bozucu da olabilmektedir. Gross (2014) duygu düzenlemenin olumlu ve olumsuz duygularda kontrollü ya da otomatik, bilinçli ya da bilinçsiz düzeylerde gerçekleşebileceğini ve uygulanan stratejinin işlevselliğinin ortamlara göre farklılık gösterebileceğini belirtmiştir.

Duygu düzenleme; bireyin hedefine ulaşabilmesi adına duygusal tepkilerini gözlemlemesinden, değişim sağlamasından ve değerlendirme yapmasından sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içermektedir (Özdemir, 2020). İçsel süreç bireyin kendine ait duygularını düzenlemesi, dışsal süreç bireyin başkalarının duygularını düzenlemesi anlamına gelmektedir. Bu süreçler farklı strateji, amaç ve nedenlerden oluşmasına karşın bazı durumlarda beraber kullanılmaktadır (Gross, 2014). Bu süreçlerden birinin eksik olması halinde duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkmaktadır (Çevik, 2022). Alan yazında, yetişkinler için içsel duygu düzenleme daha fazla kullanılırken; çocuklar için dışsal duygu düzenleme kullanılmaktadır (Gross, 2014; Werner ve Gross, 2010).

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygusal olarak uyarılmanın başladığı ilk süreç çocukluk dönemine tekabül etmektedir. Duygu düzenlemede çocuk stresliyen ebeveynin çocuğun bu duygusuna ya da haline gösterdiği tepkiyle o duygu halini şekillendirip düzenlemektedir. İleriki süreçlerde nörofizyolojik gelişimle birlikte, çocukluk döneminde ebeveynin duygusal uyarılmalarının şekillenmesi durumu bir takım süreçlerden geçerek kişinin kendi mekanizmalarıyla duygu düzenlemeyi oluşturduğu belirlenmiştir. Kişinin gelişimiyle doğru orantılı olarak duygu düzenlemesi kendini yönetip müdahalede bulunabildiği bir kavram olmaktadır. Böylelikle kişinin duygusal anlamdaki gelişimi için duygu düzenleme becerisinin önemli bir rolü olmaktadır (Thompson, 1991).

Baş edebilme, öğrenme, motivasyon, ilişki kurma ve geliştirme, yalnızlıkla baş etme gibi duygu bazlı gelişimsel durumlar çocukluk çağında edinilmeye başlanmaktadır. Bireyler, yedi yaşlarına kadar olan gelişimsel süreçlerinde duygu düzenleme becerilerini de edinmektedirler (Cole ve ark., 1994). Duygular kişilerin yaşadıkları duygusal süreçlerin ifadesini, kişilerarası ilişkilerinin kurulmasını ve karar alma süreçlerinin daha sağlıklı hale getirilmesini sağlamaktadır (Gross, 2014).

Duygu düzenleme ile alakalı ilk deneyimler erken yaşta edinilmeye başlansa da bireylerin duygu düzenleme süreçlerindeki farklılıklar yaşamları boyunca farklılıklarını korumaktadır. Duygu düzenleme; kişinin duygu deneyimini yaşadığı ortamın gerekliliklerine göre yansıttığı dışa vurma becerisidir. Bununla birlikte kişinin yaşadığı olumsuzluklar karşısında dürtüsel değil, amaçları doğrultusunda davranmaları, duygularını anlamaları ve kabullenmeleri de duygu düzenleme becerisinin içerisinde yer almaktadır. Duygu düzenleme becerisi sayesinde birey hedefleri konusunda oluşabilecek duygusal tepkilerini değerlendirebilir, değiştirebilir ve kontrol altında tutabilir (Thompson, 1994). Özet olarak duygu düzenlemenin asli amacı oluşan duygusal tepkilerin değiştirilme becerisidir (Cole ve ark., 1994).

Duyguların bireylere fayda sağlayan yanlarının yanında zarar veren etkileri de görülebilmektedir (John, Gross, 2004). Duyguların yaşanan olayla ters düşmesi durumunda zararı olabileceğinin düşünülmesi “duygu düzenleme” kavramını oluşturmuştur (Wernet, Gross, 2010). Yaşantısına uyum sağlayan bireyin duyguları genellikle iyi bir biçimde düzenlenmiştir. Birey bu sayede duygularını kontrol altında tutup seviyesini arttırıp azaltabilmektedir. Aksi durumda, birey yeteri kadar düzenleme sağlayamamakta , duygu düzenlemede yaşadığı zorluk sonucunda baş etme yönteminin bir parçası haline gelmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü Linehan (1993) ise kişinin verdiği duygusal tepkileri düzenlemede yetersiz kalması, uyarılara karşı olması gerekenden fazla hassasiyetle yaklaşması ve ortaya çıkan güçlü tepkilerin birleşmesiyle oluştuğunu açıklamaktadır (Linehan, 1993). Gratz ve Roamer (2004) duygu düzenleme kavramını, kişilerin yaşanan olumsuzluklar sonrasında duygularını anlayabilmeleri, kabullenmeleri ve amaçla uyumlu duygu düzenleme stratejisi geliştirip kullanabilmeleri olarak açıklamışlardır (Gratz, Roamer, 2004). Bir başka araştırmada ise duygu düzenleme güçlüğü; duyguların farkında olunup kabul edilmesi, yaşanan duyguya rağmen işlevselliğin korunması konusunda yaşanan eksiklik olarak kabul edilmiştir (Leahy ve ark., 2011).

Duygu düzenleme güçlüğü kişilerde birçok patolojik durumlara yol açmaktadır. Depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, madde kullanım bozuklukları gibi birçok patoloji duygu düzenleme güçlüğüne eşlik etmektedir (BonnMiller ve ark., 2008). Duygu düzenleme güçlüğü yalnızca patolojik sorunlara değil kişinin olumsuz duygu geliştirmesine de sebep olmaktadır. Suçluluk, utanç,

kızgınlık, mutsuzluk gibi olumsuz duyguları çok sık yaşayıp duyguları düzenlemede güçlük çeken kişiler bu duygularla baş edebilmek ve duygularından kaçabilmek için bağımlılık gibi işlevsiz davranışlara tutunabilme eğilimde olabilmektedirler (Tice ve ark., 2001; Aldao ve ark., 2010).

### **İlgili Çalışmalar**

Gratz ve arkadaşları (2007)'nin yürüttüğü araştırmada alkol ve madde tedavisi yapılan klinik ortamdaki çalışmada cinsel, duygusal ve fiziksel istismar yaşamamış veya düşük oranda yaşamış kişilere göre yoğun ya da orta düzeyde maruz kalmış kişilerin duygularını kabullenmede güçlük yaşadığı sonucu elde edilmiştir. Bir başka araştırmada ise çocuklukta yaşanan istismar ve ihmalin ciddiyetinin, duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olduğu raporlanmıştır (Jennissen ve ark., 2016; Reffi ve ark., 2018).

Duygu düzenleme güçlüğüne çocukluk çağı travmasıyla ilgisi saptanan bir başka araştırmada Kim ve Cicchetti (2010)'nin 6-12 yaş çocuklarla yürüttüğü boylamsal araştırmada cinsel istismar, fiziksel istismar ve ihmal gibi çoğu travma çeşidinin erken deneyimlenmesinin duygu düzenleme güçlüğüyle ilgili olduğuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağında meydana gelen istismar arasındaki ilişkiyi destekleyen onlarca araştırmanın yer aldığı görülmektedir. Muehlenkamp ve arkadaşları (2010) tarafınca yürütülen araştırmada sadece fiziksel istismar veya hem cinsel hem fiziksel istismara maruz kalan üniversite öğrencilerinin; Burns ve arkadaşları (2010) çocukluk döneminde cinsel, fiziksel ve duygusal istismara uğrayan üniversiteli kadınların, istismara uğramayanlara kıyasla duygu düzenleme konusunda büyük ölçüde problem yaşadıkları görülmektedir.

Zerenoğlu'nun (2011), çocukluk çağı ruhsal travmaları ve bağlanma stillerini incelediği araştırmasında travma düzeyleri ve bağlanma stilleri bazı değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Sonuç olarak depresyon ve travma arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri ile fiziksel istismar ve ihmal arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca travmatik yaşantı ile korkulu

bağlanmanın ilişkili olduğu bulunmuştur. Travma düzeyinde ise ebeveynlerden uzun süre ayrı kalma, anne sütü alma süresi, çocuk yetiştirme tutumu ve kardeş sayısı bakımından değişkenlik göstermektedir.

Sarı (2018) yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 344 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Yakın İlişkilerde Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Analiz sonuçları, güvenli bağlanma düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Özyürek ve Sümer (2019) yaptığı diğer bir çalışmada, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, katılımcıların çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışlarına eğilim düzeyleri ölçülmüştür. Bulgular, çocukluk çağı travmalarının artmasıyla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışlarına eğilimin de arttığını göstermiştir.

Kılıç ve Yeşilyaprak (2020) ise yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı travmaları, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 203 yetişkin katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Analiz sonuçları, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve güvenli bağlanma düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Şahan ve Karataş (2021) yaptığı çalışmada, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli yaklaşımıyla incelenmiştir. Araştırmada, katılımcıların çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ölçülmüştür. Bulgular, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kabar (2021) yaptığı çalışmada, sigara içenlerde nikotin bağımlılık düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında bağlanma biçimlerinin, cinsiyete göre anlamlı bir değişime uğradığına ulaşmıştır.

## Bölüm III

### Yöntem

#### Araştırma Modeli

Yürütülen çalışmanın araştırma modeli nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemidir. İlişkisel tarama yöntemi birden daha fazla değişkenin birlikte bir etkisinin bulunup bulunmadığını, etki etme düzeyini ve şiddetini inceler (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu çalışmada da yetişkinlerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygu düzenleme gücünün arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü yorumlamak için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri yetişkin gönüllüler oluşturmuştur. Araştırmada evreni bilinmeyen örnekleme yönteminden, kolayda örnekleme yöntemi ile 384 kişiye ulaşılması hedeflenmiş fakat 52 katılımcının hatalı ya da eksik anket doldurması sebebiyle çalışmanın analizlerine 332 kişi dahil edilmiştir. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarınca belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Kolay örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Malhotra, 2004, Aaker ve ark., 2007, Zikmund, 1997).

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Tablo 1.

*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri*

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	212	63,86
Erkek	120	36,14
<b>Yaş grubu</b>		
20 yaş ve altı	92	27,71

21-29 yaş	156	46,99
30 yaş ve üstü	84	25,30
<b>Eğitim durumu</b>		
Lise ve altı	99	29,82
Lisans	193	58,13
Lisansüstü	40	12,05
<b>Medeni durumu</b>		
Bekar	255	76,81
Evli	77	23,19
<b>Gelir durumu</b>		
Düşük	67	20,18
Orta	224	67,47
Yüksek	41	12,35

Tablo 1.'de katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları verilmiş olup, katılımcıların %63,86'sının kadın ve %36,14'ünün erkek olduğu, %27,71'inin 20 yaş ve altında, %46,99'unun 21-29 yaşında ve %25,30'unun 30 yaş ve üstünde olduğu, %29,82'sinin lise ve altı, %58,13'ünün lisans ve %12,05'inin lisansüstü düzeyde eğitilmiş olduğu, %76,81'inin bekar ve %23,19'unun evli olduğu, %20,18'inin düşük, %67,47'sinin orta ve %12,35'inin yüksek gelirli olduğu belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği çevrim içi olarak uygulanmıştır.

### ***Sosyodemografik Bilgi Formu***

Katılımcılardan, kişisel bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından oluşturulan 5 sorudan oluşan Sosyodemografik Bilgi Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Sosyodemografik Bilgi Formu'nda katılımcılardan ad soyad istenmemiş olup katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyo-ekonomik durumları ve medeni durum sorularına cevap vermeleri istenmiştir. Sosyodemografik bilgi formuna Ek-3'te yer verilmiştir.

### ***Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği***

Erzen (2015) tarafından geliştirilen bir ölçek, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu ölçek, 18 madde içermekte olup, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli likert tipi (1 kesinlikle katılıyorum 5 kesinlikle katılmıyorum) bir ölçektir. Ölçeğin geçerliliğini belirlemek için yapılan çalışmalarda, içerik, dil ve yapı geçerliliği incelenmiştir. İçerik ve dil geçerliliği çalışmalarında uzman görüşlerinden faydalanılmış ve dil ve anlam geçerliliği için Cohen Kappa uyum indeksi kullanılarak .87, içerik geçerliliği için ise .72 uyum indeksi puanları elde edilmiştir. Yapı geçerliliği için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç boyut ortaya çıkmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısı, güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80 ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için .71 olarak bulunmuştur.

Yapılan tez çalışmasında ise güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri için sırasıyla .85, .88 ve .87 Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır.

### ***Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33)***

Bernstein ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen ölçek, Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve daha sonra Şar ve ekibi tarafından 2020'de güncellenmiştir. 33 maddelik 5'li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, cinsel, fiziksel ve duygusal istismar ile fiziksel ve duygusal ihmal alt puanları ve bu puanların toplamıyla birlikte bir genel puan elde etmektedir. Ölçek, öncelikle yazarı tarafından 53 maddeden oluşturulmuş ve daha sonra kısaltılmıştır. Türkçe çevirisi yapıldıktan sonra, her iki dilde de uzmanlar tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiş ve bu şekilde tutarlılık sağlanmıştır. CTQ puanlarının hesaplanabilmesi için pozitif yöndeki ifadeler verilen cevaplar ters çevrilmelidir (No 1, 2, 4, 5, 7, 10, 13, 19, 26, 28, 31). Her bir alt bölümün puanları toplam CTQ puanını oluşturur. Toplam puan, ölçeğin 28 maddelik ilk biçimi için 25-125 aralığında, genişletilmiş (6 bölümlü) biçim için ise 25-150 aralığında olabilir. Duygusal taciz (No 3, 8, 14, 18, 25), fiziksel taciz (No 9, 11, 12, 15, 17), fiziksel ihmal (No 1, 4, 6, 2, 26), duygusal ihmal (No 5, 7, 13, 19, 28), cinsel taciz (No 20,



21, 23, 24, 27) ve aşırı koruma-kontrol (No 29, 33) bölüm puanları, ilgili maddelerin toplamıyla elde edilir. İnkâr (minimize etme) puanları için ilgili üç madde içinde (No 10, 16, 22), bir tanesinin (No 10) verilen yanıtın ters çevrilmesi gerekmektedir. Bu üç madde, toplam CTQ puanlarını etkilemez. Her bir maddenin en yüksek puanı (5 puan) seçildiğinde, verilen 1 puanların toplanmasıyla inkâr puanı elde edilir. Toplam inkâr puanı 0-3 aralığında olabilir (Şar ve diğ., 2020). Ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach alfa ve yarım test yöntemleri kullanılmıştır. Sonuç olarak, iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=0,93$  olarak hesaplanmıştır. Yarım test katsayısı ise 0,97 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin yüksek iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test güvenilirliği Pearson korelasyonu kullanılarak hesaplanmıştır. İki hafta arayla yapılan test-tekrar test sonucunda korelasyon katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur.

Yapılan tez çalışmasında duygusal taciz, fiziksel taciz, duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve cinsel taciz alt boyutları için sırasıyla .83, .78, .87, .81 ve .87 Cronbach Alfa katsayı değerleri bulunmuştur.

### ***Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)***

Araştırmada genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlük seviyelerini ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale) kullanılmıştır. Ölçek toplam 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını ifade eden "Farkındalık", duygusal tepkilerin anlaşılmasını ifade eden "Açıklık", duygusal tepkilerin kabul edilmemesini ifade eden "Kabul Etmeme", etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi ifade eden "Stratejiler", olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı ifade eden "Dürtü" ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışa yönelmede güçlük yaşamayı ifade eden "Amaçlar" olarak belirtilmektedir. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına göre, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 olduğu ve ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayılarının 0.88 ile 0.89 aralığında farklılaştığı belirtilmektedir. Ölçeğin test-tekrar test edilebilirlik katsayısı ise 0.88 olarak hesaplanmıştır (Gratz, Roemer, 2004).

Ölçeğin Türk kültürüne Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında öncelikli olarak ölçeğin faktör yapısı 338 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem grubunda incelenmiştir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi ile tek bir madde haricinde ölçeğin, orijinal ölçek ile faktör yapısının özdeş olduğu saptanmıştır. İlgili tek madde dahil edildiği alt boyutların iç tutarlılık katsayısını düşürdüğü ve ölçek ile yeterli korelasyonu göstermediği için bu madde ölçeğin Türkçe formundan hariç tutularak 35 madde ile analizler yapılmıştır. Maddelerin "kabul etmeme" alt boyutu (madde 10, 11, 20, 22, 24, 28), "hedefler" alt boyutu (madde 12, 17, 19, 25, 32), "dürtü" alt boyutu (madde 3, 13, 18, 23, 26, 31), "farkındalık" alt boyutu (madde 2, 6, 8, 16, 33), "stratejiler" alt boyutu (madde 14, 15, 21, 27, 29, 30, 34, 35), "açıklık" alt boyutu (madde 1, 4, 5, 7, 9) olarak altı alt boyutta dağıldığı görülmüştür. Ölçeğin ters maddeleri (madde 1, 2, 6, 7, 8, 16, 19, 21, 23, 33) olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayıları, iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test edilebilirlik katsayısı aracılığıyla incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının ise "açıklık" alt boyutu için 0.82, "hedefler" ve "dürtü" alt boyutları için 0.90, "kabul etmeme" alt boyutu için 0.83, "strateji" alt boyutu için 0.89 ve "farkındalık" alt boyutu için 0.75 olmak üzere tüm alt boyutlar için 0.90 ile 0.75 arasında değiştiği gözlenmiştir. Kısa Semptom Envanteri ölçeğin birleşen geçerliği için kullanılmış ve korelasyon katsayısı 0.62 olarak belirtilmiştir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Ölçeğin tamamı için Gutmann yarıya bölme güvenilirlik katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 59 kişiden oluşan bir örneklem grubu üzerinde incelenmiş ve 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için test-tekrar test edilebilirlik katsayılarının 0.60 ile 0.85 arasında değiştiği gözlenmiştir (Rugancı, Gençöz, 2010).

Yapılan tez çalışmasında ise duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı için .92 Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır.

### **Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmanın verileri istatistiki olarak çözümlenirken Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 26,0 kullanılarak analiz edilmiştir.

	Alfa	Madde Sayısı
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	0,894	18
Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği	0,939	33
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,925	36

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği yanıtları için Cronbach Alfa güvenilirlik testi uygulanmıştır. Alfa katsayıları Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği için 0,894, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği için 0,939 ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için 0,925 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı frekans analizleriyle belirlenmiş ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine ait betimleyici istatistikler gösterilmiştir.

Tablo 2.

*Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri*

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	Sd	p		
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	0,140	332	0,000	-0,857	0,032
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	0,150	332	0,000	1,228	1,430
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	0,094	332	0,000	0,637	-0,180
ÇÇRTÖ-Duygusal İstismar	0,202	332	0,000	1,412	2,585
ÇÇRTÖ-Fiziksel İstismar	0,290	332	0,000	1,413	1,459
ÇÇRTÖ-Cinsel İstismar	0,365	332	0,000	1,255	1,425
ÇÇRTÖ-Fiziksel İhmal	0,171	332	0,000	0,901	-0,408
ÇÇRTÖ-Duygusal İhmal	0,099	332	0,000	0,427	-0,749
Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği	0,106	332	0,000	0,556	-0,672
DDGÖ-Farkındalık	0,089	332	0,000	0,275	-0,605
DDGÖ-Amaçlar	0,094	332	0,000	0,256	0,351
DDGÖ-Kabulsüzlük	0,167	332	0,000	0,920	0,480
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	0,114	332	0,000	0,407	-0,400
DDGÖ-Stratejiler	0,099	332	0,000	0,652	0,018

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,061	332	0,005	0,449	0,387
--------------------------------	-------	-----	-------	-------	-------

Tablo 2.'de araştırma kapsamındaki katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının normallik testleri için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve çarpıklık/basıklık değerleri gösterilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre veri seti normal dağılım göstermezken, çarpıklık/basıklık değerlerinin düşük ( $\pm 1,5$  arasında) olmasından dolayı normal dağılıma uyduğu kabul edilmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları karşılaştırılırken ikili gruplar için t testi, ikiden fazla gruplar için ise ANOVA uygulanmış ve ileri analizlerde Tukey yapılmıştır.

Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için Pearson testi yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemindeki katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının aracı rolü yapısal eşitlik modellenmesi ile incelenmiştir.

**BÖLÜM IV**  
**Bulgular ve Yorumlar**

Tablo 3.

*Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları*

	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
DDGÖ-Farkındalık	332	13,30	4,78	5	25
DDGÖ-Amaçlar	332	12,66	3,85	5	25
DDGÖ-Kabulsüzlük	332	13,49	5,68	6	30
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	332	14,79	4,50	5	25
DDGÖ-Stratejiler	332	19,49	6,63	8	37
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	332	92,01	22,58	44	174

Tablo 3.'te katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiş olup, katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan  $13,30 \pm 4,78$  puan, amaçlardan  $12,66 \pm 3,85$  puan, kabulsüzlükten  $13,49 \pm 5,68$  puan, amaca yönelik davranabilmeden  $14,79 \pm 4,50$  puan, stratejilerden  $19,49 \pm 6,63$  puan almıştır. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından  $92,01 \pm 22,58$  puan almıştır.

Tablo 4.

*Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeniyle Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
DDGÖ-Farkındalık	Kadın	212	13,04	4,78	-1,306	0,192
	Erkek	120	13,75	4,77		
DDGÖ-Amaçlar	Kadın	212	12,56	3,98	-0,618	0,537
	Erkek	120	12,83	3,62		
DDGÖ-Kabulsüzlük	Kadın	212	12,85	5,44	-2,751	0,006*
	Erkek	120	14,62	5,94		
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	Kadın	212	15,01	4,49	1,170	0,243
	Erkek	120	14,41	4,51		
DDGÖ-Stratejiler	Kadın	212	19,17	6,48	-1,157	0,248

	Erkek	120	20,05	6,87		
Duygu Düzenleme	Kadın	212	90,40	22,50		
Güçlüğü Ölçeği	Erkek	120	94,84	22,55	-1,726	0,085

\* $p < 0,05$

Tablo 4.'te katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeniyle karşılaştırmaları t testiyle yapılmıştır.

Tablo 4. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan, amaçlardan, amaca yönelik davranabilmeden, stratejilerden ve ölçek toplamından aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

Katılımcıların cinsiyetine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve ölçekteki kabulsüzlükten aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark vardır ( $p < 0,05$ ). Erkek katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki kabulsüzlükten aldıkları puanlar kadınlardan fazladır.

Tablo 5.

*Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeniyle Karşılaştırma Bulguları*

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
DDGÖ-Farkındalık	20 yaş ve altı	92	13,12	4,87	5	25	5,994	0,003*	1-3
	21-29 yaş	156	12,60	4,61	5	25			
	30 yaş ve üstü	84	14,79	4,71	5	25			
DDGÖ-Amaçlar	20 yaş ve altı	92	13,47	4,29	5	25	2,837	0,060	
	21-29 yaş	156	12,37	3,69	5	25			
	30 yaş ve üstü	84	12,32	3,53	5	22			
DDGÖ-Kabulsüzlük	20 yaş ve altı	92	13,99	6,17	6	30	0,509	0,602	
	21-29 yaş	156	13,25	5,78	6	30			
	30 yaş ve üstü	84	13,38	4,92	6	30			
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	20 yaş ve altı	92	15,67	5,15	5	25	7,544	0,001*	1-3
	21-29 yaş	156	15,12	4,50	6	25			
	30 yaş ve üstü	84	13,23	3,21	5	21			
DDGÖ-Stratejiler	20 yaş ve altı	92	20,45	7,55	8	36	1,884	0,154	
	21-29 yaş	156	19,46	6,60	9	37			
	30 yaş ve üstü	84	18,51	5,42	9	37			

<b>Duygu</b>	20 yaş ve altı	92	95,65	26,00	44	156	2,044	0,131
<b>Düzenleme</b>	21-29 yaş	156	91,53	22,62	47	174		
<b>Güçlüğü Ölçeği</b>	30 yaş ve üstü	84	88,89	17,65	51	142		

\* $p < 0,05$

Tablo 5.'te araştırmadaki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının yaş değişkeniyle karşılaştırmaları için ANOVA uygulanmış ve ileri analizlerde Tukey yapılmıştır.

Katılımcıların yaşa göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan ve amaca yönelik davranabilmeden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark vardır ( $p < 0,05$ ). 30 yaş ve üstün katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan aldıkları puanlar diğer katılımcılardan yüksek, amaca yönelik davranabilmeden aldıkları puanlar ise düşüktür.

Katılımcıların yaşa göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve ölçekteki amaçlardan, kabulsüzlükten ve stratejilerden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli farklar yoktur ( $p > 0,05$ ).

Tablo 6.

*Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Eğitim Değişkeniyle Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Eğitim</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
DDGÖ- Farkındalık	Lise ve altı	99	14,30	5,11	5	25	4,926	0,008*	1-2
	Lisans	193	12,61	4,51	5	25			
	Lisansüstü	40	14,13	4,76	7	25			
DDGÖ- Amaçlar	Lise ve altı	99	13,42	4,25	5	25	3,168	0,043*	1-3
	Lisans	193	12,43	3,71	5	25			
	Lisansüstü	40	11,88	3,21	6	20			
DDGÖ- Kabulsüzlük	Lise ve altı	99	14,72	5,98	6	30	3,403	0,034*	1-2
	Lisans	193	12,91	5,52	6	30			
	Lisansüstü	40	13,23	5,34	6	28			
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	Lise ve altı	99	14,84	4,82	5	25	2,710	0,068	
	Lisans	193	15,08	4,51	6	25			
	Lisansüstü	40	13,28	3,21	5	24			

	Lise ve altı	99	20,51	6,91	8	37	1,884	0,154	
DDGÖ-Stratejiler	Lisans	193	19,19	6,61	9	37			
	Lisansüstü	40	18,43	5,78	9	34			
	Lise ve altı	99	96,67	23,09	48	174	3,178	0,043*	1-3
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Lisans	193	90,37	22,73	44	149			
	Lisansüstü	40	88,35	19,04	56	135			

\* $p < 0,05$

Tablo 6.'da katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının eğitim değişkeniyle karşılaştırmaları için ANOVA, ileri analizlerde ise Tukey testi uygulanmıştır.

Katılımcıların eğitime göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan, amaçlardan, kabulsüzlükten ve ölçek toplamından aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark vardır ( $p < 0,05$ ). Lisans mezunlarının farkındalıktan aldıkları puanlar diğerlerinden düşüktür. Lise ve altı mezunlarının amaçlardan aldıkları puanlar lisansüstü mezunlarından fazladır. Lise ve altı mezunlarının kabulsüzlükten aldıkları puanlar lisans mezunlarından fazladır. Ayrıca lise ve altı düzeyde eğitim alanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanları lisansüstü mezunlarından fazladır.

Katılımcıların eğitime göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki amaca yönelik davranabilmeden ve stratejilerden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli farklar yoktur ( $p > 0,05$ ).

Tablo 7.

*Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkeniyle Karşılaştırma Bulguları*

	Medeni durumu	n	$\bar{x}$	s	t	P
DDGÖ-Farkındalık	Bekar	255	12,95	4,67	-2,448	0,015*
	Evli	77	14,45	4,99		
DDGÖ-Amaçlar	Bekar	255	12,68	3,88	0,162	0,872
	Evli	77	12,60	3,75		



DDGÖ-Kabulsüzlük	Bekar	255	13,46	5,84	-0,170	0,865
	Evli	77	13,58	5,14		
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	Bekar	255	15,06	4,63	1,974	0,049*
	Evli	77	13,91	3,93		
DDGÖ-Stratejiler	Bekar	255	19,60	6,79	0,545	0,586
	Evli	77	19,13	6,08		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Bekar	255	92,35	23,39	0,509	0,611
	Evli	77	90,86	19,78		

\* $p < 0,05$

Tablo 7.'de araştırma dahiline alınmış olan katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının medeni durum değişkeniyle karşılaştırmaları t testiyle yapılmıştır.

Katılımcıların medeni durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan ve amaca yönelik davranabilmeden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark vardır ( $p < 0,05$ ). Bekar katılımcıların farkındalıktan aldıkları puanlar evlilerden yüksek, amaca yönelik davranabilmeden ise düşük bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve ölçekteki amaçlardan, kabulsüzlükten ve stratejilerden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

Tablo 8.

*Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Gelir Değişkeniyle Karşılaştırma Bulguları*

	Gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
DDGÖ-Farkındalık	Düşük	67	14,43	4,75	5	25	4,815	0,009*	1-2
	Orta	224	12,74	4,55	5	25			
	Yüksek	41	14,49	5,57	5	25			
DDGÖ-Amaçlar	Düşük	67	13,46	3,86	5	25	1,839	0,161	
	Orta	224	12,46	3,87	5	25			
	Yüksek	41	12,41	3,64	5	22			

	Düşük	67	14,51	6,31	6	30	1,356	0,259	
DDGÖ-Kabulsüzlük	Orta	224	13,22	5,70	6	30			
	Yüksek	41	13,27	4,25	6	23			
DDGÖ-Amaca	Düşük	67	15,51	4,77	5	25	2,736	0,066	
yönelik	Orta	224	14,83	4,45	5	25			
davranabilme	Yüksek	41	13,44	4,08	5	24			
	Düşük	67	20,85	6,69	9	37	1,816	0,164	
DDGÖ-Stratejiler	Orta	224	19,20	6,83	8	37			
	Yüksek	41	18,88	5,00	10	31			
Duygu	Düşük	67	98,31	22,72	50	174	3,343	0,037*	1-2
Düzenleme	Orta	224	90,29	23,12	44	151			1-3
Güçlüğü Ölçeği	Yüksek	41	91,10	17,48	47	126			

\* $p < 0,05$

Araştırma kapsamındaki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının gelir değişkeniyle karşılaştırmaları için yapılan ANOVA ve Tukey testi sonuçları Tablo 8.'de verilmiştir.

Katılımcıların gelire göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve farkındalıktan aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli fark vardır ( $p < 0,05$ ). Orta gelir grubundaki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki farkındalıktan aldıkları puanlar diğerlerinden düşüktür. Gelir durumu düşük olanların katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından aldıkları puanlar diğer katılımcılardan fazladır.

Araştırmadaki katılımcıların gelire göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki amaçlardan, kabulsüzlükten, amaca yönelik davranabilmeden ve stratejilerden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli farklar yoktur ( $p > 0,05$ ).

Tablo 9.

*Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanları*

	N	$\bar{x}$	s	Min	Max
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	332	17,79	5,07	5	25

ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	332	15,47	6,31	7	35
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	332	15,16	5,94	6	30

Tablo 9.'da katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanları verilmiş olup, katılımcılar güvenli bağlanma stilinden  $17,79 \pm 5,07$  puan, kaçınan bağlanma stilinden  $15,47 \pm 6,31$  puan ve kaygılı/kararsız bağlanma stilinden  $15,16 \pm 5,94$  puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 10.

*Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar*

		ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	ÜBSÖ- Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili
DDGÖ- Farkındalık	r	-0,428	0,126	0,044
	p	0,000*	0,022*	0,424
	N	332	332	332
DDGÖ-Amaçlar	r	-0,187	0,148	0,333
	p	0,001*	0,007*	0,000*
	N	332	332	332
DDGÖ- Kabulsüzlük	r	-0,065	0,248	0,419
	p	0,239	0,000*	0,000*
	N	332	332	332
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	r	0,106	0,046	0,353
	p	0,053	0,404	0,000*
	N	332	332	332
DDGÖ-Stratejiler	r	-0,077	0,206	0,445
	p	0,160	0,000*	0,000*
	N	332	332	332
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	r	-0,150	0,232	0,474
	p	0,006*	0,000*	0,000*

N            332            332            332

\* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmadaki katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasında korelasyonlara dair Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından farkındalıktan ve amaçlardan aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli ve negatif korelasyonlar vardır ( $p < 0,05$ ).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından farkındalıktan, amaçlardan ve stratejilerden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli ve pozitif korelasyonlar vardır ( $p < 0,05$ ).

Araştırma kapsamındaki katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kayıtsız bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından amaçlardan, kabulsüzlükten, amaca yönelik davranabilmeden ve stratejilerden aldıkları puanların arasında istatistik açısından önemli ve pozitif korelasyonlar vardır ( $p < 0,05$ ).

Tablo 11.

*Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Puanları*

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
ÇÇRTÖ-Duygusal İstismar	332	8,76	4,51	5	25
ÇÇRTÖ-Fiziksel İstismar	332	7,29	4,12	5	25
ÇÇRTÖ-Cinsel İstismar	332	7,18	4,17	5	25
ÇÇRTÖ-Fiziksel İhmal	332	9,60	4,83	5	22
ÇÇRTÖ-Duygusal İhmal	332	12,45	5,44	5	25
Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği	332	64,29	21,57	33	116

Tablo 11.'de araştırmaya dahil edilen katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 11.'e göre katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğindeki duygusal istismardan  $8,76\pm 4,51$  puan, fiziksel istismardan  $7,29\pm 4,12$  puan, cinsel istismardan  $7,18\pm 4,17$  puan, fiziksel ihmalden  $9,60\pm 4,83$  puan, duygusal ihmalden  $12,45\pm 5,44$  puan ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği toplamından  $64,29\pm 21,57$  puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 12.

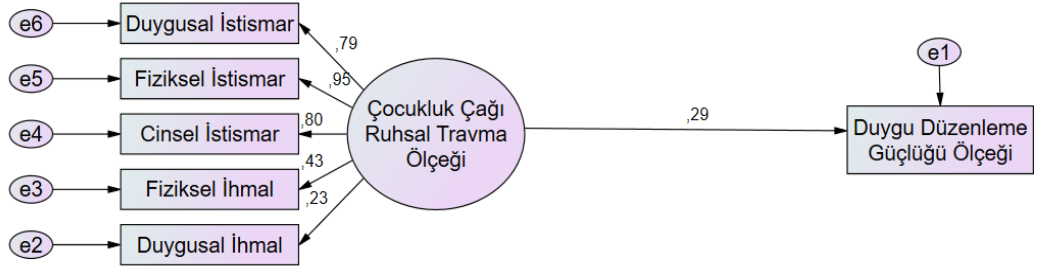
*Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları*

		ÇÇRTÖ-Duygusal İstismar	ÇÇRTÖ-Fiziksel İstismar	ÇÇRTÖ-Cinsel İstismar	ÇÇRTÖ-Fiziksel İhmal	ÇÇRTÖ-Duygusal İhmal	Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği
DDGÖ-Farkındalık	r	0,252	0,263	0,247	0,523	0,488	0,469
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	332	332	332	332	332	332
DDGÖ-Amaçlar	r	0,266	0,251	0,197	0,257	0,237	0,340
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	332	332	332	332	332	332
DDGÖ-Kabulsüzlük	r	0,277	0,244	0,213	0,129	0,122	0,289
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,019*	0,026*	0,000*
	N	332	332	332	332	332	332
DDGÖ-Amaca yönelik davranabilme	r	0,077	-0,018	-0,051	-0,159	-0,099	-0,023
	p	0,162	0,747	0,356	0,004	0,071	0,681
	N	332	332	332	332	332	332
DDGÖ-Stratejiler	r	0,268	0,205	0,156	0,119	0,131	0,275
	p	0,000*	0,000*	0,004*	0,030*	0,017*	0,000*
	N	332	332	332	332	332	332
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	r	0,319	0,252	0,196	0,190	0,199	0,349
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	332	332	332	332	332	332

\* $p < 0,05$

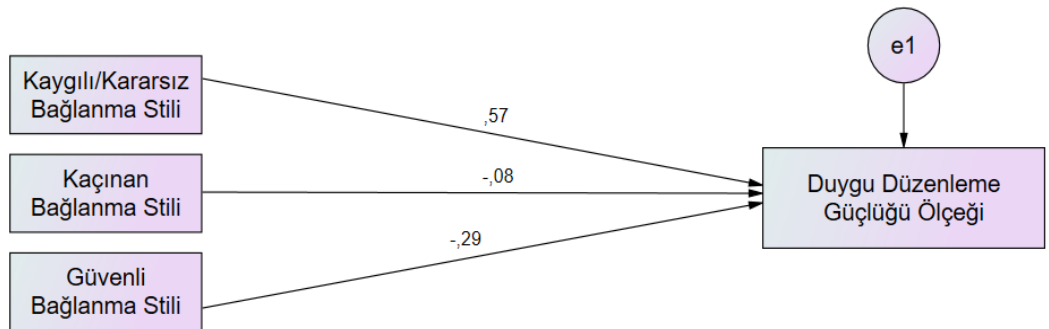
Tablo 12.'de araştırmadaki katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği toplamından ve ölçekteki duygusal istismardan, fiziksel istismardan, cinsel istismardan, fiziksel ihmalden ve duygusal ihmalden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve ölçekteki farkındalıktan, amaçlardan, kabulsüzlükten ve stratejilerden aldıkları puanların arasında pozitif yönlü ve istatistik açıdan anlamlı korelasyonların olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).



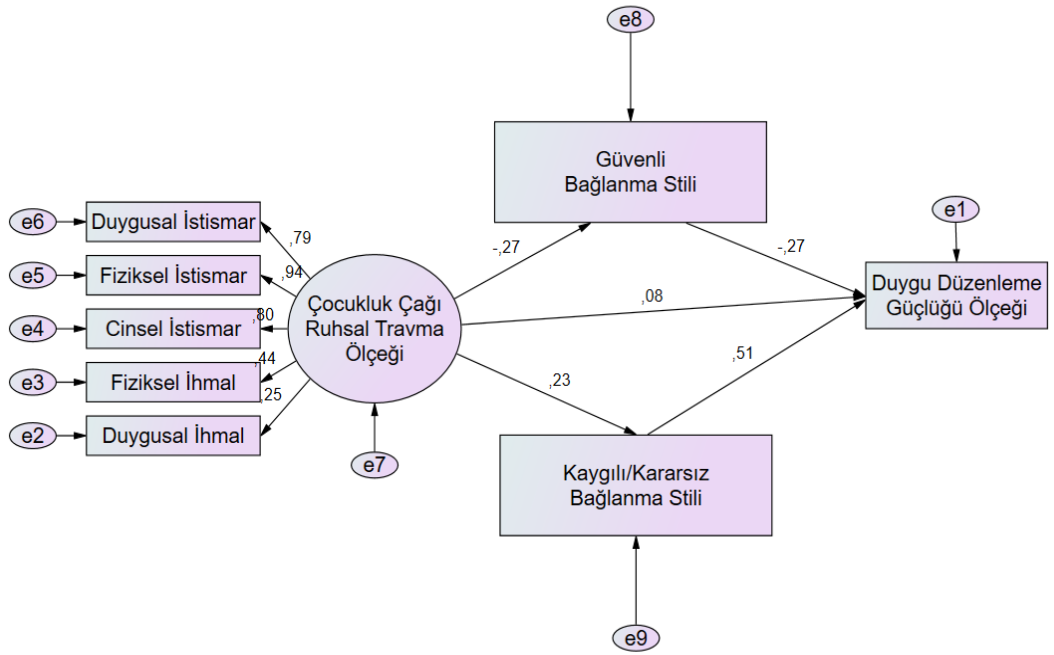
Şekil 1. Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 1.'de araştırmadaki katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını yordama durumu incelenmiş olup, katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yordadığı görülmüştür.



Şekil 2. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 2. incelendiğinde, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stillerinden aldıkları puanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistik açısından anlamlı ve negatif yordadığı görülmüştür ( $\beta=-0,29;p<0,05$ ). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kayıtsız bağlanma stillerinden aldıkları puanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistik açısından anlamlı ve pozitif yordadığı saptanmıştır ( $\beta=0,57;p<0,05$ ).



Şekil 3. Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkide Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü

Şekil 3.'te katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Üç Boyutlu

Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının aracı rolünün incelendiği yapısal eşitlik modellemesi sonuçları verilmiştir.

Şekil 3.'e göre katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanlarının Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilleri puanları istatistik açısından önemli negatif ( $\beta=-0,27;p<0,05$ ), kaygılı/kayıtsız bağlanma stili puanlarını ise pozitif yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=0,23;p<0,05$ ). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilleri puanları Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistik açısından önemli negatif yordarken ( $\beta=-0,27;p<0,05$ ), kaygılı/kayıtsız bağlanma stili puanları pozitif yordamaktadır ( $\beta=0,51;p<0,05$ ). Katılımcıların Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistik açısından önemli düzeyde yordamadığı görülmüştür ( $\beta=0,08;p>0,05$ ). Görüldüğü üzere Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanları tek başına Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını yordarken, modele Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği dahil edildiğinde yordayıcılığın olmadığı saptanmıştır. Bu durum Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının aracı rolünün olduğunu göstermektedir.



## BÖLÜM V

### Tartışma

Yetişkin bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada erkeklerin kabulsüzlük puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bu sonucun toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsiyet algısı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Lee ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırmada erkeklerin duygusal ifade edilebilirlikleri ile romantik ilişkilerde yakınlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucu, erkeklerin duygusal ifade edilebilirliklerinin düşük olması nedeniyle romantik ilişkilerde yakınlık yaşamakta daha fazla zorlanabileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuca göre, erkeklerin toplumsal roller, cinsiyet algıları ve psikolojik yapı gibi faktörler sebebiyle duygusal ifadelerini bastırma veya reddetmelerine yol açabileceği söylenebilir (Cabello ve ark., 2013). Erkekler, toplumun beklentilerine uygun olarak güçlü, duygusal olmayan ve duygularını ifade etmeyen bireyler olarak görülebilir. Bu toplumsal baskı, erkeklerin duygularını bastırma veya reddetme eğilimini artırabilir. Bu nedenle, erkekler genellikle duygusal ifadelerini, endişelerini veya zayıflıklarını açıkça ifade etmekten kaçınabilmektedir (Hilt ve ark., 2018). Cinsiyet algıları, erkeklerin duygularını ifade etmelerinin zayıflık olarak görülmesine neden olabilir. Erkeklerin güçlü olmaları gerektiği düşüncesi, duygularını ifade etmenin zayıflık olarak algılanmasına sebep olabilir. Bu nedenle, birçok erkek, duygularını ifade etmekten kaçınır veya duygularını kabul etmekle ilgili bir güvensizlik duyabilir (Krause ve ark., 2018). Ayrıca erkeklerin psikolojik yapıları, duygularını kabul etmelerini zorlaştırabilir. Erkekler genellikle daha az duygusal olarak yetiştirilirler ve duygularını ifade etmeleri öğretilmez. Bu nedenle, erkekler, duygularını açıkça ifade etmek için gerekli becerilere sahip olmayabilirler. Buna ek olarak, erkekler genellikle duygusal konularda kendilerine yardım etmek için destek aramaktan kaçınırlar çünkü bu da zayıflık olarak algılanabilir (Kwon ve ark., 2018). Sonuç olarak, erkeklerin duygularını kabul etme konusunda zorlanmalarının birçok nedeni vardır. Toplumsal baskı, cinsiyet algıları ve psikolojik yapıları, duygusal ifadelerini bastırmalarına veya reddetmelerine neden olabilir. Erkeklerin, duygularını kabul etmek ve ifade etmek için destek alabilecekleri bir çevrede bulunmaları önemlidir. Bu, daha sağlıklı bir duygusal yaşam ve daha mutlu bir hayat için önemlidir (Salguero ve ark., 2019).

Berking ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırma da duygu düzenlemesi ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucu, erkeklerin duygularını ifade etme konusunda daha fazla zorlandıkları için duygu düzenlemelerinde daha az başarılı olduklarını ve bu durumun da zihinsel sağlık sorunlarına neden olabileceğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre katılımcıların yaşlarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde araştırma örneklemini bağlamında 30 yaş ve üstü grubun, daha genç yaşta olan 20 yaş ve altı ile 21-29 yaş arası gruplara göre duygu farkındalığına ilişkin daha fazla güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş almakla birlikte, insanlar daha fazla stres ve zihinsel yorgunluk yaşarlar. Bu durum, duygu farkındalığını olumsuz yönde etkileyebilir. Daha fazla stres ve yorgunluk, kişinin iç dünyasını gözleme yeteneğini azaltabilir ve duygu farkındalığı düzeyini düşürebilir (Cheung ve ark., 2020). Ayrıca yaş aldıkça, insanların dikkat dağılımı artar ve odaklanmakta zorlanırlar. Bu durum, duygu farkındalığını olumsuz yönde etkileyebilir çünkü duyguların fark edilmesi ve anlaşılması dikkatli bir gözlem gerektirir (English, Carstensen, 2014). Yaş almakla birlikte, kişilerin hayatındaki önemli duygusal deneyimler azalır. Bu durum, duygu farkındalığını azaltabilir çünkü kişilerin duygularını anlamaları için yaşadıkları deneyimlere ihtiyaçları vardır (Grecucci ve ark., 2016). Diğer bir faktör ise toplumsal normlardır. Toplumsal normlar, daha ileri yaşta olan insanların duygularını ifade etme konusunda daha az rahat olmalarına neden olabilir. Yaşlandıkça, insanlar duygularını ifade etme konusunda daha az istekli olabilirler çünkü toplumun yaşlı insanlar hakkındaki stereotipleri nedeniyle duygularını ifade etmelerinin uygun olmadığını düşünebilirler (Hess, Fischer, 2013). Mather ve Carstensen (2005) yaptıkları araştırmada, yaşlı yetişkinlerde duygu farkındalığı ve bilişsel kontrol yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, yaşlı yetişkinlerin negatif duygulara daha az tepki verdiği ve daha az duygusal olarak uyarıldığı tespit edilmiştir. Bunun nedeni, yaşlı yetişkinlerin daha olgun bir bilişsel kontrol yeteneğine sahip olmaları ve bu sayede duygusal uyarılara daha az tepki vermesi olarak açıklanmaktadır. Diğer bir araştırmada ise, yaş ile duygu farkındalığı arasındaki ilişki genç, orta yaşlı ve yaşlı katılımcılar arasında karşılaştırılmıştır (Wang ve ark., 2020). Araştırmada, yaşlı katılımcıların genç ve orta yaşlılara göre daha az duygu farkındalığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç, yaşın artmasıyla birlikte duygu farkındalığının

azaldığını göstermektedir. Yaşa ilişkin diğer bulgular incelendiğinde daha genç yaşta olan 20 yaş ve altı ile 21-29 yaş arası bireylerin amaca yönelik davranabilme konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında pek çok faktörün rol oynadığı düşünülmektedir. Birincisi, daha ileri yaşta olan bireyler, hayatlarının çoğunu çalışarak geçirmiş ve bu süre boyunca birçok hedef belirlemişlerdir. Bu nedenle, hedef belirleme ve bunları gerçekleştirme becerileri konusunda daha deneyimlidirler ve hedeflerine ulaşmak için daha etkili stratejiler geliştirmişlerdir. Bu nedenle, daha ileri yaşta olan bireyler, hedeflerine ulaşmak için daha yüksek bir motivasyona sahip olabilirler (Kim ve ark., 2011). İkincisi, daha ileri yaşta olan bireyler, genellikle emekli oldukları ve daha az sorumluluk aldıkları için, daha fazla boş zamanları vardır. Bu boş zamanlarını hedeflerine ulaşmak için kullanabilirler. Ayrıca, daha ileri yaşta olan bireyler, hayatlarında birçok farklı tecrübe edinmişlerdir. Bu tecrübeler sayesinde, hedeflerine ulaşmak için farklı yollar keşfedebilirler (Kircanski ve ark., 2020). Üçüncüsü, daha ileri yaşta olan bireyler, kendilerini daha iyi tanırlar ve sahip oldukları kaynakları daha iyi kullanırlar. Bu, hedeflerine ulaşmak için daha iyi bir planlama yapmalarını sağlar. Kendilerine uygun hedefler belirleyerek, bu hedeflere ulaşmak için daha etkili bir şekilde çalışabilirler (Kunzmann, Kupperbusch, 2013). Sonuç olarak, daha ileri yaşta olan bireylerin hedef odaklılığı gençlere kıyasla daha yüksektir. Bu durum, deneyimleri, boş zamanları ve daha iyi kendilerini tanımaları gibi faktörlere bağlıdır. Bu nedenle, daha ileri yaşta olan bireylerin hedeflerine ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olmaları ve hedeflerine ulaşmak için daha etkili stratejiler geliştirebilmeleri daha olasıdır (Rottenberg ve ark., 2017). Bir araştırma, 50-79 yaş arası yetişkinlerde amaç odaklı davranışların, 18-49 yaş arası yetişkinlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, yaşlı yetişkinlerin daha fazla deneyim sahibi oldukları ve belirli bir amaca yönelik hareket etmek için daha fazla zamanları olduğunu belirtmişlerdir (Lang ve ark., 2013). Başka bir çalışmada da yaşlı yetişkinlerin amaç odaklı davranışları incelenmiştir. Araştırmacılar, 60-90 yaş arası bireylerde yaşam amaçlarının, 20-40 yaş arası bireylerdekinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, yaşlı yetişkinlerin yaşam amaçlarının, daha iyi bir yaşam kalitesi için daha fazla önem taşıdığını belirtmişlerdir (Pinquart, Schindler, 2017). Bu araştırmalar, yaşlı yetişkinlerin amaçlarına yönelik davranışlarının gençlere göre daha yüksek olduğunu ve yaşlıların yaşam amaçlarının önemini vurgulamaktadır.

Çalışmada eğitim düzeyine göre duygu düzenleme güçlüğü değerlendirildiğinde, genel olarak, eğitim düzeyi düşük olan grupta daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin, araştırma sonuçlarına göre, eğitim düzeyi düşük olan grup duygularını kabul etmekte, duygularına ilişkin farkındalıkta ve duygularına yönelik amaçlar oluşturma konularında daha fazla güçlük yaşamaktadırlar. Duygu düzenleme, insanların duygularını anlamaları, yönetmeleri ve uygun şekilde ifade etmeleri anlamına gelir (Şimşek, Karancı, 2016). Eğitim düzeyi düşük olan bireylerde bu becerinin zayıf olması, farklı faktörlerden kaynaklanabilir. İlk olarak, eğitim düzeyi düşük bireylerin, duygusal durumlarını anlama ve tanıma becerileri sınırlı olabilir. Bunun nedeni, eğitim yoluyla öğrenilen dil ve kelime dağarcığının yetersizliğidir. Duygu ifadelerini doğru bir şekilde tanımlama yeteneği eksik olduğundan, uygun şekilde tepki vermek için gerekli olan duygu düzenleme becerilerinin de zayıf olması muhtemeldir (Akgül, Karancı, 2021). İkinci olarak, eğitim düzeyi düşük olan bireylerde, stresle başa çıkma ve duygularını kontrol etme becerileri de sınırlı olabilir. Stres ve duygusal sıkıntılarla başa çıkmak için gereken stratejileri öğrenme fırsatları az olabilir. Bu da duygusal zorluklarla karşılaştıklarında uygun bir şekilde tepki vermek için gerekli olan duygu düzenleme becerilerinin yetersiz olması anlamına gelir (Bakır, Köse, 2018). Son olarak, eğitim düzeyi düşük olan bireylerde, genellikle düşük sosyoekonomik koşullarda yaşama eğilimi vardır. Bu koşullar, bireylerin duygusal sıkıntılara maruz kalma olasılığını artırabilir. Bu zorluklarla başa çıkmak için gereken kaynaklara erişimleri sınırlı olabilir, bu da duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilir (Çakır, Güngör, 2018). Bu nedenlerden dolayı, eğitim düzeyi düşük olan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü daha fazla olabilir. Bununla birlikte, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebilir olması, bu bireylerin yaşamlarını iyileştirmek için farklı kaynaklardan yararlanabilecekleri anlamına gelir. Eğitim ve duygusal gelişim programları gibi kaynaklar, eğitim düzeyi düşük bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Demirbaş-Çelik, Gündüz, 2017). Bir araştırmada, düşük eğitilmiş kişilerin, yüksek eğitilmiş kişilere kıyasla duygu düzenleme stratejilerinde daha az esnek oldukları ve daha az adaptif stratejiler kullandıkları bulunmuştur (Peng ve ark., 2019). Benzer şekilde, başka bir araştırmada, düşük eğitim düzeyi ile zayıf duygu düzenleme arasında ilişki bulunmuştur (Gyurak ve ark., 2019). Bu araştırmada, düşük eğitilmiş katılımcıların, yüksek eğitilmiş katılımcılara kıyasla daha yüksek seviyede duygusal stres yaşadıkları ve daha az duygu düzenleme

becerisine sahip oldukları tespit edilmiştir. Düşük eğitilmiş kişilerde duygu düzenleme güçlüğüne artmasının nedenleri arasında, duygusal zekâ becerilerinin azalması, yeterli kaynaklara erişememek, yeterli destek alamamak, stresle başa çıkma becerilerinin yetersiz olması gibi faktörler yer alabilir (Sarıçam, Tümkaya, 2017). Düşük eğitilmiş kişilerin daha yüksek düzeyde stres ve anksiyete yaşamaları, duygu düzenleme stratejilerini seçme ve uygulama konusunda zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Sonuç olarak, düşük eğitim düzeyi ile duygu düzenleme arasında güçlü bir ilişki vardır ve eğitilmiş olmayan kişilerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşayabileceği görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre evli ve bekar bireyler arasında duygu farkındalığı karşılaştırıldığında evli bireylerin, bekar bireylere göre duygu farkındalığında daha fazla güçlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin, bekarlara göre duygu farkındalığının daha düşük olması, birden fazla faktöre bağlı olabilir. Bunlardan ilki, evliliğin getirdiği sorumluluklar ve yoğunluğun, bireyin duygu farkındalığına olan dikkatini azaltmasıdır. Evlilik, zaman ve kaynaklar açısından talepkâr olabilir, bu da bireyin zihinsel enerjisinin bir kısmını iş, ev ve aile hayatı arasında bölmeye neden olabilir (Park, Kitayama, 2021). Bunun yanı sıra, evliliklerde çiftlerin birbirlerine duygusal destek sağlama beklentisi olabilir. Bireyler, duygusal ihtiyaçlarını eşlerinden karşılamaya çalışırken, kendi iç duygularına yönelik farkındalık ve dikkatlerini azaltabilirler. Ayrıca, evlilikte oluşabilecek çatışmalar, stresli durumlar ve tartışmalar da duygu farkındalığını azaltabilir (Fink ve ark., 2020). Diğer bir faktör ise, evli bireylerin sosyal ilişkilerindeki çeşitliliğin azalması olabilir. Bekar bireyler, arkadaşları, aileleri ve diğer sosyal bağlantıları aracılığıyla farklı insanlarla etkileşimde bulunarak, duygu farkındalığını artırabilirler. Evlilik ise, bireyin sosyal ağını daraltarak, farklı bakış açılarına ve duygulara maruz kalmayı azaltabilir (Kim, Ham, 2019). Sonuç olarak, evli bireylerin duygu farkındalığının düşük olması, evlilik sürecinde karşılaşılan sorumluluklar ve stresli durumlar, duygusal destek beklentisi ve sosyal ilişkilerdeki azalmanın bir sonucu olabilir. Ancak, bu genellemeyi yapmak yanıltıcı olabilir çünkü bireylerin yaşam koşulları ve evlilikleri farklılık gösterir ve bu faktörler, duygu farkındalığı üzerinde etkili olabilir (Ruiz-Aranda, Extremera, 2018). Bir araştırma, evli bireylerin sosyal bağlantılarının ve aile sorumluluklarının artmasının, duygusal uyarıları işleme kabiliyetlerini azaltabileceğini göstermiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerin, bekarlara göre daha

az duygusal tepki verdikleri ve empati göstermede daha zayıf oldukları tespit edilmiştir (Beadle ve ark., 2012). Benzer şekilde, başka bir araştırma, evli bireylerin, yalnızlık, bağıllık eksikliği ve duygusal yalıtım konularında daha düşük bir farkındalık seviyesine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Araştırma ayrıca, evli bireylerin, iş, sosyal etkileşim ve aile yükümlülükleri gibi faktörler nedeniyle, kendi duygusal ihtiyaçlarına daha az odaklandıklarını da belirtmiştir (Moghaddam ve ark., 2019). Bu araştırmalar, evliliğin duygu farkındalığı üzerindeki etkilerini göstermektedir. Evli bireylerin, sosyal sorumlulukları ve aile yükümlülükleri gibi faktörler nedeniyle, kendi duygusal ihtiyaçlarına daha az odaklandığı ve bu sebeple duygu farkındalığı seviyelerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre katılımcıların gelir düzeyine göre duygu düzenleme güçlüğü karşılaştırıldığında düşük gelir düzeyine sahip grupta duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi düşük bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının birden fazla nedeni olabilir. Öncelikle, gelir düzeyi düşük insanlar genellikle yaşadıkları ekonomik zorluklar ve stres nedeniyle daha yüksek düzeyde duygusal baskıya maruz kalırlar. Bu durum, kişilerin stresle başa çıkma mekanizmalarını zorlar ve olumsuz duyguları düzenlemelerini daha zor hale getirir (Çivitçi, Çivitçi, 2020). Ayrıca, düşük gelirli bireylerin yaşadıkları zorluklar genellikle işsizlik, düşük ücretli işler ve yetersiz sağlık hizmetleri gibi konuları da içerir. Bu tür faktörler, kişilerin duygusal olarak güçsüz hissetmelerine, kendilerine olan güvenlerinin azalmasına ve duygusal dengelerini korumakta zorlanmalarına neden olabilir (Karasar, Güneri-Olgun, 2019). Bunun yanı sıra, düşük gelirli bireylerin genellikle az kaynakları olduğu için psikolojik yardım almaları daha az olasıdır. Bu da duygusal sorunlarını ele almalarını daha zor hale getirir (Kim ve ark., 2019). Son olarak, düşük gelirli bireylerin eğitim seviyelerinin genellikle daha düşük olması da bir faktördür. Duygularını tanıma ve yönetme konusunda yeterli eğitime sahip olmayan kişiler, duygu düzenlemek için gerekli becerilere sahip olmayabilirler (Kuppens ve ark., 2018). Bu sebepler göz önüne alındığında, düşük gelir düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olabileceği görülmektedir. Smith ve Lee'nin (2019) yapmış olduğu çalışma, gelir düzeyi ile duygu düzenleme yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları, gelir düzeyi düşük olan bireylerin duygu düzenleme yeteneklerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni olarak,

düşük gelirin bireylerin stres seviyelerini artırması ve bunun da duygu düzenlemelerini olumsuz etkilemesi gösterilmiştir. Johnson ve Michaels'in (2021) yaptıkları diğer bir araştırma, gelir eşitsizliği ile duygu düzenleme yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları, gelir eşitsizliğinin duygusal direncin daha düşük olduğu bir toplumsal ortam yarattığını ve bireylerin duygu düzenleme yeteneklerini olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde; bulgular, güvenli bağlanma düzeyi yükseldikçe; duygu düzenleme güçlüğü azaldığına işaret etmektedir. Sarı (2018) yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 344 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Yakın İlişkilerde Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Analiz sonuçları, güvenli bağlanma düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanma, bireyin kendisini değerli ve önemli hissetmesine yardımcı olur. Bu, kişinin olumlu bir benlik algısı geliştirmesine ve duygularını daha olumlu bir şekilde deneyimlemesine yardımcı olur. Duygu düzenleme sürecinde, bireyin kendine yönelik olumlu düşünceleri ve inançları, olumsuz duyguları yönetmesine ve daha sağlıklı bir duygu düzenleme süreci yaşamasına yardımcı olur (Petrocchi, Cheli, 2019). İkinci olarak, güvenli bağlanma, bireyin başkaları ile olan ilişkilerinde de olumlu ve tutarlı davranışlar sergilemesine yardımcı olur. Bu, bireyin sosyal destek ağını artırmasına ve olumlu sosyal etkileşimler yaşamasına yol açar. Duygu düzenleme sürecinde, bireyin güvenli bağlanma modeli sayesinde, başkalarından aldığı destek ve sosyal desteği yönetmesi daha kolay hale gelir (Shaver ve ark., 2019). Sonuç olarak, güvenli bağlanma, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik olumlu düşünceler geliştirmesine, sosyal destek ağını artırmasına ve daha sağlıklı duygu düzenleme süreci yaşamasına yardımcı olur. Bu nedenle, çocukluk döneminde güvenli bağlanma deneyimleri yaşamak ve güvenli bağlanma modeli geliştirmek, bireyin ilerideki yaşamında daha sağlıklı bir duygu düzenleme süreci yaşamasına yardımcı olabilir (Shaver, Mikulincer, 2021). Kılıç ve Yeşilyaprak (2020) ise yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı travmaları, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma, 203 yetişkin katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak

veriler toplanmıştır. Analiz sonuçları, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu ve güvenli bağlanma düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu göstermiştir.

Diğer bir korelasyon analizi sonucuna göre, kaçınan bağlanma stili yükseldikçe duygu düzenleme güçlüğü de artış göstermektedir. Bağlanma teorisi, erken yaşamda bireylerin ana-baba figürleriyle yaşadıkları deneyimlerin, yetişkinlikteki romantik ilişkilere ve duygu düzenleme becerilerine etki ettiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, kaçınan bağlanma, ana-baba figürlerine güven eksikliği ve bağımlılık korkusu ile karakterize olan bir bağlanma tarzıdır. Kaçınan bağlanmaya sahip olan bireyler, ilişkilerinde bağımsızlık ve özgürlüklerine önem verirken, yakınlık ve bağlılık ihtiyaçlarından kaçınma eğilimindedirler (Türksoy, Yüksel-Sokmen, 2020). Son yıllarda yapılan araştırmalar, kaçınan bağlanma düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, Lupien ve meslektaşları (2020) yaptıkları bir araştırmada, 163 yetişkin katılımcıyı değerlendirmişlerdir. Araştırmada, katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Yani, kaçınan bağlanmaya sahip olan katılımcılar, duygu düzenleme becerilerinde daha fazla zorluk yaşamaktadırlar. Bu pozitif ilişki, kaçınan bağlanma tarzındaki, duygusal yoğunluğu azaltmak için kullanılan duygu bastırma ve inkâr stratejileri nedeniyle oluşabilir. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, duygularını bastırma ve inkâr etme eğiliminde oldukları için, bu duyguları düzenlemekte zorlanabilirler. Ayrıca, kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, yakınlık ve bağlılık ihtiyaçlarından kaçınma eğiliminde oldukları için, diğer insanlarla bağlantı kurmakta zorlanabilirler. Bu durum, duygusal destek alamama ve yalnızlık hissi ile sonuçlanabilir. Sonuç olarak, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü de artabilir. Bu durum, duyguları bastırma ve inkâr etme eğilimi nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu nedenle, kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için terapi ve destek alması önemlidir (Wei ve ark., 2019). Jankowski ve arkadaşları (2021) kaçınan bağlanma stillerinin, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırmada, katılımcıların duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri değerlendirilmiştir. Sonuçlar, kaçınan bağlanma stiline, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Diğer bir araştırmada, Karakurt ve arkadaşları (2020) kaçınan bağlanma stiline, üniversite öğrencilerinin duygu



düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada, katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri ölçülmüştür. Sonuçlar, kaçınan bağlanma düzeyinin artmasıyla birlikte duygu düzenleme güçlüğüne de arttığını göstermiştir.

Çalışmanın bir diğer sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında ilişki bulunmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler, özellikle stresli durumlarda, duygularını doğru bir şekilde tanımlama, ifade etme ve düzenleme konusunda zorluk yaşarlar. Ayrıca, kaygılı/kararsız bağlanma, kişilerin duygusal durumlarına uygun bir şekilde tepki verme yeteneklerini de olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bu kişiler, yaşadıkları duygusal deneyimlerle başa çıkmakta zorlanabilirler (Hu ve ark., 2019). Kaygılı/kararsız bağlanmanın duygu düzenleme üzerindeki olumsuz etkisi, beynin stresle başa çıkma mekanizmalarının işleyişindeki bozukluklara bağlanabilir. Araştırmalar, kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin, stresli durumlarda kortizol düzeylerinde daha fazla artış yaşadıklarını ve stresin nöroendokrin yanıtlarını kontrol eden beynin bölgelerinde anormallikler gösterdiklerini bulmuştur. Bu, kaygılı/kararsız bağlanmanın, stresin etkilerini düzenleyen beynin yapı ve fonksiyonları üzerindeki olumsuz etkilerinin bir sonucu olabilir (Kopsky ve ark., 2019). Sonuç olarak, kaygılı/kararsız bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü de artar. Bu, kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin, özellikle stresli durumlarda duygusal olarak sarsıntıya daha yatkın olduğunu ve duygusal deneyimleriyle başa çıkarken zorluk yaşadıklarını gösterir. Bu durum, stresin nöroendokrin yanıtlarını kontrol eden beynin yapı ve fonksiyonlarında anormalliklere bağlı olabilir (Pavlova, Uusberg, 2019). Bir araştırmada (Zhang ve ark., 2019), yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygu düzenlemeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılanların bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri, anketler ve laboratuvar testleri kullanılarak ölçülmüştür. Sonuçlar, kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Başka bir araştırmada (Cui ve ark., 2021), kaçınan bağlanma tarzının duygu düzenleme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmada da katılımcıların bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri ölçülmüştür. Sonuçlar, kaçınan bağlanma tarzının duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Araştırmada incelenen diğ er bir ilişki çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğüne yöneliktir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları, birçok insanın yaşamlarında karşılaştığı ve duygusal zorlanmalara sebep olan yaşam olaylarıdır. Bu tür yaşam olaylarına maruz kalan çocuklar, yüksek duygusal stres yaşayabilirler. Bu stres, çocukların duygusal düzenleme becerilerini etkileyebilir ve bu da ileride duygu düzenleme güçlüğüne yol açabilir (Cloitre ve ark., 2019). Çocukluk çağı travmaları, çocukların yaşamlarındaki istikrarlı ortamları bozabilir. Bunun sonucunda, çocuklar kendilerini kontrol etme becerilerini kaybedebilirler ve bu da duygu düzenlemesini etkileyebilir. Bu çocuklar, gelecekteki stresli olaylara karşı daha hassas hale gelebilirler ve zor durumlarla karşılaştıklarında uygun bir şekilde tepki vermekte zorlanabilirler (Dvir ve ark., 2020). Çocukluk çağı travmaları, beynin gelişimini de etkileyebilir. Bu travmalar, özellikle beyindeki duygusal düzenleme merkezlerinde hasara yol açabilir. Bu da çocukların ileride duygusal düzenleme becerilerini etkileyebilir ve duygu düzenleme güçlüğüne neden olabilir (McLaughlin ve ark., 2014). Sonuç olarak, çocukluk çağı travmaları yüksek stres seviyelerine ve duygusal düzenleme becerilerinde kayba neden olabilir. Bu da ileride duygu düzenleme güçlüğüne yol açabilir. Bu nedenle, çocukların çocukluk çağı travmalarından korunmaları ve desteklenmeleri önemlidir. Ayrıca, travmaları yaşamış olan çocuklar için de uygun destek ve tedavi önlemleri alınmalıdır. Bu, çocukların duygusal düzenleme becerilerini güçlendirebilir ve ileride duygu düzenleme güçlüğü azaltabilir (Li ve ark., 2020). Şahan ve Karataş (2021)'in yaptığı çalışmada, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli yaklaşımıyla incelenmiştir. Araştırmada, katılımcıların çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ölçülmüştür. Bulgular, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Özyürek ve Sümer (2019)'in yaptığı diğ er bir çalışmada, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, katılımcıların çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışlarına eğ ilim düzeyleri ölçülmüştür. Bulgular, çocukluk çağı travmalarının artmasıyla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışlarına eğ ilimin de arttığını göstermiştir.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin anlamlı bir aracılık etkisinin olup olmadığı yapısal eşitlik modeli ile test edilmiş, çocukluk çağı travmaları, güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde doğrudan yordayıcı etkileri bulunurken, kaçınan bağlanma stili üzerinde doğrudan etkisi bulunmamıştır. Bu nedenle aracılık analizine kaçınan bağlanma stili dahil edilmemiştir. Aracılık analizi sonucuna göre, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide güvenli bağlanma stili ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin anlamlı aracı rolleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stilleri, çocukluk döneminde bakım verenin figürlerinin tutarlı, duyarlı ve güven verici olması sonucu gelişir. Güvenli bağlanma stilleri, bireylerin yaşamlarında daha güvenli ve korunaklı hissetmelerine, duygusal açıdan daha dengeli ve istikrarlı olmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, çocukluk çağı travmaları yaşayan bireylerin, güvenli bağlanma stillerine sahip olmaları, duygu düzenleme güçlüğü riskini azaltabilir (Duschinsky ve ark., 2020). Kaygılı/kararsız bağlanma stilleri, çocukluk döneminde bakım verenin figürlerinin tutarsız davranışları ya da yetersizlikleri sonucu gelişebilir. Bu bağlanma stilleri, bireylerin güvensiz, kaygılı, çekingen ve duygusal olarak dalgalı olmalarına neden olabilir. Çocukluk çağı travmaları yaşayan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stillerine sahip olmaları, duygu düzenleme güçlüğü riskini artırabilir (Müller ve ark., 2019). Sonuç olarak, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide, güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin aracı etkileri vardır. Bu nedenle, çocukluk çağı travmaları sonrasında güvenli bağlanma stillerinin geliştirilmesi, duygu düzenleme güçlüğü riskini azaltabilirken, kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin geliştirilmesi, duygu düzenleme güçlüğü riskini artırabilir. Bir çalışmada (Yoon, Spinrad, 2018), çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinde güvenli bağlanma deseninin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmacılar, 306 çocuğun annelerinden veri toplamış ve çocukların çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmüşlerdir. Sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu ve bu etkinin güvenli bağlanma desenleri aracılığıyla azaltılabileceğini göstermiştir. Diğer bir çalışmada (Zhang ve ark., 2019), çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinde kaygılı/kararsız bağlanma deseninin aracılık rolü

incelenmiştir. Araştırmacılar, 512 üniversite öğrencisinden veri toplamış ve çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmüşlerdir. Sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin kaygılı/kararsız bağlanma desenleri aracılığıyla artabileceğini göstermiştir. Bu araştırmalar, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aracılık rolünün, bağlanma stilleri tarafından oynanabileceğini göstermektedir (Zhang ve ark., 2019).

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bağlanma stillerinin aracı rolü olup olmadığını incelemek için yapılan bu araştırmada birçok sonuç elde edilmiştir. Tezin bu bölümünde bu sonuçlar özetlenmiştir.

#### Araştırma Sonucu

Duygu düzenleme güçlüğü demografik özelliklere göre test edildiğinde erkeklerin duygularını kabul etmede daha fazla güçlük yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca daha ileri yaşta olan 30 yaş ve üstü grubun duygularını fark etmede daha fazla güçlük yaşarken, genç yaşta olan grubun amaçlarına yönelik davranabilme konusunda daha fazla güçlük çektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Eğitim düzeyine ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde duygu farkındalığı, duygularına yönelik amaç oluşturma ve duygularını kabul etme noktasında yüksek düzeyde güçlük yaşadıkları bulunmuştur. Eğitim düzeyi düşük grubun, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı da daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, evli bireylerin duygu farkındalığında daha fazla güçlük yaşadığı tespit edilmiştir.

Düşük gelir düzeyinde olan bireylerin, genel olarak, duygu düzenleme becerisinde daha fazla güçlük yaşadığı ve duygu farkındalığı konusunda daha yüksek düzeyde farkındalık yaşadıkları bulunmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunurken, duygu düzenleme güçlüğü ile güvenli bağlanma stili arasında bir ilişki bulunmuştur.

Aracılık analizi bulgularına bakıldığında çocukluk çağı travmalarının, güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde doğrudan bir etkisi bulunurken kaçınan bağlanma stiline duygu düzenleme güçlüğü üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamıştır. Bu nedenle aracılık analizine kaygılı/kararsız

bağlanma stili dahil edilmemiştir. Aracılık analizi sonucunda çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişkide güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin aracılık rolleri bulunmuştur.

Araştırma kapsamında elde edilen bu sonuçlar bağlamında araştırmacılara, klinisyenlere ve devlete çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

## **Öneriler**

### ***Araştırmacılara Öneriler***

- Araştırmaya toplamda 332 yetişkin bireye ulaşılmıştır. Örneklem grubunun evreni daha iyi temsil edebilmesi için daha geniş bir örneklem grubuna ulaşılması önerilmektedir.
- Tez çalışması nicel bir araştırma türündedir. Benzer çalışmaların nitel analiz veri yöntemiyle tekrarlanıp, literatürün zenginleştirilmesi önerilmektedir.

### ***Klinisyenlere Öneriler***

- Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için bilişsel-davranışçı terapi teknikleri kullanılabilir. Bu teknikler, danışanların düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki bağlantıları anlamalarına yardımcı olur. Danışanlar, olumsuz duygularını fark etmek ve olumlu düşüncelere odaklanmak için çeşitli zihinsel teknikler öğrenebilirler.
- Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için, danışanların kendilerine özen göstermeleri ve sağlıklı yaşam tarzı tercihleri yapmaları gerekmektedir. Bu, düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve fiziksel egzersiz gibi alışkanlıkların edinilmesini içerir. Bu alışkanlıklar, stresi azaltmaya ve duygusal dengeyi sağlamaya yardımcı olabilir. Bu alışkanlıkların psikoterapi sürecinde kazanımlarının sağlanması için çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Duygusal destek ve ilişkilerin güçlendirilmesi önemlidir. Klinisyenler, danışanların sosyal destek ağlarını geliştirmeleri, duygusal bağlantılarını güçlendirmeleri ve güvenli ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilirler. Bu, danışanların duygusal stresle başa çıkmalarına ve duygusal olarak güçlü olmalarına yardımcı olabilir.

- Danışanların duygusal düzenleme becerileri, kaygılı/kararsız bağlanma stiliyle bağlantılı olabilir. Psikologlar, danışanlara farklı duygusal düzenleme stratejileri öğretebilirler. Örneğin, yoga, meditasyon, derin nefes alma egzersizleri veya sanat terapisi gibi stresle başa çıkma teknikleri kullanılabilir.
- Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip danışanlar, güvenli bağlanma modelini deneyimlemedikleri için yakın ilişkilerde zorluklar yaşayabilirler. Klinisyenler, danışanların güvenli bağlanma modelini deneyimlemelerine yardımcı olmak için terapi sürecinde güvenli bir bağlanma ortamı oluşturabilirler.
- Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip danışanlar, kendilerine olan güvensizlikleri nedeniyle kendilik değerlerini yetersiz hissedebilirler. Klinisyenler, danışanların kendilik değerlerini artırmak için bilişsel davranışçı terapi veya kabul ve kararlılık terapisi gibi teknikleri kullanabilirler.

### ***Devlete Öneriler***

- Araştırmada çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Çocukların maruz kaldığı travmatik olaylar bazen kaçınılmaz olabilir, ancak risk altındaki çocuklara destek sağlanarak bu olayların etkileri azaltılabilir. Bu nedenle, devletin risk altındaki çocuklar için destekleyici programlar, danışmanlık hizmetleri, psikolojik desteğe erişim imkanları gibi olanaklar sunması gerekmektedir.
- Travmatik olayların çocuklarda yarattığı etkiler, sıklıkla psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, devletin çocuklara ve ailelerine yönelik travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve diğer psikolojik problemler için erken müdahale hizmetleri sağlaması gerekmektedir.
- Erken çocukluk dönemi, çocukların gelişiminde çok önemlidir ve bu dönemde travmatik olaylar yaşanması, çocukların psikolojik sağlığına zarar verebilir. Ebeveynler ve eğitimciler, çocukların bu dönemde ihtiyaç duydukları destek ve bakım hakkında devlet tarafından bilgilendirilmeli ve çocukların ihtiyaçlarına göre davranmaları öğretilmelidir.

- Duygu düzenleme gçlg hakkında halkı bilgilendirecek kampanyalar devlet tarafından düzenlenmelidir. Bu kampanyalar, sorunun nedenlerini, belirtilerini ve tedavi yöntemlerini içermelidir.
- Devletler, duygu düzenleme gçlg yaşayan kişilere psikolojik danışmanlık hizmetleri sunmalıdır. Bu hizmetler, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik terapileri içermelidir.



## KAYNAKÇA

- Acar, H., Negiz, N. ve Akman, E. (2013). *Sosyal politika ve kamu yönetimi bileşenleriyle sosyal hizmet temelleri ve uygulama alanları*. Maya Akademi Yayıncılık.
- Acehan, S., Bilen, A., Ay, M. O., Gülen, M., Avcı, A. ve İçme, F. (2013). Çocuk istismarı ve ihmalinin değerlendirilmesi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 591-614.
- Akgül, D. G., & Karanci, A. N. (2021). The mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between education level and anxiety sensitivity. *Education and Science*, 46(210), 115-128. doi: 10.15390/EB.2021.10602
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 95-119.
- Akyol Işık, E., Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar . *Kocatepe Tıp Dergisi* , 15(2) , 194-201 .
- Aral, N., ve Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5), 27-54.
- Bahar, G., Savaş, H. A. ve Bahar, A. (2009). Çocuk istismarı ve ihmali: Bir gözden geçirme. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 51-65.
- Bakır, B., & Köse, S. (2018). The mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between educational level and depression. *Journal of Education and Future*, 13(2), 67-80. doi: 10.30786/jef.387283
- Bal, S. (2010). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları, anne-baba-ergen ilişki biçimleri ve sosyal destek algısının kuraldışı davranışlarla ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayram, Z.(2022). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan çocukların bağlanma stilleri ve annelerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin

incelenmesi [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Beadle, J. N., Brown, V., Kounios, J., & Mack, M. (2012). Effects of aging on task-related changes in cortical ERPs elicited by emotional stimuli. *Experimental Brain Research*, 219(2), 157-170.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2019). The Relationship Between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 75(3), 534-551.
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T.,...Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169 -190.
- Bilgen, F. G. ve Karasu, F. (2017). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihtimal davranışları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 22-34.
- Blakely, T. J., ve Dziodosz, G. M. (2015). Application of attachment theory in clinical social work. *Health and Social Work*, 40(4), 283–289.
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ. ve Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 44(2), 100- 106.
- Bowlby J. (2005). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. M. Kamer (Çev.) İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bowlby J. (2012). *Bağlanma*. 2. Basım. T. V. Soylu (çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık (orijinal baskı tarihi 1969).
- Brown, J., Cohen, P., Johnson, J. G. ve Salzinger, S. (1998). A longitudinal analysis of risk factors for child maltreatment: findings of a 17- year prospective study of officially recorded and selfreported child abuse and neglect. *Child Abuse & Neglect*, 22(11), 1065-1078.

- Burgess, C., Daniel, B., Scott, J., Mulley, K., Derbyshire, D. ve Downie, M. (2012). Child neglect in 2011: An annual review by action for children in partnership with the University of Stirling.
- Burns, E. E., Jackson, J. L. ve Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801-819.
- Cabanac, M. (2002). *What is emotion? Behavioural Processes*, 60(2), 69–83.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the difficulties in emotion regulation scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(3), 370-376.
- Carlson, B. E. (2000). Children exposed to intimate partner violence: Research findings and implications for intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(4), 321- 342.
- Carlson, E. B., ve Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, violence, & abuse*, 1(1), 4-28.
- Chasan, N. (2010). Alkol bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları ilişkisi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Cheung, R., Ng, M. C., & Wong, H. Y. (2020). Age differences in emotion regulation strategy preferences and emotion regulation goals. *Aging & Mental Health*, 24(8), 1271-1281.
- Cloitre, M., Cohen, L. R., ve Koenen, K. C. (2006). *Treating the trauma of childhood abuse: Therapy for the interrupted life*. Guilford Press.
- Cloitre, M., Garvert, D. W., Brewin, C. R., Bryant, R. A., & Maercker, A. (2019). Evidence for proposed ICD-11 PTSD and complex PTSD: A latent profile analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1558702.
- Colman, A. (2001). *A Dictionary Of Psychology*. United Kingdom: Oxford University Press.

- Cui, Y., Su, Y., Liu, X., & Xiang, M. (2021). Attachment style and emotion regulation strategies: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Affective Disorders*, 281, 258-265.
- 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: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3). 23-48.
- Çakır, Y., & Güngör, D. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the relationship between educational level and social anxiety. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(2), 503-520. doi: 10.12738/estp.2018.2.0008
- Çakmak Akyüz, Ç.F.(2022). *Evli bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile duygusal zeka düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Çevik, E. E. (2022). *Okul öncesi dönem çocuklarda duygu düzenleme becerisi ve yılmazlık arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Çivitci, A., & Çivitci, E. (2020). The relationship between emotion regulation difficulties and income level: The mediating role of perceived social support. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2205-2224.
- Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Demirbaş-Çelik, E., & Gündüz, B. (2017). The relationship between education level and emotion regulation difficulties: The mediating role of cognitive reappraisal and expressive suppression strategies. *International Journal of Human Sciences*, 14(4), 2844-2857.

- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 7-13.
- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2. 76-90.
- Dilsiz, H. ve Mağden, D. (2015). Öğretmenlerin çocuk istismar ve ihmali konusunda bilgi ve risk tanıma düzeylerinin tespit edilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1, 678-694.
- Duschinsky, R., Grealy, M. A., McKinney, C., & Pehrson, S. (2020). Disorganized attachment and unresolved trauma in children of parents with substance use disorders. *Attachment & Human Development*, 22(1), 21-39.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., & Frazier, J. A. (2020). Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 363-373.
- English, T., & Carstensen, L. L. (2014). Selective narrowing of social networks across adulthood is associated with improved emotional experience in daily life. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 195-202.
- Ermağan-Çağlar, E., Öztürk, E., Derin, G., & Tuğba, T. K. (2021). Investigation of the relationship among childhood traumas and self-harming behaviours, depression, psychoform and somatoform dissociation in female university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 383-402.
- Feldman, R. ve Greenbaum, C. W. (1997). Affect regulation and synchrony in mother infant play as precursors to the development of symbolic competence. *Infant Mental Health Journal*, 18(1), 4-23.
- Fink, M., Koval, P., & Eichler, A. (2020). Relationships between romantic attachment, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1939.
- Gazzaniga, M., Heatherton, T. ve Halpern, D. (2016). *Psychological Science* (5. Baskı). New York: Fifth Edition.

- Gençtan, E. (2000). *psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. (15. Basım). Remzi Kitabevi.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Gratz, K. L. ve Chapman, A. L. (2007). The role of emotional responding and childhood maltreatment in the development and maintenance of deliberate self-harm among male undergraduates. *Psychology of Men and Masculinity*, 8(1), 1-14.
- Grecucci, A., Giorgetta, C., Brambilla, P., Zuanon, S., Perini, L., Balestrieri, M., ... & Bonini, N. (2016). Anxious ultimatums: how anxiety disorders affect socioeconomic behaviour. *Cognitive Emotion*, 30(4), 549-562.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd edn., pp. 3–20). New York, NY: Guilford.
- Gündüz, A. ve Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 424-435.
- Güneri-Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2019). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14(6), 581-592.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (1), 53-66.
- Hazan C. , Shaver P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychology Inquiry*. Vol.5, No. 1, 1-22.

- Herman, J. L. (2007). *Travma ve iyileşme şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre*. 1. Basım. T. Tosun. (çev.), Literatür Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi 1992).
- Herman, J. L. ve Tosun, T. (2011). *Travma ve iyileşme*. 1. Baskı. Literatür Yayıncılık.
- Hess, U., & Fischer, A. (2013). Emotional experience and expression across adulthood. *European Psychologist*, 18(1), 1-10.
- Hilt, L. M., Pollak, S. D., & Reidy, B. L. (2018). Gender differences in emotion regulation and psychopathology in adolescence. *Emotion*, 18(2), 277-291.
- Hoca Nacar, E., Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve merternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 1(1), 5. (5 Personality and Individual Differences 0-56 )
- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan ilişkileri* (4.baskı). İmge Kitabevi.
- Hu, X., Zhang, Y., Wang, Y., Zhang, X., & Wang, J. (2019). The mediating role of emotional intelligence between adult attachment and emotion regulation in depression. *Journal of Affective Disorders*, 256, 243-249.
- Institute of Medicine ve National Research Council (2014). *New directions in child abuse and neglect research*. National Academies Press.
- Jennissen, S., Holl, J., Mai, H., Wolff, S. ve Barnow, S. (2016). Emotion dysregulation mediates the relationship between child maltreatment and psychopathology: A structural equation model. *Child Abuse & Neglect*, 62, 51-62.
- Johnson, T. & Michaels, K. (2021). Income Inequality Predicts Lower Emotional Resilience: Evidence From a National Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(5), 123-135.
- Kabar, P. (2021) *Sigara içen bireylerde nikotin bağımlılık düzeyi, yetişkin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Rumeli Üniversitesi. YÖKTEZ merkezinden edinilmiştir (686394).

- Kalaycı, S. ve Çiçek, E. (2013). Çocuk haklarının ihlali ve çocuğun ekonomik istismarı. Uluslararası Sosyal Hizmet Sempozyumu içinde (s. 126-141). Kocaeli: Gündem Çocuk Derneği.
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökcalap, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 2(47), 140-151.
- Karasar, B., & Güneri-Olgun, M. (2019). The effects of income and education on emotion regulation: A structural equation modeling approach. *Current Psychology*, 38(2), 440-450.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınlar
- Kılıç, M. K., & Yeşilyaprak, B. (2020). Çocukluk çağı travmaları, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2), 236-248.
- Kilic, F., Karakoc, A. A. U., Isik, U., Donmez, F., & Demirdas, A. (2020). Childhood traumas and suicide probability in obsessive-compulsive disorder patients with and without suicide attempts. *Dusunen Adam*, 33(4), 402-409.
- Kim, J. H., & Ham, J. (2019). Emotional suppression in intimate relationships: The role of attachment anxiety. *Personality and Individual Differences*, 139, 236-241.
- Kim, J. H., Kim, J. H., & Kim, H. J. (2019). The association between poverty and emotion regulation in children: The moderating effect of child temperament. *Children and Youth Services Review*, 103, 1-9.
- Kim, J. ve Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(6), 706-716.
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Social comparison, envy, and depression in the elderly. *Research on Aging*, 33(3), 313-327.
- Kircanski, K., Notthoff, N., & Sliwinski, M. J. (2020). Everyday affect dynamics predict changes in physical health status in older adults. *Journals of*



*Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(7), 1514-1523.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotional regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.

Kopsky, D. J., Figner, B., & Scheres, A. (2019). Risky decision making under uncertainty in ADHD: A further characterization of the action and the choice phenotype. *Journal of Attention Disorders*, 23(3), 311-324.

Korkmazlar-Oral, Ü., Engin, P. ve Büyükyazıcı, Z. (2010). Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması: Özet Raporu. Ankara: T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu.

Korkmazlar-Oral, Ü., Engin, P. ve Büyükyazıcı, Z. (2010). Türkiye’ de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması: Özet Rapor.

Korkut, Ş. (2012). Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2018). Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: Associations with sexual risk-taking behaviors in a community sample of young adults. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(7), 735-752.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi* (5. Basım). Remzi Kitabevi.

Kunzmann, U., & Kupperbusch, C. S. (2013). Emotional aging: A developmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-10.

Kuppens, P., Realo, A., & Allik, J. (2018). Income is related to higher affective complexity. *Emotion*, 18(7), 1029-1037.

Kuyumcu B. (2011). Evli kişilerde gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70.

- Kütük, M. Ö. ve Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve adölesanlarda duygusal istismar ve ihmal. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi-Özel Konular*, 3(3), 181-187.
- Kwon, H., Lee, H. J., Lim, M. H., & Kwon, J. H. (2018). Gender differences in the associations among attachment styles, emotional regulation, and depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(6), 910-916.
- Lang, F. R., Staudinger, U. M., & Carstensen, L. L. (2013). Perspective on socioemotional selectivity in late life: How personality and social context do (and do not) make a difference. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 68(6), 901-910.
- Lee, J. Y., Park, H. W., & Kim, J. H. (2021). Gender differences in the relationship between emotional expressivity and intimacy in romantic relationships. *Current Psychology*, 1-12.
- Li, S., Tan, J., Qian, M., & Liu, X. (2020). The relationship between childhood trauma and emotional dysregulation: The mediating role of borderline personality disorder features. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 438-445.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guildford Press.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2020). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(11), 617-628.
- Mandelli, L., Petrelli, C. ve Serretti, A. (2015). The role of specific early trauma in adult depression: A meta-analysis of published literature. *European Psychiatry*, 30(6), 665-680.
- Mandelli, L., Petrelli, C. ve Serretti, A. (2015). The role of specific early trauma in adult depression: A meta-analysis of published literature. *Childhood trauma and adult depression. European Psychiatry*, 30(6), 665-680.

- Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496-502.
- McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Lambert, H. K. (2014). Childhood adversity and neural development: Deprivation and threat as distinct dimensions of early experience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 47, 578-591.
- Moghaddam, J. F., Momtazmanesh, S., & Hedayati, N. (2019). Emotional awareness and marital satisfaction: a comparative study between married and single women. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(1), 7-14.
- Moors, A. (2009). Theories of emotion causation: A review. *Cognition & Emotion*, 23(4), 625–662.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Morsünbül, Ü. , Çok F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3): 553-570.
- Muehlenkamp, J. J., Kerr, P. L., Bradley, A. R. ve Adams Larsen, M. (2010). Abuse subtypes and nonsuicidal self-injury. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(4), 258-263.
- Mulligan, K. ve Schere, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4). 345–357.
- Müller, L. E., Moltrecht, B., Wingenfeld, K., & Moritz, S. (2019). Childhood trauma and attachment style predict response to cognitive behavioral therapy in psychosis. *European Psychiatry*, 58, 41-47.
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin yaşam biçimleri ile duygusal zeka, depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans

- Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oflaz, F. (2015). Travma yaşamış çocuk ve gençlerin ele alınmasında çocuk-ergen ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği uygulamaları. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 1(2), 46-51.
- Oral, R., Can, D., Kaplan, S., Polat, S., Ates, N., Cetin, G., ...Tiras, B. (2001). Child abuse in Turkey: an experience in overcoming denial and a description of 50 cases. *Child Abuse & Neglect*, 25(2), 279-290. doi:10.1016/s0145 2134(00)00241-6.
- Ölmez, S. B., Sarıgedik, E., & Ataoğlu, A. (2022). The relationships between separation anxiety disorder, childhood traumas, and anxiety sensitivity in a sample of medical students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 9, 100367.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., ve Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Özdemir, S. (2020). *Çocukluk çağı travması, duygu düzenleme becerileri ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversite öğrencileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, Y. (2019). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 362-375.
- Özgentürk, İ., Karğın, V. ve Baltacı, H. (2012), *Aile içi şiddet ve şiddetin nesilden nesle iletilmesi*. *Polis Bilimleri Dergisi*, 14(4), 55-77.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. Baskı). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özyürek, H. ve Sümer, N. (2019). Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve intihar davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 38(3), 191-199.

- Park, J., & Kitayama, S. (2021). The effects of social relationships on emotion regulation vary across cultures: *Evidence from Japan and the United States. Emotion, 21*(2), 295-306.
- Pavlova, B., & Uusberg, A. (2019). The role of attachment and emotional competencies in explaining socio-economic differences in children's academic achievement. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(4), 566.
- Peng, Y., Li, S., & Zhang, H. (2019). The relationship between education level and emotion regulation strategies: A systematic review and meta-analysis. *PloS one, 14*(12), e0226176.
- Petrocchi, N., & Cheli, S. (2019). Effects of attachment and social support on emotions in adults with high functioning autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities, 84*, 21-29.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2017). Changes of life goals in old age. *Journal of Happiness Studies, 18*(4), 1049-1061.
- Polat, O. (2017). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı-1: Tanımlar*. Seçkin.
- Raman, S. ve Hodes, D. (2011). Cultural issues in child maltreatment. *Journal of Paediatrics and Child Health, 48*(1), 30-37.
- Reffi, A. N., Boykin, D. M. ve Orcutt, H. K. (2018). Examining pathways of childhood maltreatment and emotional dysregulation using self-compassion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 28*(10), 1269-1285.
- Rottenberg, J., Ray, R. D., & Gross, J. J. (2017). Emotion elicitation using films. *Handbook of Emotion Elicitation And Assessment, 9*(2), 9-28.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation psychological distress and mental construct of the relational world*. [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2018). Mediating effect of emotion regulation between mindfulness and perceived stress in Spanish nurses: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies, 86*, 38-44.

- Runyan, D. K., Shankar, V., Hassan, F., Hunter, W. M., Jain, D., Paula, C. S., Bordin, I. A. (2010). International variations in harsh child discipline. *Pediatrics*, 126(3), 701–711.
- Sağır, M. (2013). *Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin çocuk istismarı ve ihmaline yönelik görüşleri ve farkındalık düzeyleri (Kayseri ili örneği)* (Tez No. 358491) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Salguero, J. M., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Gender differences in the relationships among alexithymia, emotion regulation, and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 146, 68-73.
- Saner, S. (2016). Çocuk cinsel istismarı ve zor açığa çıkması. Bilgilendirme Dosyası. [http://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/219201618057-CocukCinsel\\_istismar\\_bilgilendirme\\_dosyasi.pdf](http://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/219201618057-CocukCinsel_istismar_bilgilendirme_dosyasi.pdf) adresinden alınmıştır.
- Sarı, S. (2018). Yakın İlişkilerde Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *European Journal of Education Studies*, 4(10), 111-122.
- Sarıçam, H., & Tümkaya, S. (2017). The relationship between emotion regulation strategies and anxiety levels of university students with different education levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 69, 19-34.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2021). *Attachment theory: I. Motivational, individual-differences and developmental perspectives on security and insecurity*. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 64, pp. 1-67). Academic Press.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Lavy, S., & Cassidy, J. (2019). Understanding and altering hurtful and abusive interpersonal behavior: An attachment-theoretical/mentalization-based approach. *Attachment & Human Development*, 21(3), 223-239.
- Siyez, M. D. (2003). Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. ve Loftus, G. R. (2020). *Psikolojiye giriş* (Ö. Öncül, F. Deniz, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Smith, J. K. & Lee, Y. (2019). The relationship between income and emotion regulation abilities in adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(3), 297-312.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma Stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve van IJzendoorn, M. H. (2012). The neglect of child neglect: a meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 345-355.
- Subaşı, N. G., Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2, 105- 108.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 486229) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Şahan, B. D. ve Karataş, Z. (2021). Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: bir yapısal eşitlik modeli yaklaşımı. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34(1), 10-20.
- Şahin-Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.

- Şar, V., Öztürk, P. E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.
- Şimşek, Ş. Ö., & Karancı, A. N. (2016). The mediating role of emotion regulation difficulties on the relationship between education level and subjective well-being. *Education and Science*, 41(185), 81-93.
- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismar ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*, 148, 1, 10-21.
- Tetir, D. (2023). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ve sınırda (borderline) kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
- Tetir, D. (2023). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ve sınırda (borderline) kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
- 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, 250–283.
- Thompson, R. A. (2008). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. J. Cassidy ve P.R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s. 348-365). New York: Guilford Press.
- Tıraşçı, Y., Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1),70-74.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın büyük bir ayıbı: Çocuk istismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.



- Turan, N. (2019). “*Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*” [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105-115.
- Türksoy, N., & Yüksel-Sokmen, Ö. (2020). The relationship between avoidant attachment style and emotion regulation difficulties: the mediating role of psychological inflexibility. *International Journal of Psychology*, 55(4), 525-533.
- Ulusoy, M., Sahin, N., Erkman, H. (1998) Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172
- Uzun, K.N.(2017). *Bağlanma Stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünal, F. (2008). Ailede çocuk istismarı ve ihmali. *Türkiye’de Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 9-18.
- Wang, Y., Warmenhoven, H., Feng, Y., Wilson, A., Guo, D., & Chen, R. (2022). The relationship between childhood trauma and suicidal ideation, the mediating role of identification of all humanity, indifference and loneliness. *Journal of affective disorders*, 299, 658-665.
- Wei, M., Hu, C., Xu, H., & Fu, X. (2019). Avoidant attachment and emotion regulation difficulties in Chinese adolescents: The mediating role of alexithymia. *Frontiers in Psychology*, 10, 327.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13– 37). The Guilford Press

- World Health Organization (1999). Report of the consultation on child abuse prevention 29-31 March 1999, WHO, Geneva.
- World Health Organization. (2002). World report on violence and health.
- Wright, M. O., Crawford, E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68.
- Yalçın, N. (2011). Türkiye’de çocuk istismarı ve çözüm önerileri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yayla, E. (2020). *The relationship of narcissism with emotional childhood trauma and separation-individuation and the mediating role of mentalization* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü).
- Yıldırım-Sarı, H., Ardahan, E. ve Özgüven-Öztornacı, B. (2016). Çocuk ihmal ve istismarına ilişkin son 10 yılda yapılan sistematik derlemeler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 6(15), 501-511.
- Yoon, J., & Spinrad, T. L. (2018). Positive and negative emotionality: Trajectories across six years and relations with social competence. *Emotion*, 18(2), 230-244.
- Yörükan, T. (2011). Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zerenoglu L. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Çocuklukta Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı.
- Zhang, X., Gao, Q., & Shi, J. (2019). The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and subjective well-being. *Current Psychology*, 38(1), 93-103.

Zhang, Y., Zhang, Y., Liu, J., Chen, Y., Ji, L., & Qiu, J. (2019). The relationship between childhood trauma and emotion regulation: Mediating roles of forgiveness and social support. *Frontiers in psychiatry, 10*, 763.

Zimbardo, P. G. ve Gerrig, R. J. (2014). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.; A.A. Özdoğru, Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal alışma basım tarihi 2012).

## Ekler

### Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Dr. AYŞE BURAN danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Fatma Taşarası tarafından Yetişkin Bireylerde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü hedeflenerek yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmada yer almak tamamen katılımcının isteğine bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğundaki “evet” kutusunu işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırmada yer almayı reddedebilir ya da başladıktan sonra herhangi bir zamanda isteğe bağlı olarak bırakabilirsiniz. Bu çalışma boyunca sizden asla bir ücret talep edilmeyecektir. Çalışmaya katılmama, çalışmadan çıkma veya çıkarılma durumlarında herhangi bir ceza ya da yararınıza olan hakların kaybı kesinlikle söz konusu olmayacaktır. Araştırma konusu ile ilgili araştırmaya devam etme isteğinizi etkileyebilecek yeni bilgiler elde edilmesi durumunda siz ya da yasal temsilciniz bilgilendirilecektir. Araştırmanın sonuçları bilimsel ve eğitim amaçları ile kullanılacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak, gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Araştırmanın yapılacağı yer Yakın Doğu Üniversitesidir. Gönüllü olarak yapacağınız anketler ortalama 15-20 dakika olacaktır. Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Fatma Taşarası tarafından araştırılmaktadır. Bu çalışma ile ilgili olarak bilgi alma veya meydana gelebilecek herhangi bir olumsuz durumda ulaşılabilecek kişidir. İletişim bilgileri aşağıda yer almaktadır. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

**Araştırmacı:** Fatma Taşarası

**E-posta:** [fatmanihall@icloud.com](mailto:fatmanihall@icloud.com)

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Evet ( ) Hayır ( )

**Ek-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu**

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Fatma Taşarası'na iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Fatma Taşarası

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: [fatmanihall@icloud.com](mailto:fatmanihall@icloud.com)

**EK-3 Sosyodemografik Bilgi Formu****1.Cinsiyetiniz**

- a) Kadın
- b) Erkek
- c) Diğer

**2.Yaşınızı yazınız .....****3. Eğitim Durumunuz**

- a) İlkokul
- b) Lise
- c) Lisans
- d) Yüksek Lisans/ Doktora

**4. Medeni Durumunuz**

- a) Bekar
- b) İlişkisi var
- c) Evli

### Ek-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Kesinlikle katılmıyorum**    2= **Katılmıyorum**    3=**Kısmen katılıyorum**    4=**Katılıyorum**  
5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5

**Ek-5 Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği ( CTQ-33)**

Her bir madde için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz:

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

Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

1)Yeterli yemeğim olurdu.

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

2) Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.

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

3) Anne ya da babam kendilerine layık olmadığımı ifade ederlerdi.

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



### Ek-6 Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği (DDGÖ)

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

		Bazen (%11-%35)	oğu zaman (%66-%90)	
-----1-----	-----2-----	-----3-----	-----4-----	5
Hemen hemen hiç (%0-%10)	Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)		Hemen hemen her zaman (%91-%100)	

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Ek-7 Ölçek İzinleri

23:06 %55

ben 19 Şub  
Merhaba, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Y...

Vedat Şar 20:05  
alıcı: ben

Kullanabılırsini.z

Vedat Şar, MD  
Professor and Chair, Department of Psychiatry  
Koç University School of Medicine ([www.ku.edu.tr](http://www.ku.edu.tr)) &  
Koç University Hospital ([www.kuh.ku.edu.tr](http://www.kuh.ku.edu.tr)), Istanbul, Turkey  
ORCHID ID: 0000-0002-5392-9644  
[https://www.researchgate.net/profile/Vedat\\_Sar](https://www.researchgate.net/profile/Vedat_Sar)  
[www.vedatsar.com](http://www.vedatsar.com)

ctq-33-jtd.pdf PDF

CTQ-33-TR.pdf PDF

23:06 %55

ben 19 Şub  
Merhaba, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Y...

evren erzen 07:36  
alıcı: ben

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Evren ERZEN

Ölçekte her bir bireyin bağlanma stilini ayrı ayrı belirlemeyi amaçlıyorsanız bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanını belirliyorsunuz ve o kişi hangi bağlanma stilinden en yüksek puanı aldıysa o bağlanma stiline sahip olarak kabul ediliyor. Eğer bireyin bağlanma stiliyle sürekli verileri analize sokacaksanız her bir bağlanma stilinin toplam puanını almanız yeterli olacaktır. Burada dikkat edilecek tek nokta tüm bağlanma stillerinin ayrı ayrı toplam puanlarının alınmasıdır. Üç stili de toplayıp tek bir puan elde edilmesi mümkün değil. Çünkü boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif.

---

23:06 %55

ben 19 Şub  
Merhaba, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Y...

Tülin Gençöz 08:15  
alıcı: ben

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. İlgili makaleleri, ölçeğin son halini, değerlendirilmesi için hazırladığım dokümanı ve referans bilgilerini ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dilekleriyle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Rektör Yardımcısı  
06800 Ankara  
TURKIYE

T: +90 312 210 2103  
F: +90 312 210 1105

DERS\_Adolescen t\_Sample.pdf PDF

DERS\_Turkish version.pdf PDF

DERS.Corrected.doc Doküman

**Ek-8 Etik Kurul Onayı**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

04.04.2023

Sayın Fatma Taşarası

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1540 proje numaralı ve **“Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

## Ek-9 İntihal Raporu

### YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

#### ORIGINALITY REPORT

<b>14%</b>	<b>14%</b>	<b>3%</b>	<b>%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

10%

★ acikbilim.yok.gov.tr

Internet Source

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography On

Exclude matches Off

## ÖZ GEÇMİŞ

Fatma Taşarası 01.03.1998 yılında Antalya’da doğmuştur. İlkokul ve ortaokul eğitimini 75. Yıl İlköğretim Okulu’nda tamamlamıştır. Lise eğitimini de 2016 senesinde Özel Batı Temel Lisesinde tamamlamıştır. Ardından 2017-2021 yılları arasında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji (Türkçe) bölümünde lisans eğitimini tamamlamıştır. 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı’na başlamıştır. Yüksek Lisans eğitiminin birinci yılında Savaş Öztürk Psikiyatri Kliniği’nde stajını tamamlamıştır. 2023 yılının ikinci döneminde yüksek lisans sürecinin tez dönemini tamamlamaktadır.