

**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ BİLİŞSEL AYRIŞMA,  
PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DUYGU DÜZENLEME İLE  
İLİŞKİSİNDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ: KARMA  
METODOLOJİ**

**Özge ERDURAN TEKİN**  
**(Doktora Tezi)**

**İstanbul, 2022**

**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ BİLİŞSEL AYRIŞMA,  
PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DUYGU DÜZENLEME İLE  
İLİŞKİSİNDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ: KARMA  
METODOLOJİ**

THE MEDIATING ROLE OF RUMINATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN  
CHILDHOOD TRAUMAS WITH COGNITIVE DEFUSION, PSYCHOLOGICAL  
FLEXIBILITY AND EMOTION REGULATION: MIXED METHODOLOGY

**Özge ERDURAN TEKİN**  
**(Doktora Tezi)**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN**

**İstanbul, 2022**

**Tüm kullanım hakları  
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

**© 2022**

## ÖZGEÇMİŞ

- 2009 Küçükçekmece Gazi Anadolu Lisesi mezun olma
- 2011-2012 Yörünge Aile Yetişkin Çocuk Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi stajyer psikolojik danışman
- 2012 Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi stajyer psikolojik danışman
- 2013 Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından mezun olma
- 2013-2020 Millî Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okul ve kurumlarda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak çalışmaya başlama
- 2017 İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olma
- 2020- devam ediyor Milli Savunma Üniversitesi Hava Harp Okulu Eğitim Bilimleri Bölümüne Öğretim Görevlisi olarak atanma
- 2022 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Programından mezun olma

## ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Temmuz, 2022

Özge ERDURAN TEKİN

## ÖNSÖZ

Çocukluk büyüyerek geride bıraktığımızı sandığımız ama yaşantılarının etkilerini her an sırtımızda taşıdığımız hayat yolculuğumuzun en önemli duraklarından biridir. Bu dönemde maruz kalınan her şey gibi, çocukluk çağı travmaları da yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığımızın üzerinde önemli bir paya sahiptir. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında, araştırma sorularımı içtenlikle yanıtlıyarak çocukluk öykülerini, kalp yaralarını, gönül kırgınlıklarını benimle samimi bir şekilde paylaşan ve isimleri bende saklı olan değerli katılımcılarıma çok teşekkür ediyorum. Biliyorum ki paylaştıkça, farkına vardıkça, olduğu gibi kabullendikçe ve yapabileceklerimize odaklandıkça iyileşeceğiz.

Lisans yıllarımdan beri akademisyenliğinden, anneliğinden, insanlığından ve mütevazılığından çok şey öğrendiğim, varlığından ve nezaketinden güven duyduğum, duruşunu kendime rehber edindiğim; bilgisini, ilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli hocam Prof. Dr. Ayşin SATAN'a kendisinden öğrendiğim her şey için çok teşekkür ederim. Tezin en başından beri nahif ve anlayışlı tavrıyla yolumu kolaylaştıran ve her türlü desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım kıymetli hocam Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN'e, tez izleme komisyonumda yer alan ve kolaylaştırıcı tutumuyla bilimsel katkılarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ'a çok teşekkür ederim. Lisans yıllarımdan beri kendisinden akademik olarak çok şey öğrendiğim, öğrencilerine koruyucu bir ağabey edasıyla yaklaşan, tezimi okuyup değerleri eleştirilerini, önerilerini sunan kıymetli akademisyen Doç. Dr. Durmuş ÜMMET hocama ve tez savunma jürime zaman ayırarak gelmeyi kabul eden, temizi okuyup değerleri önerilerini, eleştirilerini benimle paylaşan kıymetli akademisyen Doç. Dr. Füsün EKŞİ hocama çok teşekkür ederim.

Bana eğitimimde bu aşamalara kadar gelmeyi nasip eden Allah'a şükürler olsun. Tezimi yazarken bana en güzel sıfat olan anneliği layık gördü. Şimdi bir anne olarak biliyorum ki en güzel emanetim oğlum. Anneliğe alışma ve tezimi yazma sürecinde yine en büyük destekçim annem Hatice ERDURAN'a ve babam Şeref ERDURAN'a çocukluğumu iyi hatırlamama yardımcı oldukları için çok teşekkür ederim. Bu zorlu süreçte kendi yoğun programına rağmen mümkün olduğunca bana destek olmaya çalışan eşim Op. Dr. Çağatay TEKİN'e ve ona, canım oğlum Çağan Ege TEKİN'e benimle olduğu için, hayatıma kattığı ve katacağı tüm her şey için minnetarım. En büyük teşekkürüm ona. İyi ki benimle.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü incelemektir. Açıklayıcı sıralı desene göre tasarlanan araştırmanın birinci aşamasında çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenirken, ikinci aşamada ruminasyonun aracılık rolü yapılan görüşmeler aracılığıyla yorumlayıcı fenomenoloji deseni kullanılarak incelenmiştir. Çalışmanın ilk bölümünde elverişlilik örnekleme yöntemi ile seçilen (N=590) bir çalışma grubundan veri toplanmıştır.

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Kısa Form Ruminasyon Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Drexel Ayrışma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ölçüt örnekleme yöntemi ile bilişsel ayrışma ve psikolojik esneklik ölçek puanları düşük; çocukluk çağı travmaları, ruminasyon puanları ve baskılama ölçek puanları yüksek olan, gönüllü (N=13) katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler MAXQDA-20 yardımıyla Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz adımları kullanılarak yapılmıştır.

Sonuçlar şöyle özetlenebilir: Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma ve psikolojik esneklik üzerinde negatif yönlü bir etkisi varken, baskılama üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır. Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür. Nitel analiz sonuçlarına göre katılımcıların bilişsel ayrışma deneyimlerine dair elde edilen görüşlerin “Sürekli geçmişi düşünmek, çocukluk travmalarından uzaklaşmamak, ebeveynlerini affedememek ve olumsuz düşüncelerden kurtulmak” şeklinde dört ana tema; psikolojik esnekliklerine dair elde edilen görüşlerin “Geçmişte yaşamak, değer odaklı yaşamdan uzaklaşma, şimdiye ve değerler odaklı bir yaşam” şeklindeki üç ana tema; baskılama deneyimlerine dair elde edilen görüşlerin “Yanlış duygu ifadesi, duyguları baskılama, davranışlara yansıyan duygular, olumsuz duygularla baş etme ve istenen duygu düzenleme” şeklindeki beş ana tema etrafında toplandığı görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Çocukluk çağı travmaları, bilişsel ayrışma, kabul, psikolojik esneklik, duygu düzenleme, ruminasyon.

## ABSTRACT

This study aims to examine the mediator role of rumination in the relationship between childhood traumas of young adults with cognitive defusion, psychological flexibility (acceptance) and suppression, which is one emotion regulation strategy. In the first stage of the study, which was designed according to the explanatory sequential design, the mediating role of rumination in the relationship of childhood traumas with cognitive defusion, acceptance and suppression was examined using the structural equation model. While in the second stage, the mediating role of rumination was analyzed using the interpretive phenomenology design through interviews. In the first part of the study, data were collected from a sample group (N=590) selected by the convenience sampling method. Personal Information Form, Childhood Trauma Scale, A short version of the Ruminative Response Scale (RRS), Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), Drexel Defusion Scale and Emotion Regulation Scale were used in the study. Cognitive defusion and psychological flexibility scale scores were low in the second stage of the study, which was conducted with the criterion sampling method. On the other hand, with high childhood traumas, rumination scores and suppression scale scores, semi-structured interviews were conducted with voluntary (N=13) participants. Interviews were performed using the Interpretive Phenomenological Analysis steps with the help of the MAXQDA-20.

The results can be summarized as follows: While childhood traumas harm cognitive defusion and psychological flexibility, they positively affect suppression. In the relationship between childhood trauma, cognitive defusion, psychological flexibility and suppression, rumination has been seen to mediate partially. According to the results of the qualitative analysis, the four main themes of the participant's cognitive defusion experiences: "Constantly thinking about the past, not being able to get away from childhood traumas, not being able to forgive parents and getting rid of negative thoughts"; The three main themes of the opinions about their psychological flexibility are "Living in the past, moving away from a value-oriented life, a life focused on the present and values"; It has been observed that the opinions obtained about suppression experiences are gathered around five main themes: "Wrong expression of emotion, suppression of emotions, emotions reflected in behaviour, coping with negative emotions, and desired emotion regulation".

**Keywords:** Childhood traumas, cognitive defusion, acceptance, psychological flexibility, emotion regulation, rumination.



## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>i</b>
<b>ETİK BEYANI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xiii</b>
<b>KISALTMA LİSTESİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Amaç ve Alt Amaçlar.....	7
1.3. Önem .....	9
1.4. Sayıtlar .....	12
1.5. Sınırlılıklar .....	12
1.6. Tanımlar .....	13
<b>BÖLÜM II: ALANYAZIN</b> .....	<b>14</b>
2.1. Travma ve Çocukluk Çağı Travması Nedir? .....	14
2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Tarihçesi ve Epidemiyolojisi.....	15
2.2.1. Fiziksel istismar .....	17
2.2.2. Duygusal istismar .....	18
2.2.3. Cinsel istismar.....	19
2.2.4. İhmal.....	21
2.3. Çocuk İhmal ve İstismarında Risk Faktörleri.....	23
2.3.1. Toplumsal faktörler.....	23
2.3.2. Ailesel faktörler.....	24
2.3.3. Kişisel faktörler .....	24
2.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Olumsuz Sonuçları .....	24
2.5. Ruminasyon.....	25
2.5.1. Tepki stilleri kuramı (Response styles theory).....	27
2.5.2. Öz düzenleyici yürütücü işlev kuramı (The self-regulatory executive function theory) .....	28

2.5.3. Amaca dönük ilerleme kuramı (The goal progress theory).....	29
2.5.4. Diğer Ruminasyon Kuramları .....	29
2.6. Çocukluk Çağı Travmaları ve Ruminasyon İlişkisi .....	30
2.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi .....	33
2.7.1. İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism).....	35
2.7.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory).....	36
2.8. Psikolojik Esneklik.....	38
2.8.1. Bilişsel Ayırışma (Cognitive Defusion).....	40
2.8.2. Kabul (Acceptance) .....	45
2.9. Çocukluk Travmalarının Psikolojik Esneklik, Bilişsel Ayırışma ve Kabul ile İlişkisi.....	48
2.10. Duygu Düzenleme .....	50
2.11. Duygu Düzenlemenin Gelişimi .....	52
2.12. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli.....	53
2.12.1. Baskılama.....	55
2.13. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme ve Baskılama İlişkisi.....	57
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM .....</b>	<b>60</b>
3.1. Araştırma Deseni.....	60
3.2. Nicel Araştırma Bölümü .....	61
3.2.1. Nicel çalışma grubu .....	61
3.2.2. Veri toplama araçları .....	64
3.2.2.1. Kişisel bilgi formu .....	64
3.2.2.2. Çocukluk çağı travma ölçeği (ÇÇTÖ).....	64
3.2.2.3. Kısa form ruminasyon ölçeği (KRÖ) .....	65
3.2.2.4. Kabul ve eylem formu II (KEF II).....	66
3.2.2.5. Drexel ayırışma ölçeği (DAÖ).....	67
3.2.2.6. Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ).....	67
3.2.3. Verilerin toplanması .....	68
3.2.4. Verilerin analizi .....	68
3.3. Nitel Araştırma Bölümü.....	69
3.3.1. Araştırma deseni .....	69
3.3.2. Çalışma grubu .....	71
3.3.3. Veri toplama aracı.....	72
3.3.4. Verilerin toplanması .....	72

3.3.5. Verilerin analizi .....	73
3.3.6. Geçerlik ve güvenilirlik .....	74
3.3.7. Araştırmacının rolü .....	77
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR.....</b>	<b>79</b>
4.1. Nicel Bulgular .....	79
4.1.1. Ölçeklerin bu çalışma için yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri.....	79
4.1.1.1. Kabul ve eylem formunun geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları...	79
4.1.1.2. Ruminasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları.....	81
4.1.1.3. Bilişsel ayrışma ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçlar ....	83
4.1.1.4. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları.....	84
4.1.1.5. Duygu düzenleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları.....	86
4.1.2. Verilerin istatistiksel analizi .....	88
4.1.3. Korelasyon analizi sonuçları.....	90
4.1.4. Aracı değişken analizi sonuçları .....	91
4.2. Nitel Bulgular.....	96
4.2.1. Bilişsel ayrışmaya ilişkin bulgular.....	97
4.2.1.1. Tema 1: Sürekli geçmişi düşünmek.....	97
4.2.1.1.1. Düşünceleri durduramamak.....	98
4.2.1.1.2. Geçmişin şu anı etkilemesi .....	99
4.2.1.1.3. Unutamamak .....	99
4.2.1.1.4. Yeni ilişkiler kuramamak.....	100
4.2.1.2. Tema 2: Çocukluk travmalarından uzaklaşamamak.....	101
4.2.1.2.1. Anıları hatırlatan uyarılar .....	101
4.2.1.2.2. Ruhsal çocukluk yaraları .....	102
4.2.1.2.3. Güvenememek .....	102
4.2.1.2.4. Değersizlik hissi.....	103
4.2.1.3. Tema 3: Ebeveynlerini affedememek.....	104
4.2.1.3.1. İstismarcı ve ihmalkâr ebeveynler .....	104
4.2.1.3.2. Pasif ebeveynler .....	105
4.2.1.3.3. Değişmeyen ebeveyn davranışları .....	106
4.2.1.3.4. Psikosomatik belirtiler .....	107
4.2.1.3.5. Öfke patlamaları .....	108

4.2.1.3.6. Ebeveynlerine benzeme korkusu .....	108
4.2.1.4. Tema 4: Olumsuz düşüncelerden kurtulmak .....	109
4.2.1.4.1. Geçmişini kabullenmek ve bağışlamak .....	109
4.2.1.4.2. Çalışmak .....	110
4.2.1.4.3. Psikolojik destek .....	111
4.2.1.4.4. Mutluluk veren aktiviteler ve sosyal destek .....	111
4.2.1.4.5. Ebeveynlerin davranışlarını düzeltmesi .....	112
4.2.1.4.6. İstenen ebeveyn olma hayali .....	113
4.2.2. Psikolojik esnekliğe (kabule) ilişkin bulgular .....	114
4.2.2.1. Tema 1: Geçmişte yaşamak .....	114
4.2.2.1.1. Şu anı etkileyen travmalar .....	115
4.2.2.1.2. Sevgisizlik .....	116
4.2.2.1.3. Çarpıtılmış düşünceler .....	116
4.2.2.2. Tema 2: Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma .....	117
4.2.2.2.1. Tahammülsüzlük .....	117
4.2.2.2.2. Diğerlerine saygısızlık .....	118
4.2.2.2.3. Empati eksikliği .....	119
4.2.2.2.4. İstenmeyen davranışlar .....	119
4.2.2.3. Tema 3: Şimdiye odaklı ve değerlere odaklı bir yaşam .....	120
4.2.2.3.1. Düşünce yapısını değiştirme .....	120
4.2.2.3.2. Ebeveynlerini kabullenme ve affetme .....	121
4.2.2.3.3. Psikolojik destek .....	122
4.2.2.3.4. İyi ebeveyn olma motivasyonu .....	122
4.2.3. Duygu düzenlemenin baskılama alt boyutuna ait deneyimlerine ilişkin bulgular .....	123
4.2.3.1. Tema 1: Yanlış duygu ifadesi .....	124
4.2.3.1.1. Duyguları yönetememek .....	124
4.2.3.1.2. Geçmişten etkilenmek .....	125
4.2.3.1.3. İçine atma .....	126
4.2.3.2. Tema 2: Duyguları baskılama .....	127
4.2.3.2.1. Öğrenme .....	127
4.2.3.2.2. Anlaşılmama düşüncesi .....	127
4.2.3.2.3. Utanma .....	128
4.2.3.3. Tema 3: Davranışlara yansıyan duygular .....	129

4.2.3.3.1. Fiziksel yansımalar .....	129
4.2.3.3.2. Özgüven eksikliği .....	129
4.2.3.3.3. İnsanlara güvenememek .....	130
4.2.3.4. Tema 4: Olumsuz duygularla baş etme .....	131
4.2.3.4.1. Duyguları doğru ifade etme .....	131
4.2.3.4.2. İşle meşgul olmak .....	132
4.2.3.4.3. Aileyle zaman geçirmek .....	132
4.2.3.4.4. Keyifli etkinlikler.....	133
4.2.3.5. Tema 5: İstenen duygu düzenleme .....	133
4.2.3.5.1. Olumsuz düşüncelerden kurtulmak .....	133
4.2.3.5.2. Geçmişini kabullenmek .....	134
4.2.3.5.3. İstenen ebeveyn davranışları.....	135
<b>BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER.....</b>	<b>136</b>
5.1. Sonuç ve Tartışma .....	136
5.1.1. Nicel kısma ait genel sonuçlar .....	136
5.1.1.1. Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolüne ilişkin sonuç ve tartışma .....	137
5.1.1.2. Çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik (kabul) ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolüne ilişkin sonuç ve tartışma .....	138
5.1.1.3. Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolüne ilişkin sonuç ve tartışma... ..	140
5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar ve tartışma .....	140
5.1.2.1. Bilişsel ayrışmaya ait temalara ilişkin sonuç ve tartışma .....	140
5.1.2.2. Psikolojik esnekliğe (kabule) ait temalara ilişkin sonuç ve tartışma.....	142
5.1.2.3. Duygu düzenlemenin baskılama alt boyutuna ait temalara ilişkin sonuç ve tartışma .....	143
5.1.3. Nicel ve nitel sonuçların birlikte yorumlanması.....	145
5.2. Araştırma ve Uygulamacılara Yönelik Öneriler .....	156
5.2.1. Uygulamacılara yönelik öneriler .....	156
5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler .....	159
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>161</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>196</b>

Ek 1: Nitel Aşama Görüşme Soruları .....	196
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu.....	198
Ek 3: Çocukluk Çağı Travma Ölçeği .....	199
Ek 4: Kısa Form Ruminasyon Ölçeği.....	200
Ek 5: Kabul ve Eylem Formu II .....	201
Ek 6: Drexel Ayrışma Ölçeği .....	202
Ek 7: Duygu Düzenleme Ölçeği.....	203



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Yaş Değişkenine İlişkin Frekans Yüzde Değerleri.....	62
Tablo 2.	Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	63
Tablo 3.	Öğrenim Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	63
Tablo 4.	Yaşanılan Yere İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	63
Tablo 5.	Medeni Duruma İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	64
Tablo 6.	Sosyoekonomik Düzeye İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	64
Tablo 7.	Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	72
Tablo 8.	Kabul ve Eylem Formunun Tek Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri .....	80
Tablo 9.	Ruminasyon Ölçeğinin Tek Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri .....	82
Tablo 10.	Bilişsel Ayrışma Ölçeğinin Tek Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri.....	84
Tablo 11.	Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin Dört Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri .....	86
Tablo 12.	Duygu Düzenleme Ölçeğinin İki Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri.....	87
Tablo 13.	Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler.....	89
Tablo 14.	Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	90
Tablo 15.	Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Doğrudan Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Modele Ait Uyum Değerleri .....	93
Tablo 16.	Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Doğrudan Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Modelde Yer Alan Yol Katsayılarına Ait Değerler .....	93
Tablo 17.	Travma ile Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Etkisini Test Etmek İçin Geliştirilen Modele Ait Uyum Değerleri .....	95
Tablo 18.	Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Dolaylı Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Modelde Yer Alan Yol Katsayılarına Ait Değerler .....	95

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.	Araştırma Modeli.....	8
Şekil 2.	Psikolojik Esneklik Modeli (Aktepe, 2016, aktaran Karakuş ve Akbay, 2020).....	39
Şekil 3.	Kabul ve Eylem Formunun Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı, $\chi^2=33,60$ ; Sd=10; $p<0,001$ .....	80
Şekil 4.	Ruminasyon Ölçeğinin İki Alt Boyutlu Yapısına İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı, $\chi^2/sd= 6,40$ ; $p<0,001$ .....	81
Şekil 5.	Ruminasyon Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı, $\chi^2=67,31$ ; Sd=17; $p<0,001$ .....	82
Şekil 6.	Bilişsel Ayrışma Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı, $\chi^2=46,50$ ; Sd=19; $p<0,001$ .....	83
Şekil 7.	Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı, $\chi^2=571,924$ ; Sd=140; $p<0,001$ .....	85
Şekil 8.	Duygu Düzenleme Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı, $\chi^2=84,25$ ; Sd=33; $p<0,001$ .....	87
Şekil 9.	Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Doğrudan Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Yapısal Eşitlik Modeli, $\chi^2=1627,786$ ; Sd=646; $p<0,001$ .....	92
Şekil 10.	Travma ile Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Etkisini Test Etmek İçin Geliştirilen Yapısal Eşitlik Modeli, $\chi^2=2322,895$ ; Sd=1001; $p<0,001$ .....	94
Şekil 11.	Katılımcıların Bilişsel Ayrışma Deneyimlerine İlişkin Temalar.....	97
Şekil 12.	Katılımcıların Psikolojik Esneklik (kabul) Deneyimlerine İlişkin Temalar...	114
Şekil 13.	Katılımcıların Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutuna Ait Deneyimlerine İlişkin Temalar .....	124



## KISALTMA LİSTESİ

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi	p: Anlamlılık Değeri
ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travma Ölçeği	N: Örneklem
KRÖ: Kısa Form Ruminasyon Ölçeği	r: Kolerasyon Değeri
KEF II: Kabul ve Eylem Formu II	Ort: Ortalama
DAÖ: Drexel Ayırışma Ölçeği	Ss: Standart Sapma
DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği	Sh: Standart Hata
VIF: Varyans Artış Faktör	
TV: Tolerans Değerleri	
X <sup>2</sup> /df: Ki Kare Uyum İyiliği İndeksi	
IFI: Artırmalı Uyum İndeksi	
NFI: Normlaştırılmış Uyum İndeksi	
CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi	
AGFI: Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi	
GFI: Uyum İyiliği İndeksi	
RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü	
SRMR: Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü	
DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi	
VAF: Hesaplanan Varyans	
B: Yol Katsayısı	
β: Standartlaştırılmış Yol Katsayısı	

## BÖLÜM I: GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Çocukluk dönemi gelişimsel açıdan kritik bir dönem olarak kabul edilmekle birlikte, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşam olayları kişinin benliğinde önemli bir yer tutarak gelecek yaşam dönemlerini de derinden etkileyebilmektedir. Bu olumsuz yaşam olaylarından biri de çocukluk döneminde yaşanan travmalardır. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar uygun psikolojik yöntemler ile iyileştirilmeye çalışılmadığında kişinin yeni deneyimlere açık olmasını engellemektedir. Bu durum da kişinin psikolojik sağlığını olumsuz olarak etkileyerek anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve benzeri ruh sağlığı bozuklukları yaşamasına neden olmaktadır. Çocukluk çağında yaşanan travmaların yetişkinlik döneminde yaşanabilecek ruhsal problemlere neden olmasını önleyebilmek ve kişilerin ruh sağlığını koruyabilmek amacıyla; ruminatif düşüncelerin duygu ve davranışlara yansımalarının neler olduğunu bilmek önemlidir.

Ruh sağlığı bozukluklarının kategorik olarak sınıflandırılmasına imkân veren yaklaşımların pek çok kısıtlılığının olması, tanılardan ziyade tanıların altında yatan ortak psikopatolojik süreçlere odaklanan ve kesitsel yerine boylamsal çalışmalar yapmayı vurgulayan transdiyagnostik (tanıötesi) yaklaşımların öne çıkmasına yol açmıştır (Yektaş, 2020). Böylelikle kategorik açıdan bozukluklar farklı şekilde tanı alsa dahi birbirleriyle ne açıdan örtüştikleri ya da ayrıştıkları tespit edilebilir (Batmaz, 2018). Ruhsal bozuklukların altında yatan biyopsikososyal ve psikopatolojik süreçlerin transdiyagnostik olması, farklı bozuklukların birbirinden ayırt edilmesini sağlayan özelliklerin kısıtlı olması ve ruh sağlığı hastalıkları arasında yüksek düzeyde eş hastalanma görülmesi transdiyagnostik yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır (Kendler, 2012; Kessler ve diğerleri, 2005; van Loo ve Romeijn, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi de, klinik sınıflamaların dışında transdiyagnostik bir yaklaşım benimsemektedir (Yektaş, 2020).

Duygusal bozuklukların ortaya çıkmasında ve sürmesinde rol oynayan çeşitli transdiyagnostik süreçler vardır. Duygu düzenleme stratejileri, yaşantısal kaçınma, düşünce-eylem kaynaşması, yeniden değerlendirme, düşünce baskılama, duyguları baskılama, yineleyici olumsuz düşünme (ruminasyon) de transdiyagnostik psikolojik süreçler arasında sayılabilmektedir (Batmaz, 2020; Beck, 1976; Hayes ve diğerleri, 1996; Mansell ve diğerleri, 2008; Nolen-Hoeksema, 1991; Oğuz ve Batmaz, 2020). Son yıllarda yapılan

çalışmalarla beraber bu süreçler daha fazla tespit edilmekte ve tedavi süreçlerinde kavramların birbirleriyle olan ilişkileri göz önünde bulundurulmaktadır (Batmaz, 2020). Bu çalışmada da bilişsel ayrışma, kabul, baskılama ve ruminasyon kavramları arasındaki ilişkiler Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde transdiagnostik bir yaklaşım benimsenerek incelenmiştir. Çalışmada çocukluk çağı travmaları gibi olumsuz deneyimlerin bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün karma metodoloji ile incelenmesi amaçlanmıştır. Bu sayede hem çocukluk travmaları sonucunda oluşabilecek çeşitli ruh sağlığı bozukluklarının önlenmesine yönelik ruminasyon odaklı müdahale süreçlerine katkıda bulunulabileceği; hem de bilişsel ayrışma, kabul, baskılama, ruminasyon gibi transdiagnostik psikolojik süreçler arasındaki ilişkilerin bu çalışma grubu için tespit edilmesini sağlayarak tedavi süreçlerinde kavramların birbirleriyle olan ilişkilerine katkı sağlanılabileceği düşünülmektedir.

Çocukluk çağında yaşanmış olan travmatik deneyimler bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerinde, uyumlu duygusal ve davranışsal tepkiler verebilmesini güçleştirir ve yetişkinlik döneminde pek çok psikolojik probleme neden olur (Copeland ve diğerleri, 2018; Garnefski ve diğerleri, 2001; Howe, 2005; Lee ve Song, 2017; Makriyianis ve diğerleri, 2019; Wolfe ve diğerleri, 2001). Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan bu kişiler kendilerini değersiz görme, güvende hissetmeme ve sevilmediğini düşünme eğilimindedirler (Cann ve diğerleri, 2011; Cook ve diğerleri, 2012; Kairys ve Johnson, 2002; Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016).

Bireylerin çocukluk döneminde maruz kalmış olduğu bu travmatik yaşantılar duygu, düşünce ve deneyimlerini yargılayıcı olmayan bir tutumla kabul etmelerini ve davranışlarında yeni deneyimlere açık olmalarını engellemektedir (Hansen ve diğerleri, 2014; Jaeger ve diğerleri, 2014). Bu durum da Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin önemli kavramlarından ve sağlıklı bir ruh halinin önemli bileşenlerinden olan psikolojik esnekliğe engel olmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004; Kairys ve Johnson, 2002; Meşe, 2021; Yektaş, 2020). Kişinin hem duygusal hem de davranışsal deneyimlerinde önemli bir kavram olan psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu durum ile duygusal ve davranışsal deneyimlerinin uyumlu bir şekilde eşleşmesi, kişinin ifadelerini durumsal taleplere uygun olarak değiştirebilmesidir (Fujimura ve Okanoya, 2012; Waugh ve diğerleri, 2011). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre kişilerin psikolojik olarak esnek olması için, deneyimlere açık olmakla ilişkili iki temel bileşen olan bilişsel ayrışma ve kabule sahip olması gerekir

(Yektaş, 2020). Bireylerin çocukluk döneminde maruz kalmış olduğu travmatik yaşantılar yeni deneyimlere açık olmalarını engellediği için, bu çalışmada çocukluk çağı travmalarının psikolojik esnekliğin deneyimlere açık olmakla ilişkili iki temel bileşeni olan bilişsel ayrışma ve kabul ile ilişkisi incelenmiştir.

Kabul, deneyimlere açık olmakla ilişkili temel bileşenlerden olup Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikolojik esneklik modelini oluşturan altı süreçten biridir (Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). Kabul, kişinin memnun olmadığı öznel deneyimlerinin var olduğunu kabul ederek, onları olabildiğince istekli bir tutumla deneyimlemeye ve bu deneyimlerden öğrenmeye devam etmesini ifade eder (Hayes ve diğerleri, 2012). Çocukluk çağı travmaları kişileri kabulden ve psikolojik esneklikten uzaklaştırmakla birlikte; çocukluk çağı travmaları gibi stresli yaşam olayları ile baş edebilme de kişinin yaşantılarını kabulü, psikolojik olarak esnek olması ve değerlerini destekleyen davranışlar sergilemeye devam etmesi oldukça önemlidir (Berghoff ve diğerleri, 2018; Kohtala ve diğerleri, 2018; Sandoz ve diğerleri, 2013). Alanyazına bakıldığında yapılan çalışmalar çocukluk dönemi travmalarından olan fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmalin psikolojik esneklik modelini oluşturan kavramlardan olan bilişsel ayrışma, kabul, an'da kalma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış sergileme ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Almarzooqi ve diğerleri, 2017; Ehring ve Ehlers, 2014; Hamilton, 2018; Sheikh, 2018).

Bilişsel ayrışma da, kabul gibi deneyimlere açık olmakla ilişkili temel bileşenlerden olup Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikolojik esneklik modelindeki altı süreçten biridir (Yavuz, 2015). Bilişsel ayrışma, kişinin zihninde sürekli tekrarlayan düşüncelere mesafe alıp onlardan uzaklaşabilmesi, deneyimlerini yargısız bir biçimde gözlemleyebilmesi, dil ve bilişlerin davranış üzerindeki etkilerinden sıyrılabilmesidir (Yavuz, 2015). Yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik esnekliğin ihmal edilen yönlerinden birinin bilişsel ayrışma olduğu görülmektedir. Alanyazında bilişsel ayrışmanın diğer kavramlarla ilişkilerinin neler olduğu ve onları nasıl etkilediğinin daha fazla incelenmesi önerilmektedir (Gillanders ve diğerleri, 2014). Bu çalışmada psikolojik esnekliğin deneyimlere açık olmakla ilişkili temel bileşenlerinden olan bilişsel ayrışmanın incelenmesinin nedenlerinden biri de budur.

Çocukluk döneminde maruz kalınan kötü muamele yetişkinlikte azalan yürütücü işlevlerle de ilişkilidir (Spann ve diğerleri, 2012). Yapılan araştırmalar kişilerin travmalardan etkilenmelerinde ve sergiledikleri davranışlarda, yaşanan travmayı nasıl

algıladıklarını belirleyen zihinsel süreçlerin etkili olduğunu göstermiştir (Bardeen ve Fergus, 2016; Ehring ve Ehlers, 2014; LoSavio ve diğerleri, 2017; Roley ve diğerleri, 2015; Turliuc ve diğerleri, 2015). Bu zihinsel süreçlerden biri olan bilişsel ayrışma olmadığında davranışlar olumsuz düşüncelerin kontrolü altına girer ve olumsuz düşüncelerin dışındaki yeni deneyimlerle temas yitilir (McCracken, 2014). Bu da kişiyi psikolojik esneklikten uzaklaştırır. Çocukluk çağı travmaları gibi olumsuz yaşam olaylarını deneyimlemiş olmak, kişinin sürekli bu yaşantılarını düşünmesine neden olarak onu bilişsel ayrışmadan ve bu yaşantıları kabullenmeden uzaklaştırabilir. Bu yüzden de çocukluk çağı travmalarının genç yetişkinlerin bilişsel ayrışmalarını ve kabullerini olumsuz etkileyerek psikolojik esnekliklerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Ruh sağlığının korunabilmesi için gerekli olan dinamiklerden bir diğeri de duyguları fark etme ve değerlendirme yeteneğidir (Gaukroger, 2018). Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan bireyler yaşadıkları travmanın etkisiyle duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etmede çeşitli güçlükler yaşayabilmektedirler (Alpay ve diğerleri, 2017; Kellner, 1990; Kim ve diğerleri, 2017; Shipman ve diğerleri, 2007). Duygularını ifade etmede yaşanan bu zorluk duygu düzenleme ile ilişkili olup alanyazına bakıldığında pek çok travmatik yaşantı gibi çocukluk çağı travmasına maruz kalan bireylerin de duygu düzenlemede çeşitli açılardan güçlükler yaşadığı görülmektedir (Seligowski ve Orcutt, 2015; Werner ve Gross, 2010; Zawadzki, 2015). Duygu düzenlemede yaşanan bu güçlükler bireylerin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemekte ve depresyon, travma sonrası stres bozuklukları, kaygı bozuklukları gibi psikolojik problemler yaşamalarına neden olmaktadır (Cobos-Sánchez ve diğerleri, 2020; Kashdan ve Rottenberg 2010; Lilly ve Hong Phyllice Lim, 2013; Oppo ve diğerleri, ; Shipman ve diğerleri, 2007).

Bireyler çeşitli toplumsal kurallara göre hareket edebilmek ya da kendilerini diğerlerine karşı koruyabilmek amacıyla duygularını düzenlemeye ihtiyaç duyarlar (Cole ve diğerleri, 2004). Duyguların düzenlenmesinde çeşitli stratejiler olup, baskılama gibi sonuç odaklı stratejiler duygular ortaya çıktıktan sonra verilen tepkilerin değiştirilebilmesi amacıyla kullanılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Çocukluk çağı travmasına maruz kalma gibi stres yaratan durumlar ortaya çıktığında kişilerin olumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak da tanımlanan baskılama, kendini suçlama ve ruminasyon gibi yolları kullanmasının kişide uzun vadede psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olduğu bilinmektedir

(Fıstıkcı ve diğeri, 2015; Kato, 2016; Masuda ve diğeri, 2014; Stikkelbroek ve diğeri, 2018; Yasinski ve diğeri, 2019).

Duygu düzenlemenin gelişimi özellikle çocukluk ve ergenlikte bireysel etkilere karşı duyarlıdır, çünkü bilişsel ve duygusal olgunlaşma bu dönemde yaşamın diğeri dönemlerinden çok daha hızlıdır (John ve Gross, 2004). Bu yüzden de erken dönemde kötü muameleye maruz kalma, herhangi bir duygu düzenleme zorluğuna veya ilerleyen zamanlarda duygu düzensizliğine daha fazla neden olabilir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Kim ve Cicchetti, 2010). Özellikle kişiler arası alanda yaşanan bir travmanın duygu düzenlemenin gelişiminde olumsuz bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Van der Kolk ve diğeri, 2005). Bu yüzden çocukluk dönemine ait travmatik deneyimler, kişinin yetişkinlik döneminde de işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmasını ve uygun tepkilerde bulunmasını engelleyebilmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010; Wolfe ve diğeri, 2001).

Çocukluk travması bulunan kişilerin duygularını deneyimlemeye yönelik kaçınma problemleri olduğunu ve kabullenme kapasitelerinin sınırlı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Burns ve diğeri, 2010; Garnefski ve diğeri, 2001; Gross, 1999; Shipman ve diğeri, 2007). Bu kişilerin duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak baskılamayı kullanmayı daha fazla tercih ettikleri ve baskılamının azaltılmasındaysa davranışlarda çeşitliliği sağlamanın önemli olduğu bilinmektedir (Leonidou ve diğeri, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre davranışlarda çeşitliliği sağlayabilmek, bilişsel ayrışma ve kabulde olduğu gibi deneyimlere açık olmakla ilişkilidir (Hayes ve diğeri, 1996). Yapılan çalışmalara göre de duygu ve düşünceleri kasti olarak baskılamak, bastırılan düşüncenin bastırıldığı bağlamdaki öğelerle ilişkilendirilmesiyle birlikte ters etki yaparak sıklığında artışa neden olmaktadır (Gold ve Wegner, 1995; Harris, 2016; Shipman ve diğeri, 2007; Wegner ve diğeri, 1987; Wegner ve diğeri, 1991). Bu yüzden de ruh sağlığının korunmasında baskılamının azaltılması önemlidir. Bu amaçla deneyimlere açık olmayı engelleyen çocukluk travmalarının baskılama ile ilişkisi incelenmiştir.

Çocukluk çağı travmaları sonrasında kişilerin bilişsel yapılarında, dünyayı anlamlandırmada kullandıkları temel inançlarında sarsılmalar meydana gelir ve ardından bu yaşantıların tekrar tekrar işlenmesine neden olan, ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyen ruminasyon süreci başlar (Basharpoor ve diğeri, 2015; Cann ve diğeri, 2011; Carper ve diğeri, 2015; Ehlers ve Clark, 2000; Hansen ve diğeri, 2014; Jaeger ve diğeri, 2014; Joseph ve diğeri, 2012; Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016; Tedeschi ve Calhoun, 2004;

Valdez ve Lilly, 2017). Bu ruminatif düşüncelerin kontrolünü sağlayabilmek için düşüncelerin, duygular ve davranışlar üzerindeki etkisini anlayabilmek önemlidir.

Bilişsel olarak ayırışamama ile bazı açılardan örtüşen, zihinsel süreçlerimizin farklı yönlerini ve bunların davranışlarımıza etkilerini anlamamızı sağlayan bir dizi yapı vardır (Gillanders ve diğerleri, 2014). Bunlardan biri de ruminasyondur. Ruminasyon, psikolojik esnekliğin deneyimlere açık olmayı temsil eden iki bileşeni olan bilişsel ayırışma ve kabul ile bağlantılı olup bilişsel olarak ayırışamamayı ve kabulün tersi olan kaçınan bir davranış kalıbını temsil eder (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008; Yektaş, 2020). Bilişsel ayırışmanın tam tersi olan ve psikopatolojik halini temsil eden bilişsel kaynaşma ile ruminasyon arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Gillanders ve diğerleri, 2014; Kerr, 2010; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Norman, 2013; Romero-Moreno ve diğerleri, 2015).

Bilişsel ayırışma Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikolojik esnekliği oluşturan diğer kavramlarıyla ilişkili olmasına rağmen onlardan farklıdır. Bilişsel ayırışma; farkındalık, düşünceler üzerinde kontrol, esnek olma, değerlere odaklanma, benliğin farkında olma ve davranışlardaki sıklığı artırma gibi yapıları da içermektedir. Ayrıca bilişsel içerik ve eylem arasındaki ilişkide anahtar bir araçtır. Bilişsel olarak ayırışamamayı ruminasyondan ayıran şey de aynı çok boyutlu yapıya sahip olmasıdır (Gillanders ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla da sahip olunan ruminatif düşünme süreçlerinin, kişilerin çok boyutlu yapıdaki bilişsel ayırışma deneyimlerini olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışma da olumsuz duygulanımı yüksek olan ve deneyimlerinin olumsuz yönlerini tekrar tekrar düşünen bireylerin; düşüncelerin içeriğine kolayca bağlanabileceğini, olumsuz duygulanım ve bilişsel ayırışmaları arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı olabileceğini göstermiştir (Costa ve diğerleri, 2017). Bilişsel ayırışmanın ruminasyon gibi önemli ve köklü yapılarla nasıl ilişkili olduğunu ve bunların diğer değişkenleri nasıl etkilediğini anlamak için daha fazla araştırma yapılması tavsiye edilmiştir (Gillanders ve diğerleri, 2014). Bu açıdan araştırmanın hedeflerinden biri de bilişsel ayırışma ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesine katkı sağlayabilmektir.

Çocukluk çağı travmasına maruz kalmış olan kişiler erken dönemde stresle yoğun şekilde karşılaşmış olmaları nedeniyle zihinlerindeki olumsuz anılarıyla beraber ruminatif düşünceleri de artmakta ve bu durum ruminatif düşünce ile negatif yönde ilişkili olan psikolojik esnekliğin azalmasına neden olarak kişiyi bilişsel ayırışmadan, kabulden ve duygularını düzenleyebilmekten uzaklaştırmaktadır (Cook ve diğerleri, 2012; Levin ve Liu,

2021; Martin, Oren ve Boone, 1991; Raes ve Hermans, 2008; Ruiz, 2014). Bilişsel ayrışma ve kabul deneyimlerinin azalması psikolojik esnekliği azaltarak kişinin şu an ile temas etmesini engellemekte, sürekli geçmişi ya da geleceği düşünerek endişe duymasına neden olmakta ve kişinin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir (Boykin ve diğerleri, 2018; Biglan ve diğerleri, 2008; Meyer ve diğerleri, 2019). Araştırmalar kabulden, bilişsel ayrışmadan ve duygu düzenlemeden uzak olmanın depresif belirtilerle, ruminasyonla ve endişe ile olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Adams ve diğerleri, 2012; Masuda ve diğerleri, 2014; Tull ve Gratz, 2008; Yasinski ve diğerleri, 2019).

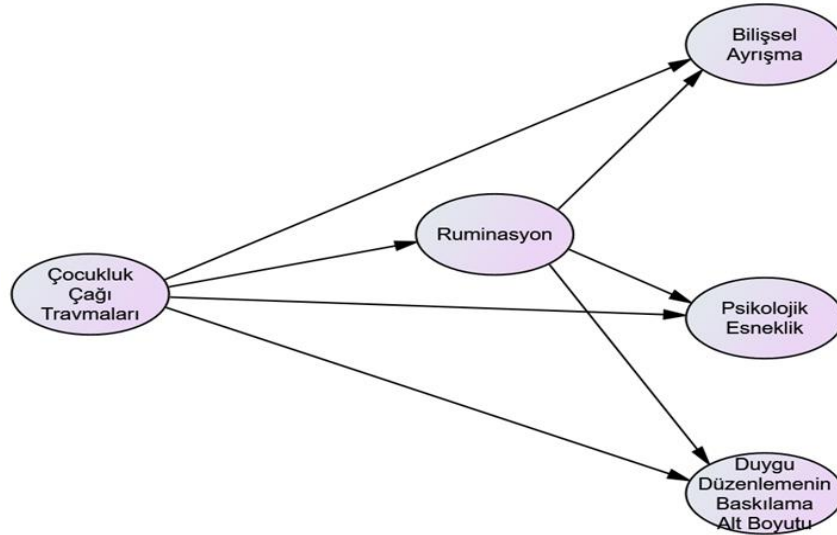
Yapılan son çalışmalar deneyimlere açık olmayı da temsil eden kabulü, bilişsel ayrışmayı ve duygu düzenlemeyi artırmanın; ruminasyon ve baskılamayı azaltmanın ruh sağlığı bozukluklarının tedavisinde önemli olduğunu göstermektedir (Browne ve diğerleri, 2022; Meyer ve diğerleri, 2019; Yasinski ve diğerleri, 2019). Ayrıca ruminatif düşünceleri azaltabilmek, kişinin kabulünü artırıp daha esnek davranışlar sergileyebilmesini ve olumsuz düşüncelerle arasına mesafe koyabilmesini sağlarken, kişinin kaçınmaya ve baskılamaya duyduğu ihtiyacı da azaltabilmektedir (Nitzan-Assayag ve diğerleri, 2015; Walser ve Hayes, 2006). Tüm bunlar çocukluk çağında yaşanan travma gibi olumsuz yaşantıların; kişilerin deneyimlere açık olmasıyla ilişkili olan bilişsel ayrışma düzeylerini, kabul davranışlarını, kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini olumsuz olarak etkilediğini ve ruminasyonun da bunda aracı olduğunu düşündürmektedir.

## 1.2. Amaç ve Alt Amaçlar

Bu çalışmanın genel amacı, genç yetişkinlerin çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü karma metodoloji ile derinlemesine incelemektir. Araştırma, karma yöntem araştırmalarından açılımlayıcı sıralı desene göre tasarlanmıştır. Bu kapsamda araştırma iki aşamalı olarak planlanmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında yapısal eşitlik modeli, nitel aşamasında ise fenomenoloji deseninden faydalanılmıştır.

Araştırmanın nicel kısmının amacı, çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü yapısal eşitlik modeli incelemek olup, bu amaç doğrultusunda Şekil 1’de gösterilen model ve yedi alt amaç sorusu oluşturulmuştur.





Şekil 1. Araştırma Modeli

- Çocukluk çağı travmaları, bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul), baskılama ve ruminasyon puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- Çocukluk çağı travmaları bilişsel ayrışmayı olumsuz yönde anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Çocukluk çağı travmaları psikolojik esnekliği olumsuz yönde anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Çocukluk çağı travmaları baskılamayı olumlu yönde anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışmayı yordamasında ruminasyonun aracılık rolü bulunmakta mıdır?
- Çocukluk çağı travmalarının psikolojik esnekliği yordamasında ruminasyonun aracılık rolü bulunmakta mıdır?
- Çocukluk çağı travmalarının baskılamayı yordamasında ruminasyonun aracılık rolü bulunmakta mıdır?

Bu alt amaçlar nicel yöntemlerle sınanmıştır. Araştırmanın nitel kısmının amacı ise, çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun rolünü katılımcıların deneyimleri çerçevesinde incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın nitel kısmı için belirlenen alt amaçlar şunlardır:

- Çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışmaya dair deneyimleri nelerdir?

- Çocukluk travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma deneyimlerine dair ortak temalar nelerdir?
- Çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışmayı kullanmalarında ya da kullan(a)mamalarında ruminasyon deneyimlerinin rolü nasıldır?
- Çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin psikolojik esnekliğe (kabul) dair deneyimleri nelerdir?
- Çocukluk travmalarına sahip genç yetişkinlerin psikolojik esneklik (kabul) deneyimlerine dair ortak temalar nelerdir?
- Çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin psikolojik olarak esnek olmalarında ya da ol(a)mamalarında (kabul edememelerinde) ruminasyon deneyimlerinin rolü nasıldır?
- Çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin duygu düzenleme stratejilerinden baskılamayı kullanmadaki deneyimleri nelerdir?
- Çocukluk travmalarına sahip genç yetişkinlerin baskılama deneyimlerine dair ortak temalar nelerdir?
- Çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin duygu düzenleme stratejilerinden baskılamayı kullanmalarında ya da kullanmamalarında ruminasyon deneyimlerinin rolü nasıldır?

Bu alt amaçlar doğrultusunda hazırlanan görüşme sorularıyla, katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

### 1.3. Önem

Çocukluk çağında ihmal ve istismara maruz kalan kişilerin yetişkinlik döneminde karşılaşılan sorunlara karşı daha tepkisel davranma eğiliminde olduğu, travma sonrası stres bozukluklarıyla daha sık karşılaştığı; bilişsel, davranışsal ve psikolojik olarak daha fazla katılık yaşadıkları, diğerleriyle olan ilişkilerinde uyumlu olmayan duygusal tepkiler sergileyerek duygu düzenlemede güçlükler yaşamaya ve depresif bozukluklara daha yatkın olduğu görülmüştür (Burns ve diğerleri, 2010; Garnefski ve diğerleri, 2001; Kato, 2016; Masuda ve diğerleri, 2014; Wolfe ve diğerleri, 2001). Bu kişilerin erken dönemde stresle yoğun şekilde karşılaşmış olmaları nedeniyle, zihinlerindeki olumsuz anılarıyla beraber ruminatif düşünceleri de artmakta ve bu durum ruminatif düşünce ile pozitif yönde ilişkili olan psikolojik katılığa neden olarak kişiyi bilişsel ayrışmadan, kabulden ve duygularını

düzenleyebilmekten uzaklaştırmaktadır (Cook ve diğerleri, 2012; Levin ve Liu, 2021; Raes ve Hermans, 2008; Ruiz, 2014).

Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan kişiler duygusal olarak doyurulmadıkları ve yeterince kabul görmediklerinden dolayı daha fazla kural güdümlü davranışlar sergileyerek psikolojik esneklikten uzaklaşmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004). Bu kişilerin zihinlerinde bulunan olumsuz içerikli tekrarlayan düşüncelerine sıkı sıkıya bağlanmalarının ruminasyon düzeylerini artırdığı; bireyleri bilişsel ayrışmadan ve kabulden uzaklaştırarak ruh sağlıklarını olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir (Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016; Yavuz, 2015; Walser ve Hayes, 2006). Bu travmatik deneyimler sonucunda kişilerin duygu düzenlemede de sorunlar yaşadığı görülmüştür (Shipman ve diğerleri, 2007). Bu kişiler olumsuz bir duygu hissettiğinde, bu duygudan uzaklaşmayı arzu ederek işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden biri olan baskılamayı kullanmayı tercih edebilir (Werner ve Gross, 2010). Oysaki bireylerin duygusal ifadelerini baskılamak yerine durumsal olarak değiştirebilme becerisine sahip olması ve ruminatif düşüncelerden uzaklaşarak duygu düzenlemede uygun stratejileri kullanabilmesi ruh sağlığının korunabilmesi için oldukça önemlidir (Fujimura ve Okanoya, 2012; Waugh ve diğerleri, 2011).

Tüm bunlardan yola çıkarak çocukluk çağı travmalarına sahip olma ile ruminasyon, kabul, bilişsel ayrışma ve duygu düzenleme arasında ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Bu ilişkilerin değişik şekillerde incelendiği çalışmalar olmakla birlikte genç yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü karma metodolojiyi kullanarak inceleyen herhangi bir çalışmaya literatürde rastlanamamıştır.

İyi bir ruh sağlığına sahip olabilmek için geçmiş odaklı olan, sürekli kişinin zihinde tekrarlanarak kişiyi bilişsel kaynaşmaya ve kaçınma davranışlarına yönlendiren ruminatif düşüncelerin fark edilmesi ve azaltılması gerekmektedir. Ruminasyonun bu süreçlerdeki aracı rolünü bilmenin, ruh sağlığını korumak adına yapılabilecek müdahaleleri planlamada kolaylaştırıcı bir etki sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple nicel aşamada ruminasyonun bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki aracılık rolü incelenirken, görüşmelerden elde edilen nitel veriler ruminasyonun aracılık rolü hakkında derinlemesine bilgi elde etmemizi sağlamıştır. Ruminasyonun azaltılması; kişinin kabul davranışlarını, bilişsel ayrışmasını ve istenen duygu düzenlemesini artırabilir. Bu sayede çocukluk travmasına sahip kişilerin anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi iyilik

halini olumsuz etkileyen çeşitli ruhsal rahatsızlıkları yaşaması önlenemez. Elde edilen bilgiler alanyazına önemli bir katkı sağlayacak, yeni araştırmacılara ve ruh sağlığı çalışanlarının uygulamalarına katkıda bulunacaktır.

Çalışmanın literatüre bir diğer katkısı da araştırmanın değişkenlerini oluşturan transdiagnostik kavramlar arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ruh sağlığı bozukluklarının kategorik olarak sınıflandırılmasına imkân veren yaklaşımların pek çok kısıtlılığının olması, tanılardan ziyade tanıların altında yatan ortak psikopatolojik süreçlere odaklanan transdiagnostik yaklaşımların öne çıkmasına yol açmıştır (Yektaş, 2020). Bu sayede bozukluklar kategorik açıdan farklı tanımlar olsa bile birbirleriyle ne açıdan örtüştikleri ya da ayrıştıkları tespit edilebilir (Batmaz, 2018).

Duygusal bozuklukların ortaya çıkmasında ve sürmesinde de rol oynayan çeşitli transdiagnostik süreçler olup son zamanlarda yapılan çalışmalarla beraber bu süreçler daha fazla tespit edilmekte ve tedavi süreçlerinde kavramların birbirleriyle olan ilişkileri göz önünde bulundurulmaktadır (Batmaz, 2020). Bilişsel ayrışma, kabul, baskılama, ruminasyon gibi transdiagnostik psikolojik süreçler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi, tedavi süreçlerinde kavramların birbirleriyle olan ilişkilerine katkı sağlaması açısından önemlidir. Nitel analizler sonucunda elde edilen temalara bakıldığında transdiagnostik psikolojik süreçler olarak kabul edilebilen bilişsel ayrışma, kabul, ruminasyon ve baskılama arasındaki ilişkilerin benzerlik (özellikle benzerlik) ve farklılıklarının alt temalar aracılığıyla çok daha açık görülmesi sağlanmıştır.

Ortaya çıkan bazı temalar (Olumsuz düşüncelerden kurtulmak, şimdiye odaklı ve değer odaklı bir yaşam, istenen duygu düzenleme) sonucunda çocukluk çağı travmasına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma ve kabullerini artırmaya, baskılama ve ruminasyonlarını azaltmaya yönelik yapılabilecekler için somut sonuçlar bulunmuştur. Bunun yanında çalışan ruh sağlığı uzmanlarının terapötik müdahale yöntemlerini planlamalarına, kavramlar arasındaki ilişkileri daha açık görmelerine ve yeni araştırma konusu oluşturmalarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca ACT literatürüne bakıldığında bilişsel ayrışma ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu görülerek artırılması önerilmiş, özellikle de ruminasyon gibi köklü değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi tavsiye edilmiştir (Gillanders ve diğerleri, 2014). Bu alanda yapılan çalışmaların sadece nicel çalışmalar olduğu ve çok sınırlı sayıda olduğu göz önüne

alındığında, nitel ve karma yöntemle yapılan çalışmaya rastlanmadığından, karma metodoloji ile yapılan bu çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Sayılılar**

1. Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan ölçekleri içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Nitel araştırma için görüşülen katılımcıların sorulara içten ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin incelenmek istenen kavramlara ait özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Araştırma 2020-2021 yıllarında yapılan uygulamalar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın nitel aşaması katılımcıların görüşmelere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada incelenen değişkenler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Transdiagnostik yaklaşımlar boylamsal çalışma yapılmasını vurgulamasına rağmen çalışma kesitsel olarak gerçekleştirilmiştir.
5. Araştırmanın Covid-19 pandemisine denk gelmiş olması veri toplama sürecini zorlaştırmış ve verilere ulaşım şartları göz önüne alınarak elverişlilik örnekleme yöntemi ile nicel veriler toplanmıştır.

## 1.6. Tanımlar

**Çocukluk Çağı Travması:** Çocukluk döneminde yaşanan doğa olayları, çeşitli kazalar, olumsuz tıbbi yaşantılar, herhangi bir saldırıya uğrama ya da tanık olma gibi şekillerde görülebilen, çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismarları da kapsayan olaylar çocukluk çağı travması olarak adlandırılabilir (Fink ve diğerleri, 1995).

**Ruminasyon:** Latince geviş getirmek anlamına gelen ruminasyon, kişinin zihninde ısrarla tekrarlanan, kişide olumsuz duygular yaratan, genelde olumsuz durumu çözebilecek unsurları içermeyen düşünceleri ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema, 1998).

**Bilişsel Ayrışma:** Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre psikolojik esneklik modelinin altı adımından biri olup kişinin zihninden geçen düşüncelerle arasına mesafe koyarak onların sadece bir düşünce olduğunu fark edebilmesi ve davranışlarını ön plana çıkarabilmesidir (Hayes ve diğerleri, 2006).

**Psikolojik Esneklik:** Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki ulaşılmak istenen en temel amaçlardan biri olup bireyin içinde bulunulan an'da kalarak duygu ve düşüncelerinin farkında olması, onları kabul etmesi, kendi sahip olduğu değerlere uygun davranışlarda bulunabilmesi, yaşamında bir amaca sahip olması ve davranışlarında değişime, esnekliğe açık olmasıdır (Hayes ve diğerleri, 2012).

**Duygu Düzenleme:** Bireylerin hayatın akışı içerisinde deneyimlediği tüm yaşam olayları sonucunda oluşan duygusal tepkilerini belli bir düzene koyabilmesi ve şekillendirip değiştirebilmesi duygu düzenleme olarak açıklanmaktadır (Koole, 2010).

**Baskılama:** Duygu düzenlemede Süreç Modeli'ne göre duygu ortaya çıktıktan sonra duyguyu değiştirmek ya da düzenlemek için kullanılan tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinden biri olan, duygu ve düşüncelerin ifade edilmemesi anlamına gelen baskılama işlevsel bir strateji olmamakla birlikte, istenmeyen duygu ve düşüncelerin bastırılması onları daha çok besleyebilmektedir (Gold ve Wegner, 1995; Gross, 1988).

## BÖLÜM II: ALANYAZIN

### 2.1. Travma ve Çocukluk Çağı Travması Nedir?

Bireyin baş etme yöntemleri ve savunma mekanizmalarını kullanarak üstesinden gelemeyeceği ağır stres yaratan yaşantılara maruz kalması, vücut bütünlüğüne zarar gelmesi ya da zarar gelebilecek bir olay yaşaması, kayıp ya da ölüm tehdidi gibi bireyi derinden sarsan olayları kendisinin veya yakınının yaşaması, benzeri olayları yaşayan birine şahit olması nedeniyle bireyde psikolojik olarak nispeten kalıcı izler meydana getiren bu yaşantılara travma adı verilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Briere ve Scott, 2016; Bülbül ve diğerleri, 2013). Bireylerin baş etme kaynaklarının yeterli olmadığı durumlarda psikolojik bütünlüğünü bozabilecek uzun süreli üzüntülü yaşantılara maruz kalması da kişi de yoğun acı yaratabileceği için travma olarak kabul edilmektedir (Briere ve Scott, 2016).

Kişilerin yaşadığı olayların dereceleri ve algılanış şekilleri birbirinden farklı olsa bile alanyazında bir olayın travma olarak kabul edilebilmesi için beklenmedik bir zamanda olması, bireyin bunu kontrol etmekte zorlanması ya da kontrol edememesi ve bireyin hayatını büyük oranda olumsuz olarak etkilemesi gibi üç noktanın önemli olduğu kabul edilmiştir (Carlson ve Dalenberg, 2000).

Bireyin çocukluk döneminde yaşamış olduğu travmalar çeşitli kazalar ya da doğal afetler, olumsuz tıbbi yaşantılar sonucunda meydana gelen; herhangi bir saldırıya uğrama ya da tanık olma gibi kişisel travmalar ve çocukluk çağında yaşanan istismar ve ihmalleri kapsayan kişiler arası travmaları kapsamaktadır (Fink ve diğerleri, 1995). Çocukluk çağı travmaları yaşamın erken dönemlerinde olması, genelde bakım verenlerin ihmal ve istismarıyla oluşması, çocukta yaşamın erken dönemlerinde çaresizlik ve yalnızlık gibi şemaların oluşmasına neden olması ve yaşamın en savunmasız olunan dönemine denk gelmesi nedeniyle iyileşmesi en güç olan travma türelerinden kabul edilmektedir (Herman, 2007; Yılmaz ve diğerleri, 2003).

İnsanlık var olduğundan beri çocuk ihmal ve istismarı var olmasına rağmen, araştırma konusu olarak ele alınması bir asırlık tarihe sahiptir (Polat, 2001). Çocukluk çağında yaşanan travmaların çocukluk döneminde etkileri görülmekle beraber yetişkinlik döneminde de çocukluk çağı travmalarının etkisini görmek mümkündür. Çocukluk çağı travmalarına sahip

yetişkinlerle yapılan araştırmalarda travma yaşantılarına sahip olanlar ile psikiyatrik problemler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Bryer ve diğerleri, 1987; Copeland ve diğerleri, 2018; Helvacı Çelik ve Hocoğlu, 2018; Lee ve Song, 2017; Perry ve Szalavitz, 2018). Kişinin yetişkinlik yaşantılarını da etkileyen çocukluk çağı travmalarını inceleyen bu araştırmada, çocukluk çağı travmaları istismar ve ihmaller kapsamında ele alınmıştır.

## 2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Tarihçesi ve Epidemiyolojisi

Çocukluk dönemindeki ihmal ve istismar gibi çocukların ruh sağlığını derinden etkileyen olumsuz yaşantıların incelenmesine dair çalışmalar İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra anne babalarını kaybetmiş ve toplama kamplarından kaçmış çocukların psikolojik olarak yaşadıkları stresin bedenlerini nasıl etkilediğini inceleyerek başlamıştır (Terr, 1984). Dünya üzerinde yaşanan büyük savaşların çocuklar üzerindeki etkisinin fark edilmesi, çocukları koruyabilmek amacıyla pek çok uluslararası ve ulusal kapsamdaki örgütün hareketlenmesini sağlamıştır (Polat, 2001).

İlk uygarlıklarda da çocukların çeşitli istismar türlerine maruz kaldığı Hammurabi yazıtları gibi çeşitli kaynaklarca doğrulanmıştır (Balbaba, 2021). Çocuk ihmal ve istismarına ait tarihçenin insanlığın var olduğu ilk zamanlara dayandığı ama eski bir geçmişe dayanmasına rağmen çocuk ihmal ve istismarı hakkında yapılan çalışmaların yaklaşık 100 yıl önce başladığı düşünülmektedir (Kelly, 2003).

Çocuk ihmal ve istismarı konusunda dünya genelinde farklı tanımlar ve kriterlerin kullanılıyor olması, kültürel ve bölgesel farklılıkların farklı değerlendirmelere yol açması elde edilen sayısal verilerin karşılaştırılabilmesini engelleyen bir yöntem olarak görülmektedir (Sadock ve Sadock, 2011). Örneğin ülkemizde kültürel olarak çocuklara bakım veren kişilerin daha fazla anne ya da abla olması dolayısıyla, çocuğa karşı ihmal ve istismar içeren davranışları sergileyen davranışlarda daha fazla bulunan kişilerin de onlar olması şaşırtıcı bir sonuç değildir (Sofuoğlu ve diğerleri, 2014).

Bölgesel ve kültürel farklılıklar olmasına rağmen daha sık görülen istismar türlerine bakıldığında çimdikleme, ağzına biber sürme, tokat atma ve kulak çekmenin yaygın fiziksel istismar türlerinden olduğu görülürken; çocuğu aşağılama, bağırma, tehdit etme de yaygın olarak görülen duygusal istismar türlerindedir (Koç ve diğerleri, 2012; Polat, 2001).



Dünya geneline bakıldığında çocuk ihmal ve istismarıyla çok sık karşılaşıldığı görülmektedir. Yapılan bir inceleme sonucunda çocuk istismarı sonucunda hastahane yatma oranının yüzde 55'inin cinsel ve fiziksel istismar yaşayan çocuklara ait olduğu görülürken, yüzde 30'unun hastane yatışı olmadan maruz kaldıkları istismar dolayısıyla ayaktan tedavi almak zorunda kaldıkları ve bu tedavi alanların yüzde 10'unun cinsel istismara maruz kaldığı, yaklaşık yüzde 20'sinin de fiziksel istismara maruz kaldığı görülmüştür. Çocuğun ihmali sonucunda bildirilen vakaların oranının ise yüzde 60 olduğu görülmüştür (Martin ve diğerleri, 2007).

Yirmi farklı ülke dahil edilerek yapılan bir başka çalışmada otuz sekiz makale ve yapılan otuz dokuz yaygınlık çalışması incelenmiş, çocukluk çağı ihmal ve istismarının kadınlar için sıfır ile yüzde elli arasında değiştiğini, erkekler için de sıfır ile altmış arasında değiştiğini göstermiştir. Bu bulgular bize çocukluk çağı ihmal ve istismarının dünyanın genel bir problemi olduğunu göstermektedir (Pereda ve diğerleri, 2009).

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de yaşanan ihmal ve istismar olayları bildirildiği takdirde kayıt altına alınmaya devam etmektedir (Zoroğlu, 2004). İstanbul genelinde yapılan bir araştırma sonucunda fiziksel ve cinsel istismara maruz kalma oranının çocuk ihmali için bildirilen orandan daha düşük olduğu görülürken, duygusal olarak ihmal edilme oranının ortaöğretim öğrencilerinde yüzde 15,9 olduğu, cinsel olarak istismar edilme oranının da yüzde 10,7 olduğu görülmüştür (Zoroğlu, 2004).

Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan bireyler sahip oldukları olumsuz yaşantılar dolayısıyla yetişkinlik döneminde psikolojik problemlere, fiziksel problemlere, çeşitli bağımlılıklara ve psikiyatrik problemlere daha yatkındır (Helvacı Çelik ve Hocoğlu, 2018). Bu yüzden çocukluk çağı travmalarının sağaltımı konusundaki çalışmalar sağlıklı yetişkinlerin varlığını sağlamak adına oldukça önemlidir.

Çocuk istismarı, yapılması uygun görülmeyen ve yapıldığında çocuğa zarar veren davranışların bir çocuğa karşı bilerek yapılmasıdır. Çocuk ihmali ise çocuğa bakım verenler tarafından en temel ihtiyaçların karşılanmaması ve çocuğun her açıdan yetersiz bırakılarak zarara uğratılmasıdır (Scannapieco ve Connell- Carrick, 2005; Şenkal, 2013). Çocuk ihmal ve istismarını birbirinden ayırabilecek en temel fark ise istismarın çocuğa isteyerek ve kasıtlı olarak uygulanmasıyken, ihmalin çocuğa karşı kasıttan ziyade pasif kalınarak çocuğun temel

ihtiyaçlarının karşılanmaması, çocuğun büyüüp gelişebileceği güvenilir ortamın sağlanmamasıdır (Kara ve diğerleri, 2004; McCoy ve Keen, 2014).

Ebeveynlerin ya da çocuğa bakım veren kişilerin çocuğu önemsemeyen ve çocuğun ihtiyaçlarını göz ardı eden tüm davranışları ihmal kapsamında değerlendirilebilir (Tıraşçı ve Gören, 2007). Tüm bu davranışlar neticesinde çocuk fiziksel, psikolojik, cinsel ya da sosyal açıdan ciddi zarara uğrayabilmektedir (Taner ve Gökler, 2004). Çocuk istismarı en temelde fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal olarak ele alınmış olup (Polat, 2001) araştırmada fiziksel istismar, duygusal istismar ve ihmal değişken olarak seçilmiş ve analizlere dahil edilmiştir.

### **2.2.1. Fiziksel istismar**

Herhangi bir kaza sonucu meydana gelmeyen ve çocuğa kasıtlı olarak fiziken zarar verilmesini içeren her şey fiziksel istismar olarak tanımlanır. Dövme, vurma, sarsma ve benzeri eylemler fiziksel istismar kapsamında değerlendirilip çocuğun gelişimine ve refahına zarar verir (Kara ve diğerleri, 2004; Şenkal, 2013). Fark edilmesi daha kolay olan fiziksel istismar, çok sık karşılaşılan bir istismar türüdür (Taner ve Gökler, 2004).

Fiziksel istismarı ve dayak atmayı bir disiplin yöntemi olarak kullanan toplumlar olmasına karşın bu tarz müdahalelerin sonuçlarına bakıldığında, çocuğun kaygı yaşamasına ve benlik algısının zarar görmesine neden olmaktadır. Çocukluk çağında fiziksel istismara uğrayan kişilerin yetişkinliklerinde şiddet olaylarına daha normal baktıkları ve çevrelerine karşı şiddet uygulamaya daha meyilli oldukları görülmektedir (Oral ve diğerleri, 2001).

Fiziksel istismar diğer istismar türlerine bakıldığında tespit edilmesi oldukça kolay bir istismar türü olmasına rağmen bazı kültürdeki davranış yapıları, çocuğun terbiye edilmesi amacıyla yapılan hareketler olarak pek çok uygunsuz davranışı normalleştirip fiziksel istismarın tespit edilmesini oldukça zorlaştırmaktadır (Topbaş, 2004).

Fiziksel istismarda bulunmaya yatkınlıkta ebeveynlerin yaşlarının genç olması, ebeveynlerin çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalmış olması, sosyoekonomik olarak ebeveynlerin zorluk yaşıyor olması, çeşitli bağımlılıklarının olması ya da bağımlılıklara yatkınlıklarının olması, tek ebeveynli bir şekilde çocuk bakımına devam edilmesi, çok fazla sayıda çocuğa sahip olunması, aileden genetik olarak çeşitli psikiyatrik

problemlerin ya da yetersizliklerin geçişinin bulunması, ailenin diğerleriyle ilişkilerinde sorunları olması ve sosyal destek bulmada sorun yaşaması sayılabilir (Hancı, 2002).

Fiziksel istismara maruz kalan çocuklarda kişilik bozuklukları, maddeyi kötüye kullanma, uygunsuz ve tehlikeli olarak kabul edilebilecek olan cinsel deneyimler yaşama, kaygı ve anksiyete bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi dürtüsel davranışlar yoğun olarak görülebilmektedir (Taner ve Gökler, 2004).

### **2.2.2. Duygusal istismar**

Duygusal istismar çocuğun yoğun bir hasara uğratılma durumu olup sahip olduğu özelliklerinin, isteklerinin değersizleştirilmesi, yalnız bırakılması, rencide edilmesi, kapasitesine ve yaşına uygun olmayan beklentilerle çocuğun yıpratılması olarak tanımlanabilir (Güler ve diğerleri, 2002). Duygusal istismar, çocukluk çağı ihmal ve istismar türlerinin diğerlerine göre çok daha fazla görülmekte, diğer türlerinin çoğunun da içinde bulunmakla beraber onlardan çok daha yıkıcı olarak çocuğa ileriye dönük ciddi psikolojik hasarlar verebilmektedir (Aral ve Gürsoy, 2001). Bu anlamda çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal istismarın fark edilmesinin ve önlenmesinin çocuğun ruh sağlığının korunması açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Çocuğa bir insan olarak saygı duyulmaması, ihtiyaç duyduğu sevginin verilmemesi, hakaret ve küfür içeren çocuğun gururunu zedeleyici konuşmalarla çocuğa yaklaşılmaması, değer verilmemesi, küçümsemesi, alabileceğinden fazla sorumluluk yüklenmesi, çocuğu yetişkinlerin kendi çıkarları için kullanması da duygusal istismar olarak tanımlanmaktadır (Arar, 2019; Theodore ve diğerleri, 2005).

Çocuğa karşı duygusal istismar kapsamında değerlendirilen bu davranışlar hem aile içerisinde çocuğa karşı hem de toplum içerisinde görülebilir (Öztürk,2007). Diğer istismar türleriyle kıyaslandığında herhangi bir fiziksel bulgu taşımaması nedeniyle duygusal istismar en zor tespit edilebilen istismar türüdür ve genel olarak diğer istismar türlerinin içerisinde de duygusal istismar mevcuttur (Topbaş, 2004; Uzun, 2002).

Duygusal olarak istismar edilmiş olan çocuklarda zihinsel ve fiziksel yönden gelişimsel gerilikler ve çeşitli bağımlılıklara yatkınlık görülebileceği gibi saldırganlık ve zamanla aileden uzaklaşma gibi davranışlarda görülebilir (Kara ve diğerleri, 2004; Lewis ve diğerleri, 2019; Topbaş, 2004). Fiziksel ihmal ve istismar vakalarının aynı zamanda duygusal istismarı

da barındırdığı ve diğer istismar türleri ortadan kalksa bile duygusal istismar devam edebildiği için, duygusal istismar hem tespiti en zor hem de görülme sıklığı en fazla olan istismar türü olarak kabul edilmiştir (Claussen ve Crittenden, 1991).

Duygusal istismarın sonuçları çocuğun pek çok gelişim alanını olumsuz olarak etkilemekle birlikte duygusal istismara maruz kalan çocukların fiziksel gelişimi de olumsuz olarak etkilenmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009). Pek çok kültürde çocuğa bağırmanın normalleştirilmiş olduğu görülmesine rağmen, duygusal istismar olarak da değerlendirilen çocuğa karşı bağırmanın ve onu sürekli küçük düşürmenin çocuğun pek çok gelişim alanının bozarak, hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde pek çok psikolojik problem yaşamasına neden olduğu düşünülmektedir.

Duygusal istismar pek çok istismar ve ihmal türüne eşlik ettiği gibi, fiziksel istismara da sıklıkla eşlik etmektedir. Bu durumlarda çocuklardaki fiziksel istismarın yarattığı yaraların iyileştiği görülmesine rağmen, fiziksel istismarla beraber maruz kaldığı duygusal istismarın çocuğun duygusal gelişimini, duygu düzenlemesini ve çocuğun bağlanmaya dair olan sürecini en temelde bozarak çocuğa çok büyük zararlar verebilmektedir (Taner ve Gökler, 2004).

### **2.2.3. Cinsel istismar**

Çocuğun yetişkin bir birey ya da kendisinden en az altı yaş büyük olan bir birey tarafından cinsel olarak haz elde edebilmek amacıyla çeşitli davranışlara maruz bırakılması cinsel istismar olarak tanımlanmaktadır (Oral ve diğerleri, 2011; Polat, 2001). Cinsel istismar aile içinden birinin çocuğa karşı haz almak amaçlı cinsel içerikli davranışlarda bulunması olarak bilinen ensest ve aile dışından birinin çocuğa karşı cinsel istismarda bulunması olarak ikiye ayrılır (Polat, 2017). Cinsel istismara uğrayan çocuğun yaşı, çocuğun olgunluk ve algılayış düzeyi ve cinsel istismar olayının gerçekleşme şekline bağlı olmakla birlikte cinsel istismar çocuğun ruh sağlığının ağır bir şekilde etkilenmesine neden olur (Yakut ve Korkmaz, 2013).

Cinsel istismar da, pek çok sebeple tespit edilmesi en zor istismar türlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Cinsel istismar sonucunda mağdurun yaşadığı utanç ve korku, toplum tarafından ayıplanacağı düşüncesi, uğradığı istismar sonucunda günahkar olduğunu düşünmesi, istismara uğradığını söylediğinde ebeveynlerinden ya da diğer toplumsal

otoritelerden korkması başlıca sebeplerden sayılabilir (Friedrich ve diğerleri, 2001). Cinsel istismara maruz kalınan en yoğun yaş dönemi sekiz ile on iki yaş arasında olmasına rağmen, çocuk her yaş döneminde çeşitli kişiler tarafından cinsel istismara maruz kalabilir (Özen ve Şener, 1997). Ayrıca yapılan çalışmalar sonucunda cinsel istismara maruz kalan çocukların çoğunun istismarı uygulayan kişi tarafından defalarca mağdur edildiği görülmüştür (Glaser, 2002).

Cinsel istismara maruz kalan çocukların yeniden mağduriyet olarak tanımlanan reviktimizasyonu yaşama olasılıklarının yüzde on dört olduğu bildirilmiştir (Baker ve Duncan, 1985). Çocuğun yeniden mağduriyet yaşanmasına neden olan pek çok faktör olmakla birlikte cinsel istismara bir kez bile maruz kalan çocukların yeniden mağdur olma konusunda yoğun risk altında olduğunun unutulmaması ve bu konuda gerekli koruma önlemlerinin alınması gerekmektedir.

Cinsel istismar türlerinden biri olan ensestini tanıma bakıldığında ise kanun önünde evlenmeleri yasak olan iki kişi arasında yaşanan cinsel ilişkidir. Öz ya da üvey olan herhangi bir ebeveynle, akrabalarından biriyle ya da ebeveyn ve benzeri roller üstlenen biriyle çocuk ensest ilişki yaşamak zorunda bırakılabilmektedir. Ensest açısından çocuğun etrafında bulunan herkes risk faktörü dahilinde ele alınmayı gerektirmekle birlikte yapılan çalışmalar sonucunda üvey babalarıyla birlikte yaşayan kız çocuklarının, biyolojik olarak öz babası olanlarla yaşayan kız çocuklarına göre altı kat daha fazla cinsel istismara maruz kalma riski taşıdığını göstermektedir. Ayrıca klinik olarak yapılan çalışma sonuçlarına göre kardeşler arasında cinsel istismar çok sık görülmemiş olmasına rağmen, tarama olarak yapılan çalışmalarda kardeşler arasında yaşanan cinsel istismarın baba ile görülen istismar sıklığı kadar yaygın olduğu değerlendirilmiştir (Özen ve Şener, 1997).

Cinsel istismarı daha iyi anlayabilmek ve önleyebilmek amacıyla yapılan çalışmaların sonucuna göre alkol ve maddenin cinsel istismarda bulunmayı tetikleyen önemli bir uyarıcı olduğu ve istismarcı tarafından sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Özen ve Şener, 1997). Annenin hasta olması ya da evi terk etmiş olması nedeniyle istismarın yapıldığı ortamda olmaması, kız çocuğunun biyolojik olan babasından uzakta yaşaması, çocuk ile yetişkinlerin aynı odayı yatak odası olarak paylaşması, gece çalışan anne sonucunda bakım verenin baba ya da üvey baba olması, ebeveynlerin geçmiş öykülerinde ensest ilişki olması, ebeveynlerin çeşitli cinsel ya da psikiyatrik bozukluklara sahip olması ve çocuğun altı ile sekiz yaşları

arasında olması enstest için önemli olabilecek diğerk risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Ovayolu ve diğerkleri, 2007).

Alanyazına bakıldığında erkek çocuklarına kıyasla kız çocukları daha fazla cinsel istismara maruz kalmakla beraber utanç duygusu ve damgalanma korkusu nedeniyle cinsel istismar vakalarının büyük bir bölümünün gizlendiğini düşünölmektedir (Polat, 2017). Yine yapılan çalışmalarda cinsel istismara maruz kalan çocukların intihar eğilimi oranlarının, riskli davranışlarda bulunma ve bağımlı olma oranlarının, çeşitli ruhsal bozukluklar gösterme oranlarının diğerklerine göre daha yüksek olduğu görölmüştür (Polat, 2017; Taylor, 2002). Bu çalışmada çocukluk çağı travmalarını ölçmek için kullanılan ölçeğin cinsel istismar alt boyutu, ölçme kurallarına göre istenen sonuçları göstermemesi üzerine ölçekten çıkarılmıştır.

#### **2.2.4. İhmal**

On sekiz yaşından küçük olan bir çocuğun sağlıklı olarak gelişmesini olumsuz olarak etkileyecek şekilde onu bakımdan mahrum bırakmak tıbbi ihmal, çocuğu sahip olduğu yeteneklerini uygun şekilde kullanabileceği ortamlarda bulundurmamak ya da uzaklaştırmak eğitim ihmali, dış faktörlerden olan ilgili kurum ve kuruluşların çocuğun gelişimi konusunda sorumlu oldukları alanlar karşısında sorumluluklarını yerine getirmemeleri sosyal ihmal olarak adlandırılmaktadır (Akduman ve diğerkleri, 2005).

Çocuklarına ihmalkar davranan ebeveynlerin çocuğun büyümesi için gerekli olan sağlıklı ortamı oluşturmadığı, çocuğu oluşabilecek tehlikelere karşı koruyamadığı, çocukla yeterince iletişim kuramadığı, onun büyümesini destekleyecek kadar yemek vermediği, eğitimi ihtiyaç duyduğu ortamı sağlamadığı görölmektedir. Bu durumda büyüme geriliği olan, uyum güçlüğü yaşayan ve eğitim ihtiyacı karşılanmayan çocukların ihmale uğrayıp uğramadığı konusunda değerlendirilmesinin önemli olduğunu göstermektedir (Legano ve diğerkleri, 2009).

Ebeveynin ihmal eden olmasında ebeveynlik konusunda istekli olmamasının, erken yaşta anne ya da baba olmasının, çocuğunu tek ebeveyn olarak büyütüyor olmasının, eğitim seviyesinin düşük olmasının, alkol ve madde gibi çeşitli bağımlılıklarının olmasının, çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklara sahip olmasının, ev ortamında şiddetin hakim olmasının, aile içi

iletişim kopukluğunun olmasının ve sosyal anlamda destek alamıyor olmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Scannapieco ve Connell-Carrick, 2005).

İhmal alanyazında kötü bakım olarak da alandırılmaktadır (Polat, 2007). İhmal, literatürde fiziki ihmal ve duygusal ihmal olmak üzere iki şekilde ele alınmıştır. Bakım verenleri ya da ebeveynleri tarafından çocuğun en temel ihtiyaçlarının karşılanmaması, sağlığının ve bakımının ihmal edilmesi, çocuğun yalnız bırakılması ve terk edilmesi, sağlıklı gelişiminin engellenmesi fiziksel ihmal olarak adlandırılır (Dubowitz, 2013; Yaşar, 2016). Fiziksel ihmal diğer istismar ve ihmal türleriyle kıyaslandığında ailenin düşük sosyoekonomik düzey, çok kalabalık aile ortamı, düşük eğitim seviyeli ebeveynleri ve aile içinde güvenli ortamın olmaması gibi faktörlerin risk unsuru olması amacıyla en ayırt edilebilir olandır (Jones ve McCurdy, 1992; Scannapieco ve Connell-Carrick, 2005).

İhmalin çocuk üzerinde yarattığı olumsuzluklar oldukça fazladır. Fiziksel ihmale uğramış çocuklar ile fiziksel istismara uğramış çocuklar karşılaştırıldığında, fiziksel ihmale uğrayan çocuklarda akademik ve bilişsel bozuklukların daha fazla olduğu, akranlarıyla olan ilişkilerinin daha bozuk olduğu, kendini ifade etmede çok daha fazla zorluk yaşadıkları görülmüştür (Bifulco, 2002).

Duygusal ihmal ise çocuğun ebeveynlerinin ya da bakım vereninin çocuğa karşı gereken sevgi, ilgi gibi gerekli yakınlığı göstermemesi, gelişimsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamamasıdır (Aust ve diğerleri, 2013; Cohen ve diğerleri, 2017). Duygusal olarak ihmal edilen çocuklar kendilerini yalnız ve depresif hissedebilir, benlik saygıları düşebilir ve çeşitli gelişimsel gerilikler yaşayabilirler (Glaser, 2002; Tyler ve diğerleri, 2006). Çocukluk çağında duygusal olarak ihmal edilen kişilerin yetişkinlik döneminde daha stresli oldukları ve stresli durumları yönetmekte daha fazla zorlandıkları görülmüştür (Howe, 2005). Çocuğun duygusal olarak ihmal edilmiş olması onun yaşamın ileriki yıllarını etkileyecek olan nörobiyolojik süreçlerinin de gerilemesine neden olabilir (Norman ve diğerleri, 2012).

Duygusal istismar ile ihmalin en büyük farkı ise istismarın çocuğa karşı yönelik aktif davranışları, ihmalin ise çocuğa karşı yapılması gerektiği halde yapılmayan ya da yapılamayan pasif davranışları içermesidir (Connell-Carrick, 2003). Duygularla ilişkili olduğundan dolayı duygusal ihmal de, duygusal istismar gibi fark edilmesi zor olmasına karşın oldukça fazla karşılaşılan bir ihmal türüdür ve çocuk için oldukça yıkıcıdır (Wright ve diğerleri, 2009). İhmale maruz kalan çocukların çevreleri ile iyi ilişkiler kurmada başarılı

olamadıkları ve bu yüzden de toplumdan uzak kalmayı tercih ettikleri görülebilmektedir (Bowlby, 1979).

Tüm ihmal ve istismar türleri karşılaştırıldığında, çocukta duygusal ihmal ve istismarın varlığının fiziksel ve cinsel istismardan çok daha fazla olduğu düşünülmektedir. Fakat duygusal ihmal ve istismarın ölçülmesi ya da var olan miktarının ne olduğunun belirlenmesi diğer istismar türlerine göre oldukça zor olup bazen imkansız hale gelebilmektedir. Bu nedenle diğer ihmal ve istismar türlerine göre daha az dikkat çektiği düşünülebilir (Saveanu ve Nemeroff, 2012).

### **2.3. Çocuk İhmal ve İstismarında Risk Faktörleri**

Çocukların ihmal ve istismara maruz kalmasına neden olan bazı risk faktörleri bulunmaktadır. Örneğin çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan ebeveynlerin yaşadıkları bu olumsuz yaşantıların uygulayıcısı olarak çocuğa karşı ihmal ve istismarda bulunma davranışları sergileyebildiğini, bağımlılık problemi ya da psikiyatrik rahatsızlıkları olan ebeveynlerin çocuğa karşı ihmal davranışları sergileme eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Sadock ve Sadock, 2011). Bu da bize çocukluk çağı ihmal ve istismarına neden olan faktörlerin bilinmesinin, çocuğa yönelik ihmal ve istismarı önleyebilmek ve alınabilecek tedbirleri artırabilmek açısından önemli olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmada çocuk istismarına yönelik risk faktörleri toplumsal, ailesel ve kişisel faktörler başlığı altında ele alınmıştır.

#### **2.3.1. Toplumsal faktörler**

Toplumda yaşanan şiddet olayları, içinde yaşanılan toplumun şiddete yönelik olayları olağan olarak karşılıyor olması, eşitliğin olmadığı ve iletişimsel sorunlarının yoğun olduğu toplumlar, şiddetin medya tarafından desteklenmesi, sahip olunan kültürel öğelerin şiddet içerikli davranışları normalleştirilmesi, çocuğun dezavantajlı bir konumda olması (engelli, göçmen vb.) çocuk ihmal ve istismarını artırmada risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Armağan, 2007; Balbaba, 2021; Güler ve diğerleri, 2002).



### 2.3.2. Ailesel faktörler

Çocuğun içerisinde doğup büyüdüğü ailede şiddet olaylarının olağan bir şekilde yaşanıyor olması, ailenin sosyoekonomik düzeyinin düşük olması, tek ebeveynin olması, aile içerisinde yoğun stres ortamının hâkim olması, aile içindeki iletişimin sevgiden yoksun ve kopuk olması, ailenin dış ortamlara kapalı olması çocuk ihmal ve istismarını artırmada risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Armağan, 2007; Balbaba, 2021; Güler ve diğerleri, 2002).

### 2.3.3. Kişisel faktörler

Anne babaların çocuk bakımı ve yetiştirilmesi konusunda yetersiz olması, çeşitli bağımlılıkları olması, çocukluk döneminde ihmal ya da istismara maruz kalmış olması, çok erken yaşta ebeveyn olması, istenmediği halde çocuk sahibi olması, çocuğun cinsiyetinin ailenin beklentisine uygun olmaması, çocuğun daha zor bir karaktere sahip olması çocuk ihmal ve istismarını artırmada risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Balbaba, 2021; Turhan ve diğerleri, 2006).

## 2.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Olumsuz Sonuçları

Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan bireylerde travmatik yaşantıya karşı verilen ilk yanıt ya aşırı uyarılma ya da dissosiyasyondur. Travma sonucunda ortaya çıkan emosyonel çıktılar ise yoğun depresif duygu durumu, duygu düzenlemede güçlükler, benlik saygısında azalma, kimlik problemleri, kişinin kendine ya da mağdur edene karşı duyduğu öfke, suçluluk ve utançtır (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018).

Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan kişilerde anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozukluğu, kişilik bozukluğu ve intihar eğilimleri görülme sıklığı daha yüksektir (Van der Kolk, 1987). Yapılan bir araştırmada çocukluk çağında fiziksel ya da cinsel istismara maruz kalan bireylerin yüzde sekseninin en az bir psikiyatrik bozukluk tanısı almış olduğu görülmüştür (Silverman ve diğerleri, 1996).

Duygusal ihmale ve cinsel istismara maruz kalan kişilerin duygu durum bozukluklarının incelendiği bir çalışmada, bu kişilerin hayatları boyunca çoklu duygu durum bozukluğuna sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışma sonuçları özellikle duygusal ihmalin distimi, sosyal fobi ve depresif bozukluk ile bağlantılı olduğunu

göstermiştir (Spinhoven ve diğerleri, 2010). Ülkemizde klinik örneklem üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda da, çocukluk çağı travması olarak duygusal ihmale maruz kalan kişilerin anksiyete ve duygu durum bozukluklarına sahip olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Örsel ve diğerleri, 2011).

Çocukluk döneminde fiziksel istismar ve fiziksel ihmale maruz kalan kişilerde çeşitli kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozuklukları, madde kullanımı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu daha fazla görülmektedir (Aksoy ve Ögel, 2003; Taner ve Gökler, 2004). Çocukluk çağı travmasına maruz kalmış olan kişilerde erken dönemde stresle yoğun şekilde karşılaşmış olmaları nedeniyle stres tepkisellikleri artmakta, zihinlerindeki olumsuz anılarıyla beraber ruminatif düşünceleri artmakta ve bu da ruminatif düşünce ile pozitif yönde ilişkili olan psikolojik katılığa neden olarak kişiyi psikolojik esneklikten uzaklaştırmaktadır (Cook ve diğerleri, 2012).

Erken dönemde kötü muameleye maruz kalma, duygu düzenleme zorluğuna veya daha sonraki bir yaşam döneminde duygu düzensizliğine daha fazla neden olabilir (Kim ve Cicchetti, 2010). Özellikle kişilerarası alanda yaşanan bir travmanın duygu düzenlemenin gelişiminde olumsuz bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Van der Kolk ve diğerleri, 2005).

## 2.5. Ruminasyon

Ruminasyon kelimesi alanyazında ilk olarak 16. yüzyılda yer almış olup “düşüncenin insanın zihninde sürekli tekrarlayarak dönüp durması” ve “zihinsel olarak geviş getirmek” anlamlarında kullanılmıştır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Ruminasyon kavramı depresyonla beraber ele alınmış ve kişinin içinde bulunduğu olumsuz durumu çözebilecek herhangi bir adım atmadan, özellikle var olan depresif duygu durumunu ve problemin nedenlerini tekrar tekrar düşünerek çözüm için herhangi bir adım atmaması şeklinde tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema, 1987).

Ruminasyonun kuramsal kökenine bakıldığında Nolen-Hoeksema (1993)’ın Tepki Stilleri Teorisiyle birlikte, ilk başlarda obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel bir parçası şeklinde görülmesine rağmen, yapılan incelemelerle beraber depresyon psikopatolojisinin temel unsurlarından biri olarak tanımlanmaya başlandığı görülmektedir (Karatepe, 2010). Ruminasyonun Latince “geviş getirmek” gibi bir anlamının olmasının yanı sıra Türkçe

anlamı “Bir düşüncenin kişinin zihninde ısrarla tekrarlanması” şeklindedir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Kişiler ruminasyonda, özellikle kendilerinde olumsuz duygular yaratan düşünceleri zihinlerinde tekrarlama eğiliminde olurlar. Tekrarlayan bu olumsuz düşüncelerin içinde genelde olumsuz durumu yaratan nedenler ve sonuçları olmakla birlikte olumsuz durumu çözebilecek herhangi bir unsur yoktur. Kişi bu tekrarlayan düşünme yöntemiyle aslında olumsuz bir başa çıkma stratejisi kullanmaktadır. Bu olumsuz düşüncelerin içerikleri genelde gelecekte olabilecek olan olaylar yerine geçmişte yaşanmış olaylar veya şu anda yaşamakta olan olayları içermektedir (Nolen-Hoeksema, 1998).

İşlevsiz olarak çalışan duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak da görülen ruminasyon, yeniden değerlendirmeye benzetilmekle birlikte insanlarda ruminatif düşünceler arttıkça duygularını ifade etme şekli bozulmaktadır. Yeniden değerlendirme stratejisinde kişi yaşadığı olaylara alternatif bakış açısı getirebilirken, ruminasyonda aynı düşünce içeriğine takılıp kalmakta ve alternatif olumlu düşünceler geliştirememekte, bu da çeşitli duygu durum bozukluklarına neden olabilmektedir (Leahy, 2002; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyonun istem dışı düşüncelerden farkı kişinin benliğine uyumlu olan, geçmişe odaklı döngüsel düşünceler olması ve görece uzun bir düşünce birikimi olmasıdır (Clark ve Rhyno, 2005).

Alanyazında ruminasyon istemli ve girici (intrusif) ruminasyon olarak ikiye ayrılmaktadır. Kişinin yaşadığı herhangi bir olayın neden ve sonuçlarını daha iyi anlayabilmek için olayı istemli olarak tekrar tekrar düşünmesi istemli ruminasyonu oluştururken, kişinin yaşadığı herhangi bir durumu istemeden sürekli düşünmesi ve bunu durdurmada zorlanması girici (intrusif) ruminasyonu oluşturmaktadır. İşte bu yüzden girici ruminasyon istenmeyen bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilebilir (Joormann ve D'Avanzato, 2010; Taku ve diğerleri, 2009).

Aynı zamanda pasif bir süreç içerisinde geniş getirir gibi bazı konuları düşünmenin oluşturduğu ruminasyonla, aktif ve bilinçli olarak herhangi bir konuyu derinlemesine düşünmekte farklı ruminasyon çeşitleri olarak ele alınmaktadır. Geniş getirir gibi düşünme de, derinlemesine düşünme olmamasına rağmen, kişi kendinde stres yaratan unsurlardan uzaklaşmadığı için bu durum da inkâr veya kaçınma gibi işlevsel olmayan savunma mekanizmalarına örnek olarak değerlendirilebilmektedir (Burwell ve Shirk, 2007). Kişide

ruminatif düşünceler yoğunlaştıkça kendi ile ilgili ya da dünya ile ilgili var olan fikirlerini çarpıtmaya başlar ve böylece kişide var olan patoloji daha güçlü hale gelir (Fisher ve Wells, 2009).

Ruminasyonu bir başka açıdan ele alan kuramsal yaklaşım da Metakognitif Terapi'dir. Bilişsel Davranışçı Terapiden sonra Wells'in dikkat üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda geliştirilen Metakognitif Terapi; üstbilişselli odak noktasına alan transdiagnostik bir yaklaşım benimseyen, psikolojik rahatsızlıklara sebep olan yapının Bilişsel Dikkat Sendromu olduğunu söyleyen bir yaklaşımdır. Bilişsel Dikkat Sendromu, kendini ruminasyon şeklinde göstermektedir. Metakognitif Terapi, bireyin psikolojik rahatsızlıklarına sebep olmasına neden olan yapının bilişsel dikkat sendromu olup bu anda deneyimlenen bilişsel durumun ise ruminasyon olduğunu belirtmektedir (Fisher ve Wells, 2009). Birey ruminasyon sürecindeyken yaşamış olduğu olayların neden onun başına geldiğine dair sürekli sorgulama yapar ve bu durum yaşantının gerçek halinden uzaklaşarak yaşantıyı algıladığı şekliyle sürekli tekrarlamasına neden olur (Wells, 2016). Böylece gerçeklerden uzaklaşan kişinin ruh sağlığında bozulmalar yaşanmaya başlar.

Ruminasyonu daha iyi açıklayabilmek için çeşitli açılardan ele alan başka kuramlar da bulunmaktadır. Bunlardan çalışma ile ilgili olabileceği düşünülen kuramların bazılarını aşağıda değinilmiştir.

### **2.5.1. Tepki stilleri kuramı (Response styles theory)**

Tepki Stilleri Kuramı yapmış olduğu çalışmalar sonucunda Nolen-Hoeksema (1991) tarafından oluşturulmuştur. Bu kurama göre ruminatif düşünce süreci içerisindeyken kişi pasif kalır ve olumsuz bir olaya sürekli olarak odaklanma ve onu tekrarlı bir şekilde düşünme eğiliminde olmasına karşın bu olayın çözümü için ya da değişim için herhangi bir faaliyette bulunmaz. Bu durumda kişinin depresif belirtiler göstermesine ve bu durumun süresinin uzamasına neden olur. Bu ruminatif düşünce yapısına sahip olan bireyler kendilerini diğerlerinden soyutlayarak sürekli olumsuz düşünceleri ya da olumsuz duygu durumlarını tekrarlama eğiliminde olabilirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu kuram depresyonun ruminasyonla ilişkisinin incelenmesini sağlayan pek çok çalışmaya ortam hazırlamıştır (Smith ve Alloy, 2009).

Nolen-Hoeksema'nın (1991), Tepki Stilleri Kuramı'na (Response Styles Theory) göre, ruminasyonlar pasif düşünce yapıları olup, kişinin zihninde sürekli tekrarlanması nedeniyle olumsuz duygulara odaklanılmasına neden olur. Bu da kişinin depresyon sürecinin başlamasına neden olurken, aynı zamanda var olan depresyon sürecini de uzatmaktadır. Var olan problemin çözümü için herhangi bir adım atılmasından ziyade problem olarak görülen durumun nedenlerine odaklanma ile karakterizedir.

Tepki stilleri kuramına göre kişinin depresyona neden olan durumlara vermiş olduğu tepkiler yaşayabileceği depresyonun hem ağırlığını hem de süresini belirlemede önemlidir. Kişiler ruminasyon süreci içerisinde genellikle bilinçli bir halde depresif olan duygu durumuna ve bunun yarattığı sonuçlara odaklanma eğilimi gösterirler ve bu da depresif duygu durumunun daha uzun süre devam etmesine, yaşanan depresyon halinin daha uzun sürerek şiddetlenmesine neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

### **2.5.2. Öz düzenleyici yürütücü işlev kuramı (The self-regulatory executive function theory)**

Beck'in Şema Teorisi ile bilişsel-dikkat fenomenleri (bilgi-işlem) çalışmalarını bütünleştirebilmek amacıyla Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory) Wells ve Mathews (1996) tarafından bir duygusal bozukluk teorisi olarak geliştirilmiştir. Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı'na göre ruminasyona neden olan şey en temelde yetersizlik, çaresizlik gibi metakognitif inançlardır (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı'na göre ruminasyon bir baş etme mekanizmasıdır. Bu teori, ruminasyon sürecinin kişinin sahip olduğu öz yeterlik ve özgüven azalması gibi içsel özelliklerindeki kayıplarla başladığını belirtmektedir. Teoriye göre ruminasyonun otomatik ve kontrollü ruminasyon olmak üzere iki farklı türü vardır. En önemlisi de sağlıksız bir baş etme mekanizması olan ruminasyon, kişinin yaşamındaki duygusal bozuklukları artırarak ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir (Smith ve Alloy, 2009). Tepki Stilleri Teorisi ruminasyonu depresyonla ilişkili olarak incelenmesine rağmen, Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı ruminasyon kavramının gelişiminin obsesif kompulsif bozukluklara dayandığını ve endişenin bir alt kümesi olarak ele alınan ruminasyonun duygusal rahatsızlıkları tanımlayan genel bir özellik olduğunu ileri sürmektedir (Wells ve Papageorgiou, 2004).

### 2.5.3. Amaca dönük ilerleme kuramı (The goal progress theory)

Amaca dönük ilerleme kuramı, Martin ve Tesser'e (1989) tarafından oluşturulmuş olup en temelde ruminasyona neden olan şeyin Ziegarnik Etkisi olduğunu belirtmektedirler. Bu kurama göre kişiler yarım kalmış olana takılıp kalmakta ve sürekli ona odaklanarak onu düşünme eğilimindedirler. Tamamlanmamış olanın zihinde daha uzun süre kalabilir olması nedeniyle kişiler elde edememiş oldukları yüksek beklentilerini tekrar tekrar düşünme eğilimi sergileyebilir (Martin ve diğerleri, 2004).

Bu teoriye göre ruminasyon, düşüncenin başlamasına neden olabilecek çevresel şartlar olmamasına rağmen duyguları, bedensel duyumları içeren ve tekrarlayan düşünceyi tetikleyen bilinçli düşünme süreçleridir. Ziegarnik Etkisi olarak açıklanan, yarım kalmış olan görevlerin tamamlanmış olanlardan yaklaşık iki kat daha fazla hatırlanma eğilimi vardır. Bu eksende ruminasyonda kişilerin isteklerine ulaşmalarına ya da isteklerine ulaşabilme arzularından vazgeçemebilmelerine kadar, hedefe yönelik eylemde kalma eğiliminin yansıması olarak görülür (Martin ve Tesser, 1996). Ruminasyon, istenen bir hedefe doğru tatmin edici şekilde ilerleyememeyi temsil eder (Smith ve Alloy, 2009). Böylece kuramın düşüncelerin hedef odaklı olduğunu gösteren ve ruminasyonun psikopatoloji ile de ilişkisini ortaya koyan kapsayıcı bir model sunduğu söylenebilir.

### 2.5.4. Diğer Ruminasyon Kuramları

Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı da, Robinson ve Alloy (2003) ele alınmış olup ruminasyonun kişinin depresif bir ruh haline bürünmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. İnsanlar yaşadıkları stresli yaşam olayları sonucunda ruminatif düşünceleri daha fazla sergileme eğiliminde olabilirler.

Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı Conway, Csank, Holm ve Blake'e (2000) tarafından ele alınmış olup bu kurama göre ruminasyon bireyin sosyalleşmesini engelleyen, problemin çözümü için onu motive etmeyen, olumsuz içeriğe sahip, bireyin şu anda mevcut olan sıkıntısının ya da içinde bulunduğu olumsuz çevresel şartların neden olduğu düşüncelerdir. Kurama ilişkin yapılmış olan çalışmaların sonuçları ruminasyonun depresyonun daha kötü olarak seyretmesine neden olduğunu göstermektedir (Just ve Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

## 2.6. Çocukluk Çağı Travmaları ve Ruminasyon İlişkisi

Travmatik yaşantılar kişilerin yaşamlarında çok büyük değişikliklere neden olmakta, kendilerini ve dünyayı anlamlandırmada kullandıkları temel inançlarında köklü değişiklikler ve sarsılmalar meydana getirmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Travma sonrasında verilen tepkileri inceleyen pek çok yaklaşım bu travma sonrası yaşanan değişimi ve kişideki sarsılmayı “varsayımsal dünya” kavramı üzerinden açıklamaya çalışmaktadır. Bu kavrama göre, kişilerin davranışlarının belirlenmesinde bireyin yaşanan olay üzerinde etki sağlayabilirliğine dair olan temel inancı etkilidir. Bu varsayımsal dünyalar sayesinde bireyler diğer olayları, kişileri anlama, anlamlandırma ve ön görme işlemini yaparlar. Yaşanan travmalar sonrasında da var olan bu varsayımsal dünya olarak adlandırılan içsel yapılar sarsılarak parçalanır (Janoff-Bulman, 1992).

Önceleri “içsel çalışma modelleri” (Bowlby, 1969), gibi farklı isimlerle açıklanmaya çalışılan bu temel varsayımları Janoff-Bulman (1992) dünyanın iyiliği, dünyanın anlamlılığı ve kendilik değeri başlığı altında incelemiştir. En temelde bu yapılar kişinin kendisi, dış dünya ve bu ikisi arasındaki ilişki sonucunda oluşan inançları içermektedir.

Janoff-Bulman (1989)’a göre insanlar, olayların neden olduğunu ve kendi başlarına geldiğini bilecek dünya anlamlılığına, temelde dünyanın yaşanabilir iyi bir yer olduğuna dair dünya iyiliği varsayımına ve kendilerini iyi, dürüst, değerli görerek iyi bir dünyada yaşamayı hak ettiklerine dair kendilik değerini tanımlayan temel inançlara sahiptirler. Sahip oldukları varsayımlar dış dünyada kötü şeyler yaşanmasına rağmen kendilerini güvende hissetmelerini sağlar ve kişiler yaşanan bu kötü şeylerin onların başına gelmeyeceğini düşünürler. Fakat maruz kaldıkları travmatik yaşantılar sonrasında sahip oldukları bu dünyaya ait varsayımlar sarsılarak parçalanır ve kişiler beklemedikleri şekilde kırılarak bu durumla yüzleşmek zorunda kalırlar. Bu durum da kişilerin genelde travmalar sonucunda travma sonrası stres belirtileri göstermelerine, depresyonda olmalarına ve psikolojik işlevselliklerinde azalmaya neden olurken (Dekel ve diğerleri, 2011; Floyd ve diğerleri, 2013; Lilly ve diğerleri, 2011) bazen de kişinin travma sonrasında büyümesi için olumlu bir fırsat yaratabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yaşanan bu travmalar sonucunda kişilerin bilişsel yapılarında meydana gelen büyük sarsılmalar, bu düşüncelerin yeniden ortaya çıkmasını sağlayacak herhangi bir çevresel durum yaşanmamasına rağmen, tüm bu sürecin tekrar tekrar yaşanıyor muşcasına

işlenmesini sağlayacak olan; geçmişe, olumsuz odaklı ve endişe içerikli ruminasyon sürecini başlatmaktadır (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1997; Ehring ve diğerleri, 2008; Martin ve Tesser, 1996). Travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan ruminasyonlar istemli ve istemsiz ruminasyonlar olarak ikiye ayrılmakta olup olay ilişkili ruminasyonlar olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve diğerleri, 2010).

İstemsiz ruminasyonları, yaşanan olayla ilgili kişinin hatırlamak istemediği halde bilişsel dünyasına çokça hakim olan, olumsuz ve geçmiş odaklı düşünceler oluştururken; istemli ruminasyonları kişinin yaşadığı olayın sonuçlarını istenen şekilde işleyip anlamlandırabilmesi için planlı şekilde yaşananları düşündüğü süreçleri oluşturmaktadır (Allbough ve diğerleri, 2016; Treynor ve diğerleri, 2003).

Travmalar sonucunda ortaya çıkan ruminatif düşünceler, yaşanan süreci anlamlandırmaya katkı sağlarken kişi yaşananlarda anlam bulmak yerine ortaya çıkan olumsuz sonuçlara fazlaca yönelmeye başladığında bu ruminasyonlar ruh sağlığını olumsuz etkileyerek anksiyete ve depresyon gibi çeşitli ruh sağlığı bozukluklarının yaşanmasına neden olmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Nolen-Hoeksema, 1991; Segerstrom ve diğerleri, 2000). Yaşanan travmaların ardından kişi istememesine rağmen sürekli tekrarlayarak zihninde var olmaya devam eden, olumsuz ruminatif düşüncelerin travma sonrası stres belirtileriyle ve psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Cann ve diğerleri, 2011; Taku ve diğerleri, 2009).

Ruminasyonlar travmanın yaşandığı ilk günlerde travmatik yaşantı sonucunda verilen doğal tepkiler olarak ele alınmakla birlikte travma sonrası büyümeye giden sürece de işlevsel açıdan katkılar sağlayabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Fakat istemsiz ruminasyonların çokluğu çocukluk çağı travmasına sahip kişilerin yetişkinlik döneminde yaşadıkları anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozukluklarda aracı olabilmektedir (Kim ve diğerleri, 2017). Yapılan başka bir çalışmanın sonuçları da duygusal istismar ile depresyon arasında ruminasyonun aracı olduğunu göstermiştir (Raes ve Hermans, 2008). Kim ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu bir çalışmanın sonuçlarına göre de, kişinin çocukluk döneminde yaşadığı travmalar ile kişinin yetişkinlik döneminde yaşadığı duygu durumlar arasında ruminasyonun aracı olduğu görülmüştür (Kim ve diğerleri, 2017).

Yapılan bir araştırmada depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı olan geniş bir örnekleme oluşturan kişilerin çocukluk çağı travmaları ölçeğinden aldıkları puan ile



ruminasyon ölçeğinden aldıkları puan arasında, alanyazındaki sonuçlara benzer olarak pozitif yönlü ilişkiler görülmüştür (Hovens ve diğerleri, 2016). Başka bir çalışma sonucunda da duygusal, fiziksel, cinsel istismar ve duygusal ihmalin ruminasyonla pozitif yönlü ilişkiler gösterdiği görülürken, fiziksel ihmalle ruminasyon arasında bir bağlantı bulunamamıştır (O'Mahen ve diğerleri, 2015) Fiziksel ihmalin önceki araştırmadaki sonuca benzer olarak ruminasyonla ilişki göstermediği başka bir çalışma da, duygusal istismar ve ihmalin depresif ruminasyonla pozitif ilişkisi olduğu ama cinsel istismarın sadece kadınlarda ruminasyonla ilişkili olduğunu göstermiştir (Spasojević ve Alloy, 2002).

Çocukluk çağı travmalarının incelendiği bir çalışmanın sonuçları, bu travmaların travma sonrası stres bozukluğu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu; bu etkide de olayın merkezliliğinin ve ruminasyonun aracı olduğunu göstermiştir (Watts ve diğerleri, 2020). Yapılan başka bir çalışmada durumsal ruminasyonun sınırlı yönetici kaynaklarına aşırı yüklenerek bilişsel bozulmaya yol açabileceği belirtilmiştir (Watkins ve Brown, 2002). Yüksek olumsuz ya da düşük olumlu ruh hali ile düşünceler ve davranışlar daha dar bir alanda aktifleşebilmektedir. Bu yüzden daha dar bir dikkat alanı ile düşüncelerin tekrarlı hale gelmesi kolaylaşabilmektedir. Bu da travmaların etkisinden uzak pozitif ruh halinin getireceği daha geniş dikkat alanı ile odağın değişebilmesini ve tekrarlı düşüncelerin azalabilmesini daha olası kılabilmektedir (Whitmer ve Gotlib, 2013).

Ruminasyonun travma sonrası stres tepkileri ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada da, ruminasyonun travma sonrası stres tepkilerinin uzun sürmesine neden olduğu görülmüştür (Watkins, 2008). Depresif yetişkin hastalarla yapılan bir çalışma da, psikolojik esneklik düşük olduğunda kişilerde kaçınma davranışlarının ve ruminatif düşünme biçimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Yasinski ve diğerleri, 2019). Yetişkin kadınlarla yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisinde, duygusal istismar yaşayan bireylerin ruminatif düşünce yapısına sahip olduğu ve böylelikle bazı problemlerin ortaya çıkmasında ruminasyonun bir basamak oluşturduğu görülmüştür (Çay, 2006).

Görüldüğü üzere çalışmanın aracı değişkenini oluşturan ruminasyonun birçok psikolojik bozuklukla olduğu gibi travma sonrasında görülen stres bozukluğuyla da ilişkili olduğu (Wells ve Matthews, 2004; Michael ve diğerleri, 2007), duygusal istismar ve depresyon ilişkisinde aracı olduğu (Raes ve Hermans, 2008), çocukluk çağı travmalarının duygu durumlarıyla ilişkisinde ruminasyonun aracı olduğu (Kim ve diğerleri, 2017),

çocukluk çağı travmalarıyla depresyon arasında ruminasyonun aracı olduğu (Raes ve Hermans, 2008) bilinmektedir. Bu sebeple de çalışmada çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayırışma, kabul ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı bir değişken olabileceği düşünülmüş ve incelenmiştir.

## 2.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Bilişsel Davranışçı Terapi ekolleri içerisinde üçüncü dalga ekolleri olarak kendisine yer bulan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) davranışçı ekollerden temelini almaktadır. İnsan davranışını açıklamada edimsel ve klasik öğrenme ilkelerinin tek başına yeterli olmayacağını ve bu sebeple de bilişlerin öneminin vurgulanması gerektiğini söyleyen ikinci dalga bilişsel davranışçı terapilerden, içsel deneyimlerin ele alınmadan insan davranışlarının tam olarak anlaşılamayacağını söyleyen yönüyle ayrılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006; Hayes ve diğerleri, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin kuramsal alt yapısını 1978 yılında kendisi de kaygı bozuklukları ve panik atak yaşayan ve yaşadığı zorluklarda bulunduğu anlamdan yola çıkarak yeni bir bakış açısı oluşturan Steven Hayes atmıştır (Cloud, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi insan bilişinin amprik olarak kapsamlı bir şekilde analiz edilmesine dayanır. Terapi en temelde davranış analizi yapabilmeyi klinik olarak öncelerken, kişinin sahip olduğu değerler, benlik ve maneviyat gibi yönlerini de kapsamlı olarak ele almaktadır. Terapi boyunca kişinin yaşantılarından, ne kadar olumsuz olursa olsun kaçınmasını azaltmak ve davranışlarında mümkün olduğunca çeşitliliği artırabilmek amaçlanmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin sahip olduğu bakış açısına göre insan olmak en temelinde kolay bir durum değildir ve sancılıdır. Yaşam içerisinde yaşanan bu sancılı süreçlerin azaltılması terapideki amaç değildir, kişinin sahip olduğu bilişsel ve duygusal içerik yapısını değiştirmeye çalışmaz. Amaçlanan şey kişinin tüm yaşantılarına rağmen psikolojik esnekliğini artırabilmektir. Psikolojik olarak esnek olmak, sağlıklı bir ruh haline işaret etmekte olup bunun en temel yolu da kişinin içinde bulunduğu anla temas etmesini sağlayarak, belirlemiş olduğu yaşam değerleri doğrultusunda esnek davranışlarda bulunabilmesini sağlamaktır (Hayes ve diğerleri, 2013).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre düşüncelerin içeriği ya da gerçeğe ne kadar uyduğu önemli değildir, önemli olan bu düşüncelerin işlevidir. Çünkü kişinin yaşamış olduğu psikolojik acıları sahip olduğu düşüncelerin içeriği değil, düşüncelerin içinde buldukları bağlamdaki işlevleri belirler. Bu nedenle de terapi de düşüncelerin içerikleriyle değil, sahip olunan düşüncenin ilgili olduğu bağlamdaki işlevi üzerine çalışılarak değişim sağlanır. (Nalbant ve Yavuz, 2019).

Duygu, düşünce ve yaşamsal deneyimlerin kabulü bu ekolün en önemli kavramlarından biri olmakla birlikte, var olan duygu ve düşünceler tek başını davranışı açıklamada yetersiz olup davranışı anlayabilmek için içinde bulunduğu bağlamı iyi tanımak gerekir (Scott ve McCracken, 2015). Duygu ve düşüncelerin içeriğinden ziyade içinde bulunduğu bağlamın önemli olmasının nedeni kişinin yaşadığı psikolojik sıkıntıyı düşüncenin içeriğinin değil, düşüncenin içeriğiyle kurmuş olduğu ilişkinin belirliyor olmasıdır (Nalbant ve Yavuz, 2019).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde davranışsal ilkeler temel alınmakla birlikte kabul, farkındalık, değer odaklı yaşam, benlik ve farkındalık gibi gelenekselin dışındaki kavramlarla istenen değişim için bağlamsal stratejilerin önemli olduğunu vurgulanmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005; Hofmann, 2008). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel hedeflerinden biri kişide var olan duygu ve düşüncelere tek tek odaklanmak, onlarla uzun uzun çalışmak, sahip olunan bu duygu ve düşüncelerin yıkıcı işlevlerinin nasıl değiştirilebileceğiyle ilgilenmek yerine; onların olduğu gibi kabul edilmesinin istenmesidir (Cloud, 2006; Eifert ve Forsyth, 2005). Çünkü duygu ve düşüncelerin olumsuz yönlerinin olduğu gibi kabul edilmesi, kişinin yaşamının kontrol edemediği yönlerine ait olan gücünü artırır (Wong, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'sini bilişsel davranışçı ekollerden ayıran en temel özellik danışanın sahip olduğu duygu, düşünce ya da herhangi bir içsel deneyimin alternatifleriyle değiştirilmesini hedeflemiyor olmasıdır (Yavuz, 2015). Aksine ne kadar kötü olursa olsun tüm duygu ve düşünceler deneyimlenmeli, olduklarından farklı bir konuma yerleştirerek onları daha önemli hale getirmemeli ve hepsi içinde bulunduğu bağlam dahilinde ele alınmalıdır (Hayes ve diğerleri, 1999). Kabul ve Kararlılık Terapisi üçüncü kuşak terapiler arasında kuramsal olarak ve yapılan deneysel çalışmaların sonuçlarına bakılarak en güçlü terapilerdendir (Nalbant ve Yavuz, 2019).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bakış açısını oluşturan üç adımı temsil etmesi açısından "ACT" şeklinde kısaltılmakta ve Türkçe'de "ekt" olarak telaffuz edilmektedir. İlk adım olan "A" düşünce ve duygularınızı kabul etmeyi (Accept thoughts and feelings), ikinci adım olan "C" hayatın içindeki yönünüzü seçmeyi (Choose Directions), üçüncü adım olan "T" harekete geçmeyi (Take action) ifade etmektedir. Böylece en temelde danışanın sahip olduğu duygu ve düşünceleri kabul etmesi, hayatın içerisinde kendi değerlerine uygun bir yön belirlemesi ve bu belirlemiş olduğu yöne uygun davranışlarda bulunması amaçlanmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005). Bu çalışmanın bazı yerlerinde de Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT şeklinde kısaltılarak ifade edilecektir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi işlevsel bağlamlılık felsefesinden temelini alan İlişkisel Çerçeve Kuramı'na dayanmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni daha iyi anlayabilmenin kuramsal temelini yakından tanımakla daha mümkün olacağı düşünülmektedir.

### **2.7.1. İşlevsel Bağlamlılık (Functional Contextualism)**

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin felsefi temelleri işlevsel bağlamlılığın pragmatik dünya görüşüne dayanmakta olup, ACT klinik davranış analizlerini önceleyen deneysel bir terapidir. Bu yaklaşıma göre bir davranışın açıklanabilmesi için duygu ve düşüncenin bilinmesi yeterli olmayıp, davranışın çevresel olaylarla ilişkisi ve faydacı amacı da bilinmelidir. Hiçbir olay bir diğerini mekanik bir şekilde etkilemez, bütüne ve bağlama odaklanarak davranışı içinde bulunduğu şartlarda anlamak gerekir (Hayes, 2015; Hayes ve Pierson, 2005).

ACT doğru olanı ya da gerçek olanı bulmaya çalışmaz, aramaz. Kişinin çevresini tanıması ve anlamlandırmasındaki en temel şeyin etkileşimleri olduğunu, bunun da zamansal ve içinde bulunduğu bağlamsal olarak değişebileceği için anlaşılmasının sınırlı olduğunu belirtir. Dolayısıyla kişiyi etkileyen şey var olan olayın kendisi değil, olayın bağlamsal olarak içerdiği anlam ve görece yerleşik işlevinin ne olduğudur (Hayes ve diğerleri, 2004).

İşlevsel bağlamlılık felsefesine göre davranışı etkileyen bir diğer önemli unsur da bağlama göre şekillenen ilişkisel çerçevelerin insanların dil ve bilişine nasıl yansıtıldığıdır. İlişkisel çerçeveler kuramı kapsamında da dilin davranış üzerindeki etkisi ve bunun kişinin davranışına yansması çok büyüktür (Hayes ve diğerleri, 2011). Örneğin kişinin herhangi bir olay karşısında "yapamayacağım" şeklinde bir düşüncesinin oluşması Kabul ve Kararlılık

Terapisi'ne göre ele alındığında, öncelikle bu düşüncenin kişinin sahip olduğu hangi iç bağlamlar ya da düşünceyi oluşturan bağlı olduğu hangi dış bağlamlar aracılığıyla oluştuğu incelenir. Sahip olunan bu olumsuz düşüncenin kişiye aslında ne söylediğini, bağlam içerisindeki işlevinin ne olduğunu ve düşüncenin o bağlamda bireyin sergileyebileceği hangi eylemle ilişkili olduğunu anlamak amaçlanır. Bu amaçla da diğer Bilişsel ve Davranışçı Terapilerden farklı olarak, düşüncenin içeriği uygun olmamasına rağmen değiştirilmeye çalışılmaz. Bireyin var olan bu düşüncesine bir adım geriden bakarak ona karşı uygun mesafeyi alabilmesi ve düşünce ile kurduğu ilişkiyi bireyin kendisine yarar sağlayacak ve işlevsel olabilecek şekilde tekrar düzenleyebilmesi amaçlanır (Nalbant ve Yavuz, 2019).

İşlevsel bağlamlılık felsefesine göre davranışta istenen değişikliği sağlayabilmek ya da davranış repertuarında istenen artışı sağlayabilmek için düşünceyi oluşturan iç ve dış bağlamsal değişkenlerin detaylı olarak bilinmesi, bağlam içerisinde devam eden eylemin anlaşılması ve davranışlardaki çeşitliliğin artırılması gerekir (Yavuz, 2015).

### **2.7.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory)**

Kabul ve Kararlılık Terapisi işlevsel bağlamlılık felsefesine dayanan İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre oluşturulmuş olup, İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insanların yaşadıkları acıların altında kullandıkları dil yatar. Bu kurama göre insanın dili ve bilişi, yaşadıkları ya da gördükleri olayları keyfi olarak ilişkilendirebilir, olayların işlevini diğerleriyle olan ilişkilerine dayalı olarak değiştirebilir. Çünkü insanın sahip olduğu dil ve biliş ilişkisel çerçevelere bağlıdır (Harris, 2016). Örneğin kedi kelimesini yeni öğrenen bir çocuk, kedi denildiğini duyduğunda zihninde kediyeye dair bir imge oluşacaktır. Bu imge oluşurken kediyeye çocuğa hatırlatan fiziksel özellikleri gibi (kuyruğu, bıyıkları) soyut özellikleri de (sevimli olması, güzel görünmesi) etkili olacaktır. Çocuk kediyeye tanımlarken diğer özellikleriyle kurduğu bağlam aracılığıyla kedinin adını duymadan da, hatırlatan herhangi bir bağlamla karşılaştığında kediyeye düşünebilecektir (Yavuz, 2015). Bu ilişkisel çerçeveler erken yaşlarda oluşmaya başlayıp normal işlevsellik sürecinde önemli olmakla birlikte psikopatolojik süreçleri anlamak açısından da oldukça önemlidir. Ayrıca bu süreçler dilin gelişiminde de merkezi bir role sahiptir (Yavuz, 2015).

İlişkisel çerçevelerin keyfi olarak oluşturulması, değiştirilmesi ya da ilişkilendirilmesi diğerleri tarafından sevilen bir kişinin "kimse beni sevmiyor" gibi olumsuz ve zarar verici çıkarımlarda bulunmasına yol açabilir. Bu tür çıkarımlar ve bilişsel olarak kurulan ilişkiler

öğrenilmiş davranışları temsil eder. Bu da öğrenilen bir davranışın unutulmasını ya da ondan vazgeçilmesini zorlaştırırken, öğrenilen hiçbir davranış tamamen silinmeyeceği için bu durum kişiye zarar veren patolojik düşüncelerin de ortadan kalkmasına engel olabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2012). Bu nedenle de kişiye acı veren olayları hatırlatan ilişkisel çerçeveler nedeniyle kişi sık sık acı duymaya devam edebilir. İşlevsel bağlamlılık felsefesini temel alan İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın temel hedefi de, uygunsuz görülen düşüncenin alternatifleriyle değiştirilmesinden ziyade danışanın düşünceye karşı mesafe alarak uzaklaşması ve onunla olan ilişkisini kendisine fayda sağlayabilecek ölçüde yeniden şekillendirmesidir (Nalbant ve Yavuz, 2019).

İlişkisel Çerçeve Kuramı, bir defa da olsa öğrenilen ve değiştirilmesi çok güç olan işlevsel bağlamı değiştirmekle uğraşmak yerine işleve odaklanıp, işlevsel bağlam müdahale yollarıyla kişinin yaptığı bu uygunsuz çıkarımların işlevlerinin azaltılmasını önermektedir (Yavuz, 2015). İşlevsel bağlam müdahalesine örnek olarak, "Ben kötüyüm" diye bir çıkarımda bulunan kişinin ifadesini " Ben kötü olduğuma dair bir düşünceye sahibim" diye değiştirmesi örnek olarak verilebilir (Hayes ve diğerleri, 2013).

İlişkisel Çerçeve Kuramı tarafından tanımlanan ilkelerin ölçülmesinde yaşanan zorluklar dolayısıyla ve klinik uygulama esnasında kullanılacak kavramsal bir sistem oluşturulamaması dolayısıyla Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni oluşturan kuramcılar, hem psikopatolojik yaklaşımı tanımlayan hem de tam aksini oluşturan işlevsel süreçleri tanımlayan bir model geliştirerek kuramın daha anlaşılır olmasını sağlamayı amaçlamışlardır (Yavuz, 2015).

Özetleyecek olursak İlişkisel Çerçeve Kuramı'nı temel alan ACT'de istenen şey kişinin bilişsel süreçlerinde yanlış kurulan işlevsel bağlamlara odaklanarak bağlamdaki gerçek işlevin görülmesini ve kişinin buna bir adım geriden bakabilmesini sağlamak, kaçınma davranışlarını azaltarak davranışlarındaki çeşitliliği artırabilmek ve kişinin yaşantılarını kabul ederek değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunmasına destek olabilmektir.

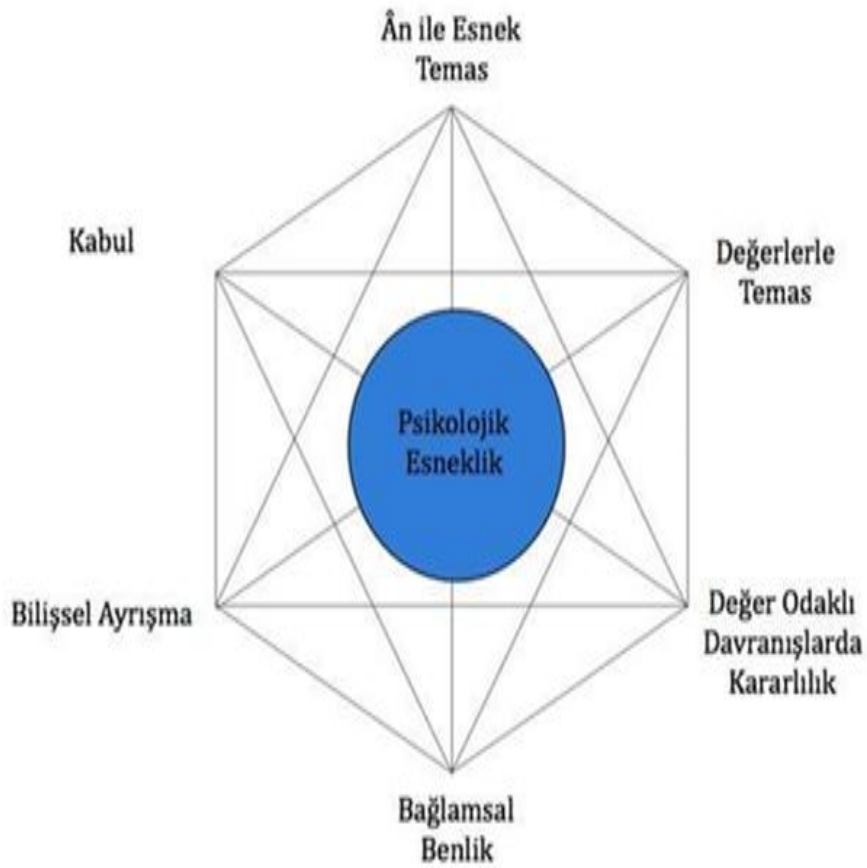
Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre acı veren duygu ve düşüncelerden kaçınan insanlar aynı zamanda kişisel hedeflerinden ve değerlerinden de uzaklaşmaktadırlar (Soo ve diğerleri, 2011). Kaçınmayı azaltmak ve kişinin psikolojik esnekliğini artırmak Kabul ve Kararlılık Terapisinin en temel hedefidir. Psikolojik esneklik kişinin içinde bulunduğu an ile temas halinde olarak, sahip olduğu değerlere uygun davranışlarda bulunmayı

sürdürebilmesini tanımlamaktadır. Psikolojik esneklik, altı temel Kabul ve Kararlılık Terapisi sürecini içermektedir. Bu süreçler pozitif psikolojik beceriler olmalarının yanı sıra kişinin psikopatolojiden uzak durmasını sağlar (Hayes ve diğerleri, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre kişilerin psikolojik olarak esnek olması için, öncelikle deneyimlere açık olmakla ilişkili iki temel bileşen olan bilişsel ayrışma ve kabule sahip olması gerekir (Yektaş, 2020). Bu çalışma da psikolojik esneklik, psikolojik esnekliğin deneyimlere açık olmakla ilişkili iki temel bileşeninden olan bilişsel ayrışma ve kabul ele alınarak incelenmiştir.

## **2.8. Psikolojik Esneklik**

Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik esneklik modeline dayanmaktadır. Psikolojik esneklik; kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas etme, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlılık olmak üzere altı alt süreçten oluşmaktadır. Bu psikolojik esneklik modeli "esnek altıgen modeli" olarak anılmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel hedefi de psikolojik esnekliğin geliştirilmesidir (Hayes ve diğerleri, 2012).



Şekil 2. Psikolojik Esneklik Modeli (Aktepe, 2016, aktaran Karakuş ve Akbay, 2020)

Psikolojik esneklik odeline göre, kişinin değer odaklı davranışlarından uzaklaşması, içinde bulunduğu bağlama uyumlu davranış gösterememesi psikolojik esnekliği azaltırken psikolojik katılığı artıracaktır (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik modelinin tam tersini tarif eden, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikopatoloji kavramlarını açıklayan psikolojik katılığa bakıldığında ise “bilişsel birleşme, içinde bulunulan anda olunmaması, yaşantısal kaçınma, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma ve dürtüsellik” şeklinde psikolojik esnekliğin tam tersini tanımlayan altı bileşenden oluştuğu görülmektedir (Hayes ve diğerleri, 2014). Kişilerin psikolojik katılığı ne kadar artarsa davranışlarındaki esnekliğin ve çeşitliğin o kadar azaldığı görülmektedir. Bu da bireylerin şimdide olmasını, değer odaklı davranışlar sergilemesini ve sağlıklı bir ruh halini içeren adımlar atmasını engelleyebilmektedir (Yavuz, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde hedeflenen en temel şey var olan, değiştirilemeyen belki de değiştirilmesi dahi gerekmeyen duygu, düşünce ve yaşantıların kabul edilmesi; değerlere



odaklı bir yaşam yönü belirlenerek onlara uygun davranışların sayısının artırılmasıdır. Çünkü psikolojik problemlerin yaşanıyor olmasının en temel nedeni psikolojik esneklik modelindeki kabulün tam tersini ifade eden yaşantısal kaçınma ve yine psikolojik esneklik modelindeki bilişsel ayrışmanın tam tersini ifade eden bilişsel birleşmenin neden olmuş olduğu psikolojik katılıktır (Yavuz, 2015).

Terapideki amaç da danışanın an'la temasını, duygu ve düşüncelerinin kabulünü, değer odaklı yaşam hedefi belirlemesini artırıp, bu yöndeki davranışlarını çoğaltmasını sağlamaktır. Böylece danışanların bilişsel ayrışmaları, kabulleri ve eylem odaklı davranışları, psikolojik esneklikleri artacak ve yaşantısal kaçınmaları azalacaktır (Hayes ve diğerleri, 2006; Hayes ve Wilson, 1994).

Psikolojik esneklik geliştirilebilir beceri olup, psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler travmatik olaylarla, gelişimsel ve çeşitli sebeplerle yaşanan krizlerle baş etmede daha başarılı stratejiler kullanmaktadırlar. Psikolojik esneklik aynı zamanda olumlu ya da olumsuz her ne yaşanırsa yaşansın, yaşantıları şu an içerisinde deneyimlemeye odaklandığı için kişilerin hayata bağlılığını ve yaşam enerjisini artırır. Hayatın içerisinde mutlu anlar olduğu kadar, mutsuz ve acı veren anlar da vardır. Dolayısıyla haz gibi acı da canlılık vardır ve bu canlılık hali psikolojik esneklik ile birlikte hareket etmektedir. Bu da kişilerin psikolojik esnekliklerinin artmasıyla beraber yaşamlarının daha kaliteli hale gelebileceğine işaret etmektedir (Harris, 2016; Hayes ve Strosahl, 2004).

Bu araştırmada da bilişsel ayrışma ve psikolojik esneklik (kabul) kavramları çocukluk çağı travmalarından etkilenen değişkenler olarak (Baugh ve diğerleri, 2019; Boykin ve diğerleri, 2018; Gratz ve diğerleri, 2007; Makriyianis ve diğerleri, 2019; Rezaei ve Ghanzafari, 2016; Tull ve diğerleri, 2004) incelenmiştir. Alanyazında bu konuda yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmekle birlikte elde edilen sonuçların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **2.8.1. Bilişsel Ayrışma (Cognitive Defusion)**

Bilişsel ayrışma (cognitive defusion) kavramının açık bir şekilde anlaşılması için öncelikle bilisel kaynaşma (bilişsel birleşme/ cognitive fusion) kavramının alanyazında ne ifade ettiği incelenmelidir. Bilişsel ayrışmanın aksini ifade eden bilişsel birleşme psikolojik katılık modelinin ilk basamağıdır. Bilişin ve dilin üzerinde tamamen hâkim olduğu düşünce

yapılarına kişinin sıkı sıkıya bağlanması ve bunun tamamen gerçekliği yansıttığına inanmasıdır (Yavuz, 2015).

Bilişsel Davranışçı Terapilere göre bilişsel süreçleri bilmek, kişinin davranışlarını açıklayabilmek açısından çok önemlidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bilişsel süreçleri ele alışı ile Bilişsel Davranışçı Terapilerin bilişsel süreçleri ele alışı arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bilişsel Terapilere bakıldığında terapötik müdahale yöntemi olarak bilişsel çarpıtma müdahalelerinin kullanıldığı ve böylece kişilerin mantıksız, genellenmiş, çarpıtılmış düşüncelerini değiştirebilmenin danışana öğretilmesinin amaçlandığı görülmektedir. Çünkü Bilişsel Davranışçı Terapilere göre kişinin uygunsuz davranışları ve olumsuz duyguları çarpıtılmış düşüncelerinin bir sonucudur. Kabul ve Kararlılık Terapisi' de davranışçı bakış açısını benimsemiş olmasına rağmen Bilişsel Terapilerden farklı olarak düşünceleri değiştirmeye çalışmaz. Düşünceleri içinde bulunduğu bağlamdaki işlevine göre ele alır. Ayrıca kişinin sahip olduğu içsel süreçlere de vurgu yapar; içsel süreçlerin ve düşüncenin içinde bulunduğu bağlamın davranışın belirleyicisi olduğunu, psikolojik süreçlerde dilin de etkili olduğunu söyler. Amaç var olanı değiştirmek değildir (Beck, 1976; Hayes ve diğerleri, 2012).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre sahip olunan düşüncenin sıklığının ya da içeriğinin değiştirilmesi önemli değildir. Önemli olan düşünceyle yaşanan bilişsel kaynaşmanın farkındalık teknikleriyle azaltılmasını sağlayarak, kişinin bilişsel esnekliğini artırabilmek ve bu düşüncenin ortaya çıkıp kaynaşmasına neden olan işlevsel bağlamı değiştirebilmektir. Eğer bu gerçekleştirilebilirse kişi için düşünce, gerçekliği olmaktan çıkar ve kişi düşünceyi sadece zihinsel bir ürün olarak algılamayı başarabilir (Wilson ve Roberts, 2002).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin kuramsal bakış açısına göre, kişinin sahip olduğu düşünceler doğrudan diğer davranışlara sebep olmaz. Bu nedenle eğer davranışlarda değişiklik sağlanması isteniyorsa bilişsel süreçlerin içeriğini değiştirmek yeterli olmayacaktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre kişilerin düşünceleri, sahip olduğu değerler doğrultusunda bir hayat elde etme yolunda önemli olduğu için doğru veya yanlış olarak sınıflandırılmaz. Ayrıca insanın dili ve bilişi işlevsel bağlamsal bir süreç içerdiğinden, sahip olunan düşünce ve inançlar da işlevsel ve işlevsel olmayan şekilde ele alınabilir (Hayes ve diğerleri, 2001).

Temel amacı psikolojik esnekliğin sağlanması olan Kabul ve Kararlılık Terapisi' ne göre kişilerin psikolojik olarak esneklikten uzaklaşıp davranışsal katılık sergilemelerinde bilişsel kaynaşma (birleşme) ve yaşantısal kaçınmanın önemli bir rolü vardır (Hayes ve diğerleri, 2006). Bilişsel kaynaşma esnasında düşünceler bir düşünce olarak algılanmaktan uzaklaşarak kişinin benliği ile bütünleşen bir hal almaktadır. Bilişsel kaynaşma deneyimlendiği sırada birey düşüncenin içinde bulunduğu bağlamdan koparak davranışta bulunmaya başlar. Örneğin, “Ben bu işi başaramam” gibi bir düşünceye sahip olan kişi bu düşünce ile kaynaşması sonucunda onu sadece düşünce olarak algılamaktan uzaklaşır ve bu düşünce kişinin benliği ile bütünleşerek onun gerçeği haline gelir. Kişi genel olarak yapabileceklerine bile başaramayacağım diye düşünerek yaklaşmaya başlar. Bu yüzden de yapabileceği işlerden bile başarısız olacağını düşünerek uzak durmayı tercih eder ya da yapamayacağına o kadar çok inanır ki bu duruma uygun davranışlar sergilemeye başlar (Bolderston, 2013).

Bilişsel kaynaşma tek başına ele alındığında patolojik bir süreç olarak değerlendirilemeyebilir fakat sürekli olarak bilişsel kaynaşmanın kullanılması ve kişinin bilişsel kaynaşma sonucunda çeşitli düşünce kalıplarına sahip olması onun davranışlarını kısıtlayabilir. Kişi benzer katı davranışları tekrar ederek esneklikten uzaklaşır ve sahip olduğu kaynaşmış düşünceleriyle yeni deneyimlere kapalı hale gelerek sağlıklı bir sürecin içerisine girer. Örneğin “dünya kötü, yaşamaya değmez” gibi bir düşünceye sahip olan kişinin dil ve bilişi, kaynaşan düşünceleri aracılığıyla davranışlarını etkiler ve kişi pek çok olumlu şeye sahip olmasına rağmen ufak eksikliklerden dolayı depresif bir ruh haline bürünebilir (Hayes ve diğerleri, 2012).

Bilişsel kaynaşma kişide sürekli hale geldiği zaman yaşanabilecek en büyük sorunlardan biri, katı düşünce içeriklerinin kişinin yaşamda anlam bulmasını ve değerlerine uygun davranışlarda bulunmasını engellemesidir. Bu katı kurallardan oluşan düşünce içerikleri kişinin hayatını yönlendirir ve birey zihninde konuşan olumsuz kelimelerin arasında kaybolur (Harris, 2016).

Kişiyi psikolojik esnekliğe götüren modelin altı adımından biri olan bilişsel ayırışmaya bakıldığında ise, bireyin aklından geçenleri sadece bir düşünce olarak algılayıp, onlarla arasına mesafe koyabilmesi ve bireyin davranışlarını ön plana çıkarabilmesidir (Hayes ve diğerleri, 2006; Seyrek ve Ersanlı, 2017). Bilişsel ayırışmada en temel amaç danışanın düşünce ve duygularının içeriklerini değiştirmek değil, çeşitli farkındalık egzersizlerini

kullanarak istenmeyen işlevlerini değiştirmektedir (Hofmann ve Asmundson, 2008). Bilişsel ayrışmada bireyin zihninde bulunan sözel katı kurallar yerine bireye gerçek deneyimleri fark ettirilir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Bilişsel ayrışma, üst bilişsel bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Düşüncelere çok fazla dahil olmak ya da onlara aşırı bir şekilde tepki vermek yerine, onları basit birer düşünce olarak görebilmek, düşünceleri kontrol etmek yerine fark etmek ve istekli olarak yeni davranışlar deneyimlemeye devam edebilmektir (Hofmann ve Asmundson, 2017). Eğer düşünceler yargılayıcı olmayan bir bakış açısıyla kabul edilirse kişi rahatsız edici olan düşünce ve duygulardan bağımsız olarak davranışlarda bulunabilir. Düşünceler bir gerçeklik olarak değil de sadece düşünce olarak algılanmaya başladığında kişi düşünce ve duygularına tepki vermek yerine, seçmiş olduğu değerlere uygun davranışlar sergileyebilir (Eifert ve diğerleri, 2009).

Bilişsel ayrışma kişinin içsel deneyimlerini içeren, duygu ve hatıralarıyla da bağlantı kurmasını sağlar. Bilişsel ayrışmayı sağlamak için kullanılan stratejilerin amacı da, kişilerin bireysel değerleri doğrultusundaki davranışlarını artırabilmektir (Blackledge, 2007). Ayrıca bilişsel ayrışma Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikolojik esnekliği oluşturan diğer kavramlarıyla ilişkili olmasına rağmen onlardan farklıdır. Bilişsel içerik ve eylem arasındaki ilişkide anahtar bir araçtır. Bilişsel kaynaşmayı ruminasyondan ayıran şey de çok boyutlu bir yapıya sahip olmasıdır. Bilişsel ayrışma; farkındalık, düşünceler üzerinde kontrol, esnek olma, değerlere odaklanma, benliğin farkında olma ve davranışlardaki sıklığı artırma gibi yapıları da içermektedir (Gillanders ve diğerleri, 2014).

Alanyazında bilişsel süreçlerin genel olarak nasıl incelendiğine bakıldığında değerlendirme, sınıflandırma, planlama, kıyaslama ve benzeri bilişsel faaliyetlerin günlük yaşamda iletişim kurmamıza önemli katkı sağladığı görülmektedir. Fakat sadece bu süreçlerin incelenmesi bağlamın gözden kaçırılmasına neden olmuştur. Bilişsel kaynaşma söz konusu olduğunda yaşanan bu sözel ve bilişsel süreçler davranışlar üzerinde kontrolcü bir hale gelmeye başlar. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre dil ve biliş insan davranışlarını şekillendiren en temel etkidir. Dolayısıyla da bu bilişsel süreçler üzerinde yaşanan kontrol kişinin doğrudan deneyimlemesinin nasıl olacağını etkiler (Hayes ve diğerleri, 2006). Örneğin yakın zamanda toplum önünde konuşma yapması gereken bir kadının konuşma yapma konusunda aşırı kaygı duyduğunu varsayalım. Kadının sahip olduğu kaygı uyandırıcı düşünceleriyle aşırı miktarda kaynaşmış olması, henüz davranış gerçekleşmemiş

olmamasına rağmen davranış gerçekleşmişçesine yoğun kaygı hissetmesine neden olur. Hissettiği bu yoğun kaygı kadını konuşmayı yapmaktan daha fazla alıkoyarak, kaçınma davranışları sergilemeye itmektir. Kaçınma davranışlarıyla beraber davranışlardaki çeşitlilik ve esneklik azalır (Yektaş, 2020).

Kişide bilişsel ayrışmanın olmaması da direkt olarak patoloji göstergesi olarak kabul edilemez. Patolojik olarak bir anlam ifade etmesi için var olan düşüncelerin yoğunluğunun ve davranışlar üzerindeki baskınlığının şiddeti nedeniyle kişinin etrafındaki diğer uyaranların farkında olmayacak hale gelmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bilişsel ayrışmanın gerçekleşmesi için de danışanda davranışlarının ve düşüncelerinin varlığının fark edilmesine odaklanılmaktadır (Yavuz, 2015). Çünkü bilişsel ayrışma ne kadar az olursa kişi o kadar fazla içinde bulunduğu durumundan uzaklaşmak için uygunsuz davranışlar sergileyecektir (Bach ve Moran, 2008).

Aslında düşünceler geçmişin şimdiyle kurduğu ilişkiyi gösterme konusunda önemli birer araçtırlar. Ama bu düşünceler hiç değiştirilmeden alınarak, sorgulamadan ve bilişsel olarak ayırıştırılmadan kullanılırsa düşünceler ile sağlıklı bir iletişim kurmak daha zor hale gelebilir (Twohig ve Hayes, 2008). Bu sebeple de bilişsel ayrışmanın en temel hedefi kişilerin kendi bilişsel aktivitelerinin içeriğinde kaybolmamalarını sağlamak ve kendilerini düşüncelerin gerçek anlamlarından uzak tutabilmeleri için güçlendirmektir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Bilişsel ayrışma olmazsa bireyin işlevselliği bozulmakta, kendi sahip olduğu değerlere ve içinde bulunduğu çevrenin bağlamına aykırı hareket edebilmektedir. Terapide düşüncelerin davranışlar üzerindeki baskınlığına müdahale edilir, düşüncelerin sıklığı ve şekli ile ilgilenilmez (Baş ve Dirik, 2019). Kişi duygu ve düşüncelerine zihninde ne kadar mesafe koyabilirse gerçekliği daha kolay algılayabilir, o kadar fazla uyum sağlayıcı davranışlar sergileyebilir ve işlevsel hale gelir (Hayes ve diğerleri, 2006). Bilişsel ayrışmanın sağlanması için danışanla çalışırken Kabul ve Kararlılık Terapisi, işe yarayan yeni bağlamlar oluşturarak danışanın düşüncesiyle kurmuş olduğu ilişkiyi değiştirmeye çalışır (Hayes ve diğerleri, 2006).

### 2.8.2. Kabul (Acceptance)

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki en temel amaç danışanın psikolojik esnekliğini geliştirmektir. En genel tanımıyla psikolojik esneklik ise kişinin içinde bulunduğu anda kalarak düşünce ve duygularının farkında olması, kendi değerlerine uygun davranışlarda bulunabilmesi, yaşamda bir amaca sahip olması ve davranışlarında değişime açık olmasıdır (Hayes ve diğerleri, 2012; Scott ve McCracken, 2015; Soo ve diğerleri, 2011).

Bireylerin psikolojik olarak esnek olması demek bilişsel ayrışma, kabul, an'da yaşama, bağlama göre değişen benliğin farkında olma, yaşam amacı olma, değerlere sahip olma ve sahip olduğu değerlerine uygun davranışlarda bulunma gibi özelliklere sahip olmasıdır (Ciarrochi ve diğerleri, 2010). Danışan terapiye geldiğinde ihtiyaç duyduğu alanın geliştirilerek kabulün ve psikolojik esnekliğin artırılmasına odaklanılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006).

Kişiler hayatta belirledikleri değerlerden ne kadar uzaklaşır, içinde bulunduğu bağlama uygun davranışlarda bulunmazsa psikolojik katılık artar ve psikolojik esneklikten uzaklaşmaya başlar. Psikolojik katılık arttıkça kişi dil ve bilişlerinin etkisindeki davranışlarını değiştirmekte zorlanarak sürdürme eğilimi sergiler ve bu da işlevsel olmayan kurallara kişinin sıkıca bağlanmasına neden olur (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık sonucunda bireylerin davranış değişiklikleri zorlaşmaktadır (Cullen, 2008). Bu da kişiyi deneyimlere açık olmaktan alıkoyarak psikolojik esneklik modelindeki kabulün tam tersini temsil eden yaşantısal kaçınmaya götürür (Yektaş, 2020).

Psikolojik esneklik modelindeki kabulü anlayabilmenin en iyi yollarından biri de yaşantısal kaçınmayı yakından tanımaktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre yaşantısal kaçınma kabulün tam tersini temsil etmektedir ve patolojiyi temsil eden psikolojik katılık modelinin bir parçasını oluşturmaktadır. Psikolojik katılıktan uzaklaşmak ve psikolojik esnekliğin gelişmesini sağlamak için bireyin davranışlarındaki ısrarcılığı sürdürmemesi gerekmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Kişinin değerlerinden uzaklaşmaması, davranışlarını değerleri doğrultusunda değiştirebilmesi gerekir yoksa kişi acı çeker, uyumsuz işleyiş sergiler ve psikolojik esneklikten uzaklaşır (Burke, 2013).

Yaşantısal kaçınma, kişinin onu psikolojik olarak olumsuz şekilde etkileyen duyguları, düşünceleri, yaşantıları ile etkileşim halinde olmaya karşı isteksiz olması ve buna bağlı olarak da davranışlarında katı bir tutum sergilemesidir (Hayes ve diğerleri, 1996). Yaşantısal

kaçınma anlık olarak kişiye psikolojik iyilik hali sunsa bile uzun vadede kaçınılan duygu ve düşüncelerin daha yoğun bir şekilde geri dönmesine neden olur (Hayes ve diğerleri, 1999). Ayrıca yaşantısal kaçınma kişinin yaşamını kısıtlayarak olumlu duygu ve davranışlarının azalmasına neden olmaktadır.

Yaşantısal kaçınmanın tersini temsil eden kabul ise, tüm deneyimlerimizi onlarla mücadele etmeden olduğu gibi kabul etmeyi ve yeni davranışta bulunmaya karşı istekli olmayı temsil etmektedir. Kabul hem davranışsal olarak istekli olmayı hem de psikolojik olarak açık ve kabul edici olmayı temsil eder. Psikolojik iyilik halinin oluşturulması için kabulün artırılması önemli olup, temel amaç kişinin davranış repertuarını daraltan deneyimlerden uzaklaştırarak esnek ve değer yönelimli yeni davranışlarda bulunabilmesine imkan yaratmaktır (Hayes ve diğerleri, 2012).

Yaşantısal kaçınmanın bastırma ve durumsal kaçınma olmak üzere iki ana şekli vardır. Bastırma kişinin istemediği duygu, düşünce ya da yaşantısını ortadan kaldırmaya ve yok saymaya yönelik girişimlerde bulunmasını temsil eder. Durumsal kaçınma ise istenmeyen durumun ortaya çıkmasını önleyebilmek amacıyla ona neden olabileceği düşünülen bağlamları değiştirmektir. Ama bir şeyden kaçınmak veya düşünmemeye çalışmak, onu muhtemel kötü sonuçla ilişkilendirerek kötü duyguları uyanırır ve daha fazla hatırlanmasına neden olabilir (Feldner ve diğerleri, 2003). Bu yüzden de yaşantısal kaçınmanın psikolojik esnekliğe giden yolda ruh sağlığına olumlu bir katkısı bulunmadığı düşünülmektedir.

Yaşantısal kaçınma geçmiş ile bağı kopartır ve neyin işe yarar olup olmadığını anlamaya olanak tanıyacak bağlamlara ulaşmayı engeller. Kişinin yaşam içerisinde yeterince olgunlaşabilmesi için olumsuz yaşantıları da deneyimlemeye ihtiyacı vardır ama yaşantısal kaçınma kişiyi bu deneyimleri yaşamaktan uzaklaştırır. Ayrıca kaçınma kişinin pozitif davranışlarda bulunmasını engeller (Hayes ve diğerleri, 2012).

Kabul, ACT'nin deneyimlere açık olmakla ilişki iki temel bileşeninden olup bireyin olumsuz hatıralarına zihninde yer açarak istedikleri gibi hareket edebilmelerine izin vermesidir. Kabul etmek ve izin vermekten kastedilen şey olumsuz yaşantıları sevmek değildir. Sadece istenmeyen ve kişi için üzücü olan düşünce, duygu ve deneyimlerin bir misafir gibi geçici olarak gelip daha sonra gideceğini bilmektir. Olumsuz düşüncelerin ve duyguların birey üzerindeki etkisini azaltabilmenin en iyi yolu onlarla mücadele etmek değil, onları kabul etmektir (Harris, 2016).

İnsanlar kontrol edemedikleri ve onlarda stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında, bu istenmeyen durumu değiştirmeye çalışmaları çoğu zaman etkili sonuç vermeyecektir. Kabul üzerinde kararlılıkla durulan bir süreç olmakla beraber her durumu, her şeyi koşulsuz kabul etmek istenen bir durum değildir. Kabul ve Kararlılık Terapisi' ne göre kabul etmenin aksine duygu ve düşüncelerden kurtulmaya çalıştıkça istenmeyen bu duygu ve düşünceler daha derin olarak yaşanabilmektedir. Çünkü kabul bireyin belli durumlar içine ve kalıp içerisine sıkışmasını engeller, yaşam kalitesini artırır (Harris, 2016).

Kabul kendi başına bir amaç değildir, değer odaklı eylemleri artırmanın bir yoludur. Danışanlar bu teknikle davetsiz gelen deneyimi kabul etmenin, kaçınmak için çok uğraştıkları felaketi getirmeyebileceği olasılığıyla temas kurarlar (Biglan ve diğerleri, 2008). Birçok ACT müdahalesinin ana teması, "Kontrol, çözüm değil problemdir" dir. Danışanlar seanslar sırasında düşünce ve duyguları kontrol etmeye çalışmanın paradoksal etkilerine anında ve deneyimsel bir şekilde maruz bırakılırlar ve bu alandaki kontrolün işe yaramaz sonuçları ile yüzleştirilirler. Ayrıca seanslarda danışana düşünce ve duyguları kontrol etmek için harcadığı çabanın, yaşamın diğer alanlarına aktarılmasının sağlayacağı fayda gösterilir (Hayes ve diğerleri, 2004). Böylelikle bireyler öncesinde olumsuz içsel yaşantılarını değiştirmek için harcadıkları enerjiyi değerleri doğrultusunda bir hayat yaşamak için harcayabilirler (Yavuz, 2015).

Kişilerin psikolojik olarak sağlıklı olabilmesindeki en temel yollardan biri içinde bulunduğu an ile temas kurmak ve an içerisindeki duyumları hissedebilmektir. Kabul, içinde bulunulan ana odaklanarak var olan bir duruma tahammül etmek anlamına gelebilir. Ama Kabul ve Kararlılık Terapisi' ne göre kabulün psikolojik sağlığa olumlu bir katkı sunabilmesi için kişinin farkındalığının olması gerekir. Pasif olarak olan biten her şeyi kabul etmenin psikolojik sağlığa olumlu bir katkısı yoktur (Cook ve Hayes, 2010; Hayes ve diğerleri, 2012). Kabul, gönüllü bir süreç olup yaşantılar arasından seçim yaparak içinde bulunulan anda onları kucaklamak anlamına da gelmektedir (Harris, 2016).

Kabul ve Kararlılık Terapisi' ne göre psikolojik esnekliği oluşturan süreçlerin her biri işlevsel bir süreç olup bir tekniği temsil etmemektedir (Hayes ve diğerleri, 2012). Terapiye gelen danışana deneyimleriyle doğrudan bağ kurabilmesi için bir yol açılır. Bu da kişinin değerlerine göre seçtiği eylemlerini sürdürmesine, kabul becerilerine ve davranış repertuarındaki çeşitliliğe dayanır (Moran ve diğerleri, 2018).



Kişilerin sahip olduğu duygu ve düşünceleri kabul etmesi ve kişinin hayata dair belirlediği yöne uygun davranışlarda bulunması psikolojik esnekliği artıran bileşenlerden bazıları olup (Eifert ve Forsyth, 2005), bu çalışmada bilişsel ayrışma ve kabul aracılığıyla çocukluk çağı travmaları ile psikolojik esneklik ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2.9. Çocukluk Travmalarının Psikolojik Esneklik, Bilişsel Ayrışma ve Kabul ile İlişkisi**

Çocukluk çağında travmatik bir yaşantıya maruz kalmak, travmanın yarattığı yoğun stresle beraber sürekli tekrarlayan olumsuz düşünceleri ve davranışlarda bozulmaları artırmakta, bu durum da azalan psikolojik esneklikle beraber psikolojik katılığa neden olmaktadır (Cook ve diğerleri, 2012). Travmalar sonucunda psikolojik esneklik azalmasına rağmen, kişilerin işlevsel baş etme stratejilerini kullanabilmelerinde ve sağlıklı bir ruh haline sahip olmalarında psikolojik esnekliğin büyük önemi vardır (Berghoff ve diğerleri, 2018; Kohtala ve diğerleri, 2018; Sandoz ve diğerleri, 2013). Alanyazında çocukluk çağı travmaları, psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma ve kabul ile ilgili araştırmalar oldukça sınırlıdır.

Bilişsel ayrışma ve kabul, psikolojik esnekliğin deneyimlere açık olma yönünü oluşturan temel iki bileşen olup bu bileşenler sadece psikopatolojiden kaçınmanın yolu değildir. Bilişsel ayrışma ve kabul, psikolojik esnekliği oluşturan diğer ACT süreçlerinde olduğu gibi pozitif psikolojik belirtileri temsil etmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Dolayısıyla psikolojik esnekliği ve onu oluşturan ACT süreçlerini artırmanın, çocukluk çağı travmaları gibi olumsuz psikolojik yaşantıların sağaltımında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çocukluk çağı istismarına ve erken dönemde kötü muameleye maruz kalmanın yetişkinlikteki etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, çocukluk çağı istismarına maruz kalan kişilerin daha fazla bilişsel şikayetler gösterdikleri görülmüştür (Szabo ve diğerleri, 2020). Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisinde psikolojik katılığın aracı rolünün incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel kaynaşma ve psikolojik katılık arttıkça depresyon ve anksiyetenin arttığı görülmüştür (Makriyianis ve diğerleri, 2019). Başka bir çalışmada çocukluk çağı travmaları, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin önemli bileşenlerinden olan farkındalığın aracılık ettiği görülmüştür (Daigneault ve diğerleri, 2016).

Çocukluk çağı travmaları, bilişsel kaynaşma ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışmanın aksini oluşturan bilişsel kaynaşmaya neden olduğu, bu durumun da travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını artırarak kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Moser ve diğerleri, 2007). Psikolojik esnekliğin travma sonrası oluşan stres belirtilerini ve travmadan sonraki büyümeyi etkileyip etkilemediğini araştıran bir çalışmaya göre, düşük psikolojik esnekliğin yüksek travma sonrası stres ile ilişkili olduğu görülmüştür (Boykin ve diğerleri, 2020).

Travma sonrası stres bozukluğu ile uyumsuz travma sonrası bilişler arasındaki ilişkide bilişsel ayrışmanın tersini ifade eden bilişsel kaynaşmanın aracı rolünün incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel kaynaşma arttıkça uyumsuz travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin arttığı görülmüştür (Benfer ve diğerleri, 2020). Yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada travma sonrası büyümeye öz şefkatın etkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü olup olmadığı incelenmiş, psikolojik esnekliğin travma sonrası büyümeye aracı olduğu ve katkı sağladığı görülmüştür (Misurya ve diğerleri, 2021). Depresif yetişkin hastalarla yapılan bir çalışma, psikolojik esneklik düşük olduğunda kişilerde kaçınma davranışlarının ve ruminatif düşünme biçimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Yasinski ve diğerleri, 2019).

Travmaya maruz kalan kişilerde travma sonrası stres bozuklukları, ruminasyon, deneyimsel kaçınma ve olay merkezliliği arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre ruminasyon, deneyimsel kaçınma yoluyla dolaylı olarak travma sonrası stres bozukluklarının semptom şiddetlerini etkilemektedir (Bishop ve diğerleri, 2017). Psikolojik esneklik, çocukluk çağı travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada psikolojik olarak esnekliğin düşük olmasının travma ve somatizasyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Kroska ve diğerleri, 2018). Çocukluk çağı istismarına maruz kalan kişilerle yapılan başka bir çalışmada bilişsel kaynaşma ile travma sonrası büyüme arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Basharpoor, 2020).

Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri ile dissosiyasyon arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel ayrışmanın tersini temsil eden bilişsel kaynaşma, olumsuz çocukluk çağı deneyimleri ve dissosiyasyon arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Parfait ve diğerleri, 2022). Psikiyatri servisinde yatan

ergenlerle yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılığın iki önemli bileşeni olarak karşımıza çıkan bilişsel kaynaşma ve kaçınma, nevroitiklik ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Paulus ve diğerleri, 2016).

Psikolojik esnekliğin travma sonrası oluşan stres belirtilerini ve travmadan sonraki büyümeyi etkileyip etkilemediğini araştıran bir çalışmaya göre düşük psikolojik esnekliğin yüksek travma sonrası stres ile ilişkili olduğu görülmüştür (Boykin ve diğerleri, 2020). Çocukluk çağı duygusal istismarı ile partner güveni arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, duygusal istismar ile partner güveni arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık ettiğini göstermiştir (Baugh ve diğerleri, 2019).

Tüm bu çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak çocukluk çağı travmaların psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve kabul ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. ACT temelli bu süreçler transdiagnostik kavram olarak ifade edildiğinden, bu kavramlar arasındaki ilişkileri karma metodoloji ile derinlemesine incelemenin çocukluk çağı travmalarının iyileştirilme sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **2.10. Duygu Düzenleme**

Duygu düzenlemenin kuramsal temeline bakıldığında, yapılan ilk çalışmaların psikolojik savunmalara (Freud, 1959), psikolojik stresin yarattığı etkilere ve onlarla başa çıkmaya (Lazarus, 1966), bağlanma teorisine (Bowlby, 1969) ve duygu teorisine (Frijda, 1986) kadar dayandığı görülmektedir. Duygunun birden fazla tanımı olmakla birlikte en genel anlamda duygu, çevreden gelen bir uyarana karşı verilen bilişsel, psikolojik ya da davranışsal tepki olarak açıklanabilir ve duygular her zaman yararlı olmamakla birlikte bazen çevreye daha fazla uyum sağlayabilmek ve işlevselliği koruyabilmek için azaltılmaya, artırılmaya ya da düzenlenmeye ihtiyaç duyulur (Denollet ve diğerleri, 2008; Gross, 1998).

Kişilerin yaşam içerisinde deneyimlediği her şey sonucunda oluşan duygusal tepkilerini şekillendirebilmesi ve belli bir düzene koyabilmesi duygu düzenleme olarak açıklanmaktadır (Koole, 2010; Thompson, 1994). Genel olarak yaşamın ilk yıllarında kazanılmaya başlanan duygu düzenleme, ruh sağlığının korunabilmesi için oldukça önemli olup doğuştan getirilen bir yetenek olmaktan ziyade, yaş ve gelişim süreçleri içerisinde öğrenilip geliştirilebilir (Garber ve Dodge, 1991).

Duygu düzenleme, çok boyutlu bir süreç olup kişinin kendi sahip olduğu duyguları düzenleyebilmesi, duygunun altında olan özellikleri düzenleyebilmesi, diğer insanların verdiği tepkilerdeki duyguları düzenleyebilmesi gibi unsurları da içerir (Thompson ve Calkins, 1996). Kişinin duygusal olarak vermiş olduğu tepkileri gözlemleyebilmesi, bu tepkileri uygun şekillerde değiştirebilmesi, verdiği tepkileri ulaştırmak istediği sonuç açısından değerlendirebilmesi gibi içsel ve dışsal süreçleri de kapsayan bir yapıdır (Thompson, 1994). Kişiler duygularını çeşitli şekillerde düzenleyebilme olanaklarına sahiptir ve duygu düzenleme süreçleri bilinçli olabileceği gibi, bilinçli bir farkındalık olmadan da ortaya çıkabilir (Gross ve Thompson, 2007).

İnsanlar hayatın içerisinde duyguları deneyimlerken işlevsel olan ya da olmayan çeşitli baş etme stratejileri sergilemektedir (Leahy, 2011). Tüm bunları yaparken kişiler olumlu ya da olumsuz olan bir duyguyu değiştirebilmek, artırabilmek, azaltabilmek ya da koruyabilmek için; duyguları ifade etmek, bastırmak, değiştirmek gibi çeşitli stratejileri kullanabilir. Kişilerin duygularını ifade etmek için bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullanmış oldukları bu stratejiler de duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılmaktadır (Gross, 1998).

Kişiler duygularını uygun şekilde düzenleyemediklerinde duygu düzenleme güçlüğü yaşarlar. Alayazına bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü kişinin sahip olduğu duygulara ilişkin farkındalığının olmaması, sahip olduğu duyguların ne olduğunu anlayamaması, duygularını kabul edememesi, yaşadığı olumsuz duygularla beraber dürtüsel tepkilerini kontrol edememesi ve davranışlarının amaç odaklı olmasını sağlayamaması olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygusal tepkileri düzenlemedeki bu yetersizlik duygusal uyarana karşı yüksek bir duyarlılığa sahip olmaktan ve sahip olunan güçlü tepkilerin birleşmesinden kaynaklanabilmektedir. Bu durum pek çok psikiyatrik bozukluğun temelinde yer almakta olup sınır kişilik bozukluğunun da en temel özelliklerinden birini oluşturmaktadır (Linehan, 1993). Bu da bize sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olma da duygu düzenlemenin erken yaşlardan itibaren ne kadar önemli olduğunu açıkça göstermektedir.

## 2.11. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Yeni doğan bebekler kendilerini, ihtiyaçlarını ve karşılanmayan ihtiyaçları sonucunda yaşadıklarını ifade etmek amacıyla ağlarlar ve bakım verenlerinden yardım isterler. Çünkü duygu düzenleme becerileri erken yaşlardan itibaren oluşmaya başlar ve zaman içerisinde gelişir (Bowlby, 1969). ocuk hareket etmeyi öğrendikçe, kendini ve bedenini kontrol ettikçe, dil gelişimi ilerledikçe evre ile daha fazla iletişim içerisine girerek paylaşımda bulunur. evre ve diğer insanlarla iletişimi artan ocuk da kendini ifade ederken duygu düzenleme süreçlerini daha fazla kullanmaya başlar (Thompson, 1991).

Erken dönemlerden itibaren gelişmeye başlayan duygu düzenleme becerileri çocuğun içerisinde yetiştiği aile ortamından ve sosyal çevresini oluşturan diğer unsurlardan çok fazla etkilenir. Duygu düzenleme konusunda başarılı stratejiler sergilenen bir ortamda büyüyen ocuk, doğru duygu düzenleme süreçlerini rol model olarak duygularını düzenlemede daha başarılı olurken tam tersi olumsuz duygu düzenleme süreçlerine maruz kalan ocuk da olumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmayı daha fazla öğrenmektedir (Reider ve Cicchetti, 1989).

Gelişimsel açıdan bakıldığında ergenlik dönemiyle beraber gelişen zihinsel süreçler aracılığıyla duygu düzenleme; yeniden değerlendirebilme, başkalarının bakış açısını anlayabilme gibi yeni formlar kazanabilmektedir. Ergenlik döneminde duygu düzenlemenin olumsuz biçimleri bağımlılık yapıcı maddeler kullanımı şeklinde kendini gösterebilirken olumlu biçimleri de spor yapmak, müzik ile ilgilenmek şeklinde kendini gösterebilir (Hall ve diğerleri, 1993).

Kişiler yetişkinlik döneminde geldiklerinde hayatın içerisinde, iş yaşamında ve benzeri sorumluluk hissettikleri sosyal ortamlarda sorun yaşamamak adına duyguların doğru ifade ediliş şeklini öğrenerek, duygularını profesyonel şekilde ifade etmeye başlamaktadırlar. Psikanalitik bakış açısına göre de, kişinin toplum içerisinde sağlıklı bir şekilde var olabilmesi ve günlük işlevselliğini koruyabilmesi için duygu düzenleme süreçlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebiliyor olması gerekmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

Duygu düzenleme süreçlerinin gelişimine tüm yaşam dönemleri içerisinde bakıldığında özellikle çocukluk ve ergenlikte bireysel etkilere karşı duyarlı olduğu görülür, çünkü bilişsel ve duygusal olgunlaşma bu dönemde yaşamın diğer dönemlerinden çok daha hızlıdır (John ve Gross, 2004). Dolayısıyla ocukluk ağı gibi erken yaşam dönemlerinde özellikle de

kişiler arası alanda yaşanan kötü muamelelere maruz kalma, herhangi bir duygu düzenleme zorluğuna veya ilerleyen zamanlarda duygu düzensizliğine daha fazla neden olabilir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Kim ve Cicchetti, 2010; Van der Kolk ve diğerleri, 2005).

Kişiler çocukluk döneminde travmatik yaşantılara maruz kaldıklarında bu durumların etkileriyle baş edebilmek için, olumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak da tanımlanan baskılama, kendini suçlama ve ruminasyon gibi yolları kullanmayı tercih edebilmektedir. Kişilerin bu olumsuz duygu düzenleme stratejilerini sürekli kullanmasının, uzun vadede psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olduğu bilinmektedir (Fıstıkcı ve diğerleri, 2015; Kato, 2016; Masuda ve diğerleri, 2014; Stikkelbroek ve diğerleri, 2018; Yasinski ve diğerleri, 2019). Bu çocukluk dönemine ait travmatik deneyimler, kişinin yetişkinlik döneminde de işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmasını ve uygun tepkilerde bulunmasını engelleyebilmektedir (Kim ve Cicchetti 2010; Wolfe ve diğerleri, 2001).

## 2.12. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli

Gross (1998), duyguları düzenleyebilmek için çeşitli stratejileri içeren Duygu Düzenleme Süreç Modeli'ni tanımlamıştır. Bu model iki ayrı düzey ve beş farklı stratejiden oluşmaktadır. Duygu düzenleme stratejileri, duyguya karşı herhangi bir fizyolojik ya da psikolojik yanıt vermeden önceye devreye giren ve duyguya verilebilecek yanıtın değişmesinde görev alabilen süreç (öncül) odaklı stratejiler olup birinci düzeyi, duygu ortaya çıktıktan sonra duyguyu değiştirmek ya da düzenlemek için kullanılan stratejilerse tepki odaklı stratejiler olup duygu düzenlemede ikinci düzeyi oluşturmaktadır (Karataş, 2016). Duygu düzenleme süreci ise öncül ve tepki odaklı stratejilerin altında yer alan beş süreç üzerinden gerçekleşmektedir (Gross, 1998).

Gross (1998) tarafından geliştirilen süreç modeli duygu düzenleme kavramını açıklamada yararlanılan en etkin modellerdendir. Bu modele göre duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı ve sonuç (tepki) odaklı stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Durum seçimi, durumu değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki değişimi; duygular ortaya çıkmadan önce herhangi bir olayın duygusal etkisinin değiştirilmesi amacıyla kullanılan öncül odaklı stratejiler olarak sınıflandırılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Öncül odaklı stratejilerden durum seçme stratejisine bakıldığında, kişinin içinde bulunduğu durumun onda bırakmış olduğu duygusal etkiden dolayı, bu duyguyu tetikleyen

bağlamı oluşturan kişilerden, yerlerden ve davranışlardan kaçınması konusunda bir karar vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kaçınma davranışıyla beraber kişi kendisinde oluşabilecek duygunun yoğunluğunu oluşmadan önce azaltmaya çalışır. Durum değiştirme stratejisinde ise, kişi seçmiş olduğu durumun kendisindeki olumsuz duyguları daha fazla artırdığını düşündüğü takdirde, yaşadığı olumsuz duyguların azaltılabilmesi ya da değiştirilebilmesi amacıyla seçmiş olduğu durumu değiştirmeye karar vermektedir. Kişiler öncül duygu düzenleme stratejisi olarak durum değiştirme ya da durum seçimi yapma şansı olmadığında dikkat süreçlerine odaklanırlar (Gross ve Thompson, 2007).

Öncül stratejilerden bir diğeri olan dikkatin yönlendirilmesine bakıldığında, kişinin zihinsel olarak olayın ya da içinde bulunduğu durumun herhangi bir yönünü seçerek ona odaklanması şeklinde tanımlanmaktadır. Kişi bu stratejide dikkatini onda olumsuzluk hissettiren duygulara vermek yerine, kendini daha iyi hissedebileceği farklı olaylara ya da nesnelere vermeyi tercih eder. Kişi dikkatini durumun farklı olan bir yönüne verebildikten sonra bilişsel değişim gerçekleşir. Bilişsel değişim stratejisinde de durum öncesinde, esnasında ya da sonrasında üretilen mantıksal düşünce yapıları devreye girmeye başlar. Bu sayede kişiler bilişsel olarak yaşananları yeniden değerlendirip farklı açılardan görebilir. Bir başka şekilde bu strateji, kişinin yaşamış ya da yaşayacak olduğu duygusal yoğunluğu azaltabilmek için rasyonelleştirme olarak tanımlanabilir. Kişinin herhangi bir durum karşısında hissettiği duygusal yoğunluğu azaltmak amacıyla kullanılabilir (Gross ve Thompson, 2007; Gross, 2002).

Öncül odaklı stratejilerin sonuncusu olarak tanımlanan tepki değişimi ise, herhangi bir durum karşısında kişinin vermiş olduğu duygusal ve davranışsal yanıtın değiştirilebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikoterapi alan birinin duygusal ve davranışsal olarak istenen şekilde değişmesi bu stratejiye örnek olarak verilebilir. Bahsedilen tüm bu stratejilerin birinin ya da daha fazlasının eksik olduğu durumlarda kişiler duygu düzenlemede çeşitli güçlükler yaşabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007; Gross, 2002).

Kişide duyguyu meydana getiren ortamdan uzaklaşma, duyguyu yaratan ortamın değiştirilmesi, duygunun oluşumuna neden olan seçeneklerden birine dikkatin daha fazla verilmesi, dikkatin bir noktaya yoğunlaşmasıyla beraber fark edilebilen diğer anlamların seçilmesi öncül odaklı stratejiler olup, duyguların baskılanması ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007).

Öncül odaklı olan stratejilerden kişilerin en fazla kullandıkları; duyguların fark edilmesini, önleyici tedbirler alınmasını ve duyguların düzenlenmesini sağlayan yeniden değerlendirmeyken, sağlıklı sonuçlar doğurmamasına rağmen tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinden baskılama da bireyler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır (Gross, 1998). Duyguya sebep olan durumun algılanış biçiminde değişikliğe gidilirse kişilerin verdiği tepkilerde de değişikliğe gidilebilecek ve böylece yeniden değerlendirme stratejisi daha aktif olarak kullanılabilir (John ve Gross, 2004). Ama kişiler duygularını baskılamaya devam ettikçe, bu durum kişilerin duygularını ifade etmesini ve olumlu davranışlar sergilemesini engeller. Dolayısıyla da duygu düzenleme süreci sağlıksız hale gelir (Gross, 2002).

### **2.12.1. Baskılama**

Duygu düzenleme iyi bir ruh sağlığı için oldukça önemlidir (Berking ve diğerleri, 2008). Psikolojik esneklikte olduğu gibi farklı duyguları deneyimleyebilme ve kabul edebilme konusunda esnek olmak bireyin iyi oluşunu artırmaktadır (Matsumoto ve diğerleri, 2007). Olumsuz olan duygulara davranışlarda daha az tepki verilmesini sağlayan baskılama stratejisi, yararlı gibi görülsede olumsuz duyguların ifade edilememesine ve kişide birikmesine neden olacağı gibi, sık sık tercih edilen baskılama stratejisi olumlu duyguların da ifade edilmesine engel olmaktadır (Gross, 1999).

Bastırma stratejisine göre, kişide yaşanan herhangi bir durum sonucunda duygu açığa çıkar. Bu içsel olarak ortaya çıkan duygunun bastırma stratejisi aracılığıyla dışa doğru olan yansımaları engellenir. Fakat yapılan çalışmalar bastırma stratejisini kullanmak yerine yeniden değerlendirme stratejisini kullanıyor olmanın sağlıklı duygu düzenleme için çok daha önemli olduğunu göstermektedir (Gross ve John, 2003).

Yeniden değerlendirme stratejisi duygu üretim sürecinde daha önce gelerek, durumun yarattığı duygusal etkiyi azaltabilmek ve durumu farklı açılardan anlayabilmek için yapılandırılan yolu değiştirmeyi amaçlar (Gross, 2002). Yeniden değerlendirmeye beraber birey olayın alternatif yönlerini de değerlendirerek farklı bakış açılarına ulaşmakta ve pozitif olanı değerlendirmeye alabilmektedir (Gross ve John, 2003).

Birey bastırma stratejisini kullanmayı tercih ettiğindeyse kendi içinde taşıdığı ve dışında sergilediği tutum arasında dengesizlik yaşamaktadır. Davranışsal olarak birey kendini ifade



etmede azalma yaşamakta ve daha az davranış sergilemektedir. Bir süre sonra bu durumun yaratacağı kendine güven duymama hissi ile beraber negatif duyguları artacak, kendini iyi hissetmeyerek depresif semptomlar sergilemeye başlayabilecektir. Özellikle baskılama stratejisini günlük yaşam içerisinde kullanmayı alışkanlık haline getirmenin kişinin ruh sağlığına uzun vadede önemli zararları olabilmektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme süreçlerini ele alırken kişilerin arasındaki bireysel farklılıkları göz ardı etmemek oldukça önemlidir. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre kişiler sahip oldukları pozitif duyguları değil, negatif duyguları çok daha fazla düzenlemeye çalışırlar (Gross ve diğerleri, 2006). Yine yapılan incelemeler sonucunda baskılamayı kullanmayı tercih edenlerin kendilerine güvenmemelerinden kaynaklı olarak baskılamayı bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanmaya devam ettikleri ve bunun sonucunda baskılama stratejisini kullanmayan ya da daha az kullananlara göre daha fazla olumsuz duygulara sahip olduğu görülmüştür (Gross ve John, 2003).

Duygu ve düşünceleri kasti olarak baskılamak, bastırılan düşüncenin bastırıldığı bağlamdaki öğelerle ilişkilendirilmesiyle birlikte ters etki yaparak sıklığında artışa da neden olmaktadır (Gold ve Wegner, 1995; Harris, 2016; Shipman ve diğerleri, 2007; Wegner ve diğerleri, 1987; Wegner ve diğerleri, 1991). Fakat Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre duygusal deneyimleri baskılamak yerine kabul etmek ve bunlara açık olmak hem işlevsel bir hayat sürebilmek için, hem de kişinin değerleri doğrultusunda hayat sürerek zorluklarla mücadele edebilmesi ve yaşamda anlam bulabilmesi için önemlidir (Kashdan ve diğerleri, 2010).

Çocukluk travması gibi olumsuz yaşantılara sahip olan bireylerin duygularını deneyimlemeye yönelik kaçınma problemleri olduğunu ve kabullenme kapasitelerinin sınırlı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Burns ve diğerleri, 2010; Garnefski ve diğerleri, 2001; Gross, 1999; Shipman ve diğerleri, 2007). Bu kişilerin duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak baskılamayı kullanmayı daha sık tercih edebildikleri ve baskılamanın azaltımındaysa davranışlarda çeşitliliği sağlamanın önemli olduğu bilinmektedir (Leonidou ve diğerleri, 2016). Çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin duygu düzenleme stratejisi olarak baskılamayı kullanmamalarının ruh sağlıkları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bu açılardan bakıldığında araştırmaya duygu düzenlemenin tepki odaklı stratejisi olan baskılama stratejisi de bir değişken olarak dahil

edilmiş ve bu stratejiyi kullanmadaki ruminasyonun aracı rolünün ne olduğunun incelenmesi amaçlanmıştır.

### **2.13. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme ve Baskılama İlişkisi**

Çocukluk çağı travmasına maruz kalan bireylerin duygularını kontrol etmede, düzenlemede ve kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmada sorunlar yaşadıkları bilinmektedir (Wolfe ve diğerleri, 2001). Çocuklar vücut kontrolleri geliştikçe ve dil gelişimleri ilerledikçe çevrelerinde ilgi çekici buldukları durumlara yaklaşır, ilgilerini çekmeyenlerden uzaklaşır ve diğerleriyle iletişim kurmayı öğrenirler. Böylece çeşitli durumlara uyum sağlamayı öğrenerek duygu düzenlemelerini geliştirirler (Gross ve Munoz, 1995). Bu da bize duygu düzenleme stratejilerinin erken yaşlarda öğrenilmeye başlandığını göstermektedir.

Duygu düzenleme stratejilerinin çok erken yaşlarda öğrenilmeye başlandığı düşünüldüğünde, çocukluk döneminde travma gibi olumsuz yaşantılara sahip olmanın bireyin sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini kullanmayı öğrenememesinde önemli bir payı olduğu düşünülmektedir (Mandavia ve diğerleri, 2016). Çocukluk çağı travmasına maruz kalma gibi stres yaratan durumlar ortaya çıktığında kişilerin olumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak da tanımlanan baskılama, kendini suçlama ve ruminasyon gibi yolları kullanmasının kişide uzun vadede psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olduğu bilinmektedir (Fıstıkcı ve diğerleri, 2015; Kato, 2016; Masuda ve diğerleri, 2014; Stikkelbroek ve diğerleri, 2018; Yasinski ve diğerleri, 2019).

Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak erken dönemde sahip olunan uyumsuz şemalar, fobi belirtileri ve duygu düzenleme güçlüğü (Eldoğan ve Barışkın, 2014); olumsuz yaşam olayları, duygusal problemler ve duygu düzenleme güçlüğü (Garnefski ve diğerleri, 2001); ihmal ve istismar, duygu düzenleme ve travma sonrası stres bozukluğu (Burns ve diğerleri, 2010) arasındaki ilişkilerin ele alındığı görülmektedir.

Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası stres bozuklukları ve depresyon belirtileriyle olan ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı olup olmadığının incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre duygu düzenlemenin kısmi aracı olduğu, çocukluk travmalarıyla ilişkili olan depresyon ve travma sonrası stres belirtilerinde duygu düzenlemenin önemli bir değişken olduğu görülmüştür (Alpay ve diğerleri, 2017).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak ele alınan ruminasyonun ruh sağlığı üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, ruminasyon tüm sağlık risk göstergelerinin hepsi üzerinde tutarlı bir etki oluştururken, kronik stresin de tüm sağlık değişkenleri üzerinde ruminasyon aracılığıyla dolaylı etkileri olduğu görülmüştür (Zawadzki, 2015).

Alkol bağımlılığı tanısı almış katılımcılarla yürütülen bir çalışmada kendini yaralama davranışı, duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağı ihmal ve istismarı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada çocukluk çağında ihmal ve istismara maruz kalan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan stratejiler, dürtüler ve amaçlar ile ilişkili olabileceği görülmüştür (Karagöz, 2010).

Travmaya maruz kalma, duygu düzenleme güçlüğü ve kimlik arayışının psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisini araştıran bir çalışma sonucunda, travmaların duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmalarından biri olan duygusal istismar ve kimlik arayışı arasındaki ilişkide yordayıcı bir rol oynamaktadır (Dereboy ve diğerleri, 2018). Başka bir çalışmanın sonuçlarına göre de çocukluk döneminde yaşanan travmalar ile yetişkinlik döneminde kişinin sahip olduğu duygu durumu arasındaki ilişkide ruminasyonun önemli faktör olduğu ve çocukluk çağı travmalarının depresyonla ilişkisinde yine ruminasyonun aracı değişken olduğu görülmüştür (Kim ve diğerleri, 2017).

Çocuk ve ergenlerde erken dönemde olumsuz deneyimlere sahip olma rolünü inceleyen araştırma sonuçlarına göre, çocukluk dönemi travmalarına maruz kalmanın işlevsel duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Peh ve diğerleri, 2017). Çocukluk döneminde istismara maruz kalan çocuklarda duruma uygun olmayan tepkiler gösterme, duygusal açıdan güçlükler yaşama ve karamsar özellikler sergileme eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Shipman ve diğerleri, 2007).

Çocukluk çağı örselenme yaşantıları, duygu düzenleme güçlüğü, genel psikolojik sağlık ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre çocukluk çağında yaşanan örselenme yaşantıları yetişkin dönemdeki sahip olunan duygu düzenleme güçlükleri, genel psikolojik belirtiler ve kişiler arası tarz ile ilişkilidir. Ayrıca çocukluk çağı örselenme yaşantılarının genel psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı olduğu görülmüştür (Bilim, 2012).

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerinin, çocukluk çağı travmaları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırma sonuçlarına göre çocukluk çağı travmalarına maruz kalan kişilerin duygu düzenleme becerilerinin olumsuz yönde etkilendiği ve bu yaşantıların bireylerde diğerlerini suçlama davranışlarını fazlalaştırdığı görülmüştür (İygün, 2018). Duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası stres bozuklarıyla ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün olup olmadığının incelendiği başka bir çalışmanın sonuçlarına göre de; duygu düzenleme becerileri, travma sonrasında oluşan ruminasyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile anlamlı bir ilişki göstermiştir (Ehring ve Ehlers, 2014).

Çocukluk döneminde karşılaşılan istismar yaşantılarının incelendiği bir çalışmada, çocukluk çağı travmalarına sahip bireylerin diğerleriyle kurdukları sosyal ilişkilerde duygu düzenleme güçlükleri yaşadıklarını ve bu durumun kişilerin diğerleriyle olan ilişkilerini zorlaştırdığı görülmüştür (Wolfe ve diğerleri, 2001). Tüm bu açılardan bakıldığında araştırmaya, duygu düzenlemenin tepki odaklı stratejilerinden olan baskılama stratejisi de bir değişken olarak dahil edilmiş ve bu stratejiyi kullanmada ruminasyonun aracı rolünün ne olduğunun incelenmesi amaçlanmıştır.

## BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma süresince izlenen yol, kullanılan yöntem ve araçlar hakkında bilgi verilmiştir. Karma yöntem şeklinde tasarlanan bu araştırma nicel ve nitel araştırma olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Bu araştırma aşamaları ile bağlantılı olarak; çalışmanın modeli ve deseni, çalışma grupları, veri toplama süreçleri, veri toplama araçları ve analiz aşamaları hakkında bilgi verilmiştir.

### 3.1. Araştırma Deseni

Araştırmanın genel amacı, çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, kabul ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü karma metodoloji ile incelemektir. Karma yöntemde araştırmacı, anlamak ve doğrulamak maksadıyla araştırmasında nicel ve nitel araştırma tekniklerini kullanmaktadır. Araştırmacının karma yöntemi kullanmak için bir gerekçesi olması gerektiği savunulur. Araştırmada tek bir veri kaynağının yetersiz olması, başlangıçta bulunan sonuçların açıklanmasına ihtiyaç duyulması, bulguların genellenebilir hale getirilmesi, araştırmanın ikinci bir yöntemle geliştirilme ihtiyacının doğması bu gerekçelerden bazıları olarak sıralanabilir. Ayrıca karma yöntem ile gerek nicel gerekse nitel araştırmanın zayıf yönleri telafi edilerek araştırma güçlü hale getirilebildiği gibi, sayıları ve kelimeleri kullanarak tümdengelimli ve tümevarımlı düşünceleri birleştirerek araştırmaya pratiklik kazandırmaktadır (Creswell ve Clark, 2015).

İki aşamalı olarak tasarlanan bu araştırmada karma yöntem desenlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Bu desende araştırmacı nicel olarak başladığı araştırmasına nitel araştırma ile devam ederek nicel verilere derinlemesine cevaplar aramaktadır (Creswell ve Clark, 2015). Buna göre bu çalışmada ilk olarak nicel araştırma ve daha sonra nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada ilk aşamada, çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, kabul ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü açıklamaya yönelik geliştirilen teorik model test edilmiş ve yapısal eşitlik modeli ile sınanmıştır. Araştırmanın ikinci aşaması olan nitel kısmında kullanılan fenomenoloji deseni ise farkında olduğumuz fakat derinlemesine algıya sahip olunamayan durumlarda kullanılmaktadır. Bu desene göre katılımcıların fenomeni yaşamış ya da yaşıyor olması önemlidir. Bu araştırmada katılımcıların deneyimlerinin tanımlanması

ve bu deneyime ne anlam yüklediğinin ortaya çıkarılması sağlanmıştır (Creswell, 2013; Langdrige, 2007).

### 3.2. Nicel Araştırma Bölümü

#### 3.2.1. Nicel çalışma grubu

Araştırmanın nicel çalışma grubunu 2021 yılında Türkiye’ de yaşayan, 20-40 yaş arası, elverişlilik örnekleme yöntemi ile seçilen, en az ilk öğretim düzeyinde öğrenim görmüş genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Elverişlilik örnekleme yönteminde katılımcılar uygunluk ve katılım isteklerine göre seçilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016). Çalışmanın yapıldığı dönemin Covid-19 pandemisine denk gelmiş olması veri toplama sürecini zorlaştırmış ve bu örnekleme yönteminin tercih edilmesine neden olmuştur. Yapısal Eşitlik Modeli analizi yapabilmek için önerilen örneklem büyüklüğünün 100-150 kişi arasında olması yeterli kabul edilebilmektedir (Kline, 2011). Yapısal eşitlik modeli denendiği için uygun sayıda katılımcıya ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın nicel kısmında en başta 800 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin çocukluk çağı travmalarına sahip olup olmadığından söz edebilmek için her bir alt ölçeğe ait kesme puanı belirlenmiş olup, cinsel istismar alt ölçeğinden en az 5 puan, fiziksel ihmal ve duygusal istismar alt ölçeklerinden 7 puan, duygusal ihmal alt ölçeğinden ise 12 puan almış olmak gereklidir. Toplam puan için ise bu sınır 35’dir (Şar ve diğerleri, 2012). Bu nedenle psikometrik değerlendirmede Çocukluk Çağı Travmaları alt ölçeklerinin en az birinden kesme puanının üzerinde puan alan katılımcılar çocukluk çağı travmasına sahip olduğu düşünülerek çalışmaya dahil edilmiştir. Fakat 162 kişinin Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği’nin herhangi bir alt ölçeğinden kesme puanı sınırını geçemediği görülerek elenmiştir. Kalan 638 kişilik veri setinde istatistiksel analiz teknikleri uygulanmadan önce uç değerlerin bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Bu doğrultuda, standardize z değerlerine göre,  $\pm 3$  aralığının dışında yer alan 48 kişi olduğu görülmüş ve bu katılımcılara ait olan veriler çalışma grubundan çıkarılmıştır. Kalan 590 kişi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nicel kısmının çalışma grubu 590 kişiden oluşmaktadır. Bu grubun demografik özelliklerine ait yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer, medeni durum ve sosyoekonomik düzeylerine ilişkin bilgileri aşağıdaki tablolarda sunulmuştur:

Tablo 1. Yaş Değişkenine İlişkin Frekans Yüzde Değerleri

Yaş grubu	f	%
20 yaş	24	4,1
21 yaş	26	4,4
22 yaş	28	4,7
23 yaş	42	7,1
24 yaş	46	7,8
25 yaş	50	8,5
26 yaş	39	6,6
27 yaş	40	6,8
28 yaş	33	5,6
29 yaş	34	5,8
30 yaş	52	8,8
31 yaş	27	4,6
32 yaş	33	5,6
33 yaş	36	6,1
34 yaş	18	3,1
35 yaş	12	2,0
36 yaş	16	2,7
37 yaş	6	1,0
38 yaş	14	2,4
39 yaş	14	2,4
<b>Toplam</b>	<b>590</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında, en fazla sayıda katılımcının 30 yaşındaki genç yetişkinlerde olduğu görülmektedir. 30 yaşında 52 genç yetişkin olup grubun %8,8’ini oluşturmaktadır. En az sayıda da 37 yaşındaki genç yetişkinler bulunmaktadır, sayıları 6 olup ve grubun %1,0’ını oluşturmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	f	%
Kadın	313	53,1
Erkek	277	46,9
<b>Toplam</b>	<b>590</b>	<b>100,0</b>

Tablo.2’de görüldüğü üzere, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 313’ü kadın olup grubun %53,1’ini, 277’si erkek olup grubun %46,9’unu oluşturmaktadır.

Tablo 3. Öğrenim Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Öğrenim Düzeyi	f	%
İlkokul ve ortaöğrenim	55	9,3
Lisans	351	59,5
Lisans üstü	184	31,2
<b>Toplam</b>	<b>590</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3’de görüldüğü gibi, çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin en fazla lisans mezunu olduğu (n=351, %59,5) görülürken, en az da (n=55, %9,3) ilkokul ve ortaöğrenim seviyesindeki okullardan mezun olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Yaşanılan Yere İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaşanılan Yer	f	%
İstanbul	266	45,1
İstanbul dışı	324	54,9
<b>Toplam</b>	<b>590</b>	<b>100,00</b>

Tablo 4’de görüldüğü gibi, çalışma grubunun 266’sı İstanbul’da yaşamakta olup grubun %45,1’ini, 324’ü İstanbul dışında yaşamakta olup grubun %54,9’unu oluşturmaktadır.



Tablo 5. Medeni Duruma İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Medeni Durum	f	%
Bekar	373	63,2
Evli	217	36,8
Toplam	590	100,00

Tablo 5’de görüldüğü gibi, çalışma grubunun 373’ü bekar olup grubun %63,2’sini, 217’si evli olup grubun %36,8’ini oluşturmaktadır.

Tablo 6. Sosyoekonomik Düzeye İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Sosyoekonomik Düzey	f	%
Düşük	63	10,7
Orta	435	73,7
Yüksek	92	15,6
Toplam	590	100,00

Tablo 6’da görüldüğü gibi, çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin sosyoekonomik düzeyini en fazla orta düzey olarak tanımladığı (n=435, %73,7) görülürken, en az da (n=63, %10,7) düşük düzey olarak tanımladığı gözlemlenmiştir.

### 3.2.2. Veri toplama araçları

Araştırmanın nicel aşaması için Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Kısa Ruminasyon Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Drexel Ayrışma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

#### 3.2.2.1. Kişisel bilgi formu

Çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin demografik özelliklerine ait yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer, medeni durum ve sosyoekonomik düzeylerine ilişkin bilgileri elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış formdur.

#### 3.2.2.2. Çocukluk çağı travma ölçeği (ÇÇTÖ)

Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan ihmal ve istismarı değerlendirmeye yönelik Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından yapılmıştır. Toplam 28 maddeden oluşan bu ölçek,

beşli likert tipindedir ve katılımcılar ‘hiçbir zaman’ ve ‘çok sık’ arasında yanıtlarını belirtmektedirler. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği duygusal ihmal, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel istismar ve fiziksel ihmal olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasında iç tutarlık için Cronbach alfa katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar çocukluk çağında yaşanan travmaya işaret etmektedir. Alt boyutlardan alınan puanlar toplanarak ölçekten toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçekteki 3, 8, 14, 18, 25 numaralı maddelerle duygusal istismar; 9, 11, 12, 15, 17 fiziksel istismar; 1, 4, 6, 2, 26 numaralı maddelerle fiziksel ihmal; 5, 7, 13, 19, 28 numaralı maddelerle duygusal ihmal ve 20, 21, 23, 24, 27 numaralı maddelerle cinsel istismar ölçülmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 25-125 arasında değişebilmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için kesim noktaları hesaplanmış olup kullanılan kesim noktaları şu şekildedir: Cinsel ve fiziksel istismar için 5 puan ve üstüdür. Fiziksel ihmal ve duygusal istismar için bu sınır 7 puandır. Duygusal ihmal için 12 puan iken toplam puan için ise bu sınırın 35 olabileceği düşünülmektedir (Şar ve diğerleri, 2012).

Ölçeğin uyarılama makalesinde, “Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı” ifadesinden oluşan madde 4 diğer travma türlerinden bağımsız yük alan tek madde olarak fiziksel ihmali temsil etmiş, fakat ölçek toplam puanı ile düşük korelasyon göstermiştir. Ölçeğin uyarılama makalesinde “Çalışma grubumuzda ve ülkemizde yaygın olarak yer alan bir özellik olmaması nedeniyle toplam puanla korelasyonunun diğerlerinden düşük olduğu kanısına varılmış, içeriği oldukça iyi anlaşıldığından bir değişikliğe başvurulmamıştır” ifadesi kullanılmıştır. Bu çalışmada madde 4’ün standardize edilmiş yol katsayısının .12 gibi bir değer alması dolayısıyla ve araştırmada temel alınan madde kesim noktasına uygun olmaması nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir.

### **3.2.2.3. Kısa form ruminasyon ölçeği (KRÖ)**

Treynor ve arkadaşları tarafından 2003 yılında uzun formundan, depresif belirtilerle benzerliği tartışmalı olan bazı maddelerin çıkartılmasıyla iki alt boyut şeklinde düzenlenen dördümlü likert formda bir ölçektir. On maddeden oluşan ölçeği oluşturan iki alt boyut saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünmedir. Saplantılı düşünme alt boyutu madde 1, 3, 6, 7, 8. maddeden oluşurken, derin düşünme alt boyutu 2, 4, 5, 9, 10. maddeden oluşur. Hesaplanan toplam puanın yükselişi ruminasyon eğiliminin artışı gösterir. Ölçek geliştirme çalışması esnasında toplam ruminasyon ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı .85, derin düşünme alt

boyutu için .72 ve saplantılı düşünme alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması amacıyla geçerlik ve güvenilirlik analizleri Erdur Baker ve Bugay (2012) tarafından lise ve üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Ölçeğe yapı geçerliği kapsamında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin iki faktörlü yapısının korunduğu görülmüştür. Uyarlama çalışması esnasında yapılan güvenilirlik analizlerinin sonuçlarına göre de ölçeğin tamamının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85, derinlemesine düşünme alt ölçeği için .77, saplantılı düşünme alt ölçeği için ise .75 olarak hesaplanmıştır. (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

Ölçeğin uyarlamasını yapanlardan biri olan (Erdur Baker ve Bugay, 2012) Erdur Baker danışmanlığında yürütülen bir doktora tezinde (Onaylı, 2019) ölçeğin kısa formunun tek faktörlü halinin kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde beşten fazla madde içeren anketlerde kullanılabilir olan (Kline, 2011) madde parselleme yapılarak kullanıldığı ve modeli iyileştirmek için bazı maddelerin hata kovaryanslarının ilişkilendirilerek serbest bırakıldığı ve bunun sonucunda ölçeğin iyi uyum değerlerine sahip olduğu ve doğrulandığı görülmüştür ( $\chi^2/df=2.91$ , ( $p<.05$ ), RMSEA=.07, SRMR=.01, CFI=.99, TLI=.98). Bu çalışmada da Ruminasyon Ölçeği'nin kısa formunun hem iki alt boyutlu hem de tek boyutlu yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmış, iki alt boyutlu yapıda boyutlar arası kolerasyonun çok yüksek olması nedeniyle, kısa formun tek faktörlü yapısı tercih edilmiş ve tüm doğrulayıcı faktör analizi uyum değerleri ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği kısmında detaylı olarak anlatılmış ve kabul edilebilir değerler olduğu görülmüştür.

#### **3.2.2.4. Kabul ve eylem formu II (KEF II)**

Kabul Eylem Formu II, 2004 yılında Hayes ve diğerleri tarafından geliştirilen yedili likert şeklinde puanlanan ve yedi maddeden oluşan kısa bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar davranışlarda psikolojik katılığın olduğuna, düşük puanlar ise psikolojik esnekliğin olduğuna işaret etmektedir. Ölçekten en az 7 en fazla 49 puan alınabilmektedir. Kabul ve Eylem Formunun (KEF-II) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından klinik ve klinik olmayan gruplar üzerinde yapılmıştır. Çalışma grubu en az bir kişinin anksiyete bozukluğu, anti-sosyal kişilik bozukluğu, iki uçlu depresyon ya da bipolar bozukluk tanısı aldığı 207 kişi ve sağlıklı 267 gönüllüden oluşmaktadır. Türkçe formun güvenilirliğini ölçmek için iç-tutarlılık ve zaman bağlı tutarlılık analizleri yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör

analizi sonuçlarının yapılan modifikasyonlar sonucunda kabul edilebilir olduğu görülmektedir ( $\chi^2/df=3.746$ , ( $p<0.01$ ),  $RMSEA=.079$ ,  $SRMR=.02$ ,  $CFI=.97$ ,  $GFI=.97$ ,  $NFI=.96$ ). Ölçeğin uyarlama çalışması esnasında güvenilirliğini ölçmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .84 olduğu görülmüştür. Kabul ve Eylem Formu II 'nin içeriğine bakıldığında genel olarak deneyimsel kaçınmayı ölçtüğü ve elde edilen puanların tersine çevrildiğinde psikolojik kabulü yansıttığı görülmektedir. Yüksek puanlar daha fazla psikolojik kabulü göstermektedir. Bu çalışmada da ölçekten elde edilen puanlar yapılan başka bir çalışma da örnek alınarak (McCracken, 2014) kabulün bir yansıması olarak değerlendirilmiştir.

### **3.2.2.5. Drexel ayrışma ölçeği (DAÖ)**

Forman ve diğerleri (2012) tarafından duygu ve düşüncelerden uzaklaşabilme yeteneğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte ters madde yoktur, tek boyuttur ve toplam puan alınabilir. 1 ile 4 arası likert ölçek şeklinde geliştirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bilişsel ayrışma da artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Türkçe' ye Aydın ve Yerin Güneri (2018) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfası .78 olarak bulunmuştur. Yapılan modifikasyonlar sonucunda ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2/df=1.62$ , ( $p<0.05$ ),  $RMSEA=.04$ ,  $CFI=.98$ ,  $GFI=.97$ ) şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin uyarlama çalışmasında madde 1 ve madde 2' nin standardize edilmiş yol katsayılarının değerlerinin .32'nin altında olmasına rağmen çıkarılmadığı görülmüş fakat bu çalışma da da yol katsayısı düşük olarak hesaplanan bu iki madde, kesim noktasının .32 olarak belirlenmesi dolayısıyla analizlerden çıkarılmıştır.

### **3.2.2.6. Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ)**

Gross ve John (2003) tarafından yedili likert ölçek şeklinde geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği on maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin baskılama (suppression) ve yeniden değerlendirme (reappraisal) olarak iki alt boyutu vardır ve ölçekten toplam puan elde edilememektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu madde 1, 3, 5, 7, 8, 10 ve baskılama alt boyutu madde 2, 4, 6, 9' dan oluşmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeğinden alınacak puanlar 6 ile 42 arasında değişebilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda yüksek puan alan kişilerin duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma eğilimi gösterdiği düşünülmektedir.

Baskılama alt ölçeğinden alınabilecek puanlar ise 4 ile 28 arasındadır. Baskılama alt boyutundan yüksek bir puan alınması, kişinin duygularını düzenlerken, duygularının ifade edilmesini engellemeye yönelik stratejiler kullandığını belirtmektedir. Ölçeği Türkçe' ye uyarlayanlardan biri olan Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) yeniden değerlendirme için iç tutarlılık katsayısını .78, baskılama içinse .73 olarak bulmuştur. Uyarlama çalışmasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ( $\chi^2/df=1.94$ , RMSEA=.046, CFI=.98, GFI=.99). Totan (2015) tarafından yapılan Türkçe' ye uyarlama çalışmasında da Duygu Düzenlenme Anketi'nin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri incelenmiş ( $\chi^2/sd= 3.15$ , CFI= 0.92, RMSEA= 0.06, RMSEA %90 G.A.= 0.06-0.10), kabul edilebilir ve anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .78, baskılama alt boyutu için .71 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin yapısının orijinalindeki şekilde doğrulandığı görülmüştür.

### **3.2.3. Verilerin toplanması**

Araştırmada veriler Covid-19 salgının devam etmesi nedeniyle Google drive üzerinden online şekilde toplanmış olup, veri toplamada bilimsel araştırmaların gerektirdiği tüm etik kurallara uyulmuştur. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 05.04.2021 tarihli 3-6 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

### **3.2.4. Verilerin analizi**

Araştırma kapsamında kullanılan değişkenlerin betimleyici istatistikleri, merkezi eğilim ve dağılım ölçütleri hesaplanmıştır. Analizlerde Amos 24.0 ve Spss 25.0 paket programlarından yardım alınmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde yapısal eşitlik analizinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modelinden önce elde edilen verilen modeli destekleyip desteklemediğini görebilmek için öncelikle ölçeklerin faktör yapıları ve geçerlikleri doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla incelenmiştir (Jöreskog ve Sörbom, 1993; Meydan ve Şeşen, 2011). Ölçeklerin her birine ait olan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeklere ilişkin bilgilerin açıklandığı bölümlerde verilmiş ve ölçeklerin elde edilen verilerle kabul edilebilir uyum sergilediği görülmüştür. Ardından modeldeki yapılar arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizine başlanılmadan önce bu analize ilişkin varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu analiz için gerekli olan çalışma grubu büyüklüğü, çok değişkenli normallik ve çoklu bağlantılılık varsayımları

test edilmiştir. Çok değişkenli normallik varsayımının karşılanması için gerekli ön koşul olan tek değişkenli normallik için her değişkene ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır (Kline, 2011). Çoklu değişkenli normallik varsayımının incelenmesinde Mardia'nın normalleştirilmiş çok değişkenli basıklık katsayısı hesaplanmıştır (Raykov ve Marcoulides, 2008). Çoklu bağlantılılık varsayımı için ise ikili korelasyonlar, VIF (varyans artış faktör) ve tolerans değerleriyle incelenmiştir (Field, 2009; Montgomery ve Peck, 1992). Veri setine ilişkin varsayımların sağlanmasının ardından modelin bir bütün olarak veri setiyle uyumu incelenmiştir. Analiz sonucunda modelin uyumuna ilişkin değerlendirmelerde ise  $\chi^2/df$ , CFI, GFI, AGFI, NFI, IFI, RMSEA ve SRMR uyum indeksleri kullanılmıştır.

### **3.3. Nitel Araştırma Bölümü**

Bu bölümde araştırmanın nitel çalışma kısmı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırma kapsamında çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun rolü nitel araştırma yöntemiyle incelenmiştir. Bu çalışmada kullanılan desen, çalışma grubu, veri toplama yöntemleri ve analiz aşamaları aşağıda sırasıyla verilmiştir.

#### **3.3.1. Araştırma deseni**

Araştırmada çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun rolü incelenmiştir. Çocukluk çağı travmalarının genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve baskılamalarını nasıl etkilediği ve ruminasyonun bu süreçte nasıl bir rol oynadığı, bununla ilgili öznel deneyimlerinin ve algılarının neler olduğu derinlemesine incelenmek istenmiştir. Bu sebeple de araştırmanın nitel kısmı bireyin bir olgu hakkındaki öznel deneyimlerini ve onu nasıl algıladıklarını ölçen fenomenoloji ile tasarlanmıştır (Creswell, 2012; Mertens, 2010; Patton, 2002).

Bu çalışmada fenomenolojik araştırma yaklaşımlarından yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılmıştır. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz, fenomenolojinin bir çeşidi olup insanların çeşitli yaşam deneyimlerine nasıl bir anlam yüklediklerini ve bunu nasıl algıladıklarını inceleme amacı güden bir araştırma yöntemidir (Smith ve diğerleri, 2009).

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz psikoloji, eğitim psikolojisi, sağlık psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji gibi alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Smith ve diğerleri, 2009). Heideger felsefesi ve hermönetik fenomenoloji, yorumlayıcı fenomenoloji araştırmalarının temel yapısını oluşturmaktadır (Willig ve Rogers, 2013). Heideger, olayın 'ne olduğundan' ziyade 'nasıl var olduğuna' odaklanmıştır. Ona göre dünyaya geldiğimiz andan itibaren içinde yaşadığımız kültür, tarih ve ilişkilerimizle kendimizi tanımlarız. Diğer insanlara ve çevreye göre şekilleniriz. Bu sebeple yaşadığımız olaylardan çok, olaylarla ilgili fenomenolojik algıların çözümlenmesi önemlidir (Langdrige, 2007). Heideger'e göre bir fenomeni kişisel değerlendirmeler ve yargılardan arındırarak anlamak mümkün değildir; bu sebeple fenomenden ziyade yorum esastır. Hermönetik, insanların yaşadıkları deneyimlerdeki detayları ortaya çıkarmak ve yorumlamak amacıyla kullanılan bir yöntem ve araştırma süreci olarak tanımlanır (Lopez ve Willis, 2004). Yorumlayıcı fenomenoloji yöntemi bireylerin tecrübelerini anlamak ve onların bakış açısını derinlemesine kavramak üzere en çok kullanılan yöntemlerden biridir (Langdrige, 2007). Pozitivist paradigmanın aksine, yorumlayıcı fenomenoloji, fenomenlerle ilgili tek bir gerçekliğin ve nesnellüğün olduğunu reddeder. Gerçeklik, kişinin bakış açısından bağımsız var olamaz. Bu sebeple yorumlayıcı fenomenolojinin amacı, kişilerin yaşadıklarını, olgu ile ilgili yorumlarını onların bakış açısından anlamaktır. Bunu sağlamak için hipotezler önceden oluşturulmaz, sadece genel sorular belirlenir. Bu belirlenen sorular küçük bir gruba yüz yüze yapılan görüşmeler aracılığıyla uygulanır (Smith ve Osborn, 2003; Creswell, 2013).

Sonuç olarak, yorumlayıcı fenomenoloji, bireyin öznel olarak olayları nasıl tecrübe ettiği ve algıladığını, süreci nasıl deneyimlediğini ve ona nasıl bir anlam verdiğine odaklanan bir metodolojidir (Larkin ve diğerleri, 2006). Bu tez çalışmasında da genç yetişkinlerin sahip oldukları çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışmaları, psikolojik esneklikleri ve duygu düzenleme yöntemlerinden olan bastırma ile ilişkisini, ruminasyonun aracı rolü üzerinden incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Var olan hipotezleri desteklemek veya çürütmek gibi bir amaç bulunmadığından, kişilerin öznel deneyimlerine ve duygularına odaklanılmak hedeflendiğinden (Smith, 2004); ayrıca yaşantılar ve duygular biricik olduğundan ve kişiden kişiye farklılık gösterdiğinden katılımcıların paylaşımlarını anlamlandırmak için en uygun olan yöntemin yorumlayıcı fenomenoloji olduğu düşünülmüştür. Yorumlayıcı fenomenoloji yöntemi kullanılarak ulaşılmak istenen bilgi, çocukluk çağı travmaları olan geç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve bastırma kullanmalarında ruminasyon tecrübelerini nasıl yaşadıkları, nasıl algıladıkları ve yorumladıklarıdır.

### 3.3.2. Çalışma grubu

Nitel çalışmalarda araştırma yapılan olgu için yeterli düzeyde detaylı bilgiyi verebilecek bireyleri seçebilmek için amaçlı örnekleme yöntemi sıklıkla kullanılır. Burada araştırılacak olgu ya da kavramı deneyimlemiş kişileri doğru olarak belirleyebilmek amaçlanır (Creswell ve Clark, 2015). Anket sorularının olduğu Google formlarının altında araştırma kapsamında görüşme yapılmak üzere gönüllü kişilere ihtiyaç duyulduğu belirtilmiş ve görüşmeye katılma konusunda istekli olanların iletişim numaralarını yazması istenmiştir. İletişim bilgilerini veren 25 kişiye ulaşılmıştır. 25 gönüllü kişinin ölçek puanları sıralanarak ortalamasının altında ve üstünde kalanlardan araştırmanın amaçları doğrultusunda veri çeşitliliği oluşturmaya çalışarak ve görüşme yapılacak gün ve saatlerin uygunluğu da göz önüne alınarak gönüllülük esasına göre seçim yapılmıştır. Bu sebeple bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Görüşmeye yapılacak kişiler belirlenirken araştırmacının amacı çerçevesinde araştırmacı tarafından bazı ölçütler belirlenmiştir. Bu bağlamda çocukluk çağı travmaları, ruminasyon ve baskılama puanları yüksek çıkan ve bilişsel ayrışma puanları ile psikolojik esneklik puanları düşük çıkan katılımcılardan, ölçüt örnekleme kullanılarak fenomeni açıklamak adına gönüllülük esasıyla 13 kişi ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nden aldıkları puanların toplamı en az 45 ve üzeri olmakla birlikte katılımcıların ölçeğin alt boyutlarının her birinden belirlenen kesim noktasının üzerinde puan almış olmasına dikkat edilmiştir. Böylece homojen bir çalışma grubu oluşturularak, benzerlik ve farklılıkların görülmesi ve olgu hakkında detaylı bilgi elde edilmesi amaçlanmıştır. İkinci kriter olarak daha derinlemesine veri elde edebilmek için katılımcıların kendilerini iyi ifade edebiliyor olmasına, eğitim düzeyine (en az ilk okul mezunu olma) ve cinsiyet olarak hem kadın hem erkek katılımcının araştırmaya dahil edilmesine dikkat edilmiştir. Ayrıca katılımcıların medeni durumuna, çocuk sahibi olup olmamasına, psikolojik destek alıp almamasına da dikkat edilerek belli ölçütler dahilinde çeşitlilik oluşturmaya çalışılmıştır. Katılımcılara ait olan demografik bilgiler Tablo 7'de verilmiştir.



Tablo 7. Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Özellikleri

<b>Cinsiyet</b>	Kadın 6	Erkek 7	
<b>Medeni Durum</b>	Evli 4	Bekar 9	
<b>Eğitim Düzeyi</b>	İlk/Ortaöğretim 2	Lisans 9	Lisans üstü 2
<b>Çocuk sahibi olma</b>	Çocuğu var 3	Çocuğu yok 10	
<b>Psikolojik destek</b>	Destek alıyor 2	Destek almıyor 11	

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcılardan 6’sı kadın, 7’si erkektir. Katılımcıların 4 tanesi evliyken, 9 tanesi bekar ve çocuk sahibi olan 3 katılımcı bulunmaktadır. 9 katılımcı lisans mezunuyken, 2 tanesi lisans üstü ve 2 tanesi de ilk/ortaöğretim düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcılardan 2 tanesi psikolojik destek alırken, 11 tanesi psikolojik destek almamakla beraber alması gerektiğinin farkında olduğunu ifade etmiştir.

### 3.3.3. Veri toplama aracı

Araştırmanın nitel çalışma bölümünde veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Görüşme soruları hazırlanırken fenomenolojik araştırmalar hakkında detaylı bir araştırma yapılmış ve soruların araştırılması amaçlanan durumlar hakkında detaylı bilgiyi verecek şekilde kapsamlı olmasına özen gösterilmiştir. Hazırlanan görüşme soruları alanda uzman 6 akademisyene gönderilmiş ve onların önerileri doğrultusunda revize edilmiştir. Revize edilen görüşme sorularına üç gönüllü katılımcı ile pilot görüşmeler yapılarak üzerinde çalışılmış ve son hali verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formları Ek 1’de verilmiştir.

### 3.3.4. Verilerin toplanması

Görüşme sorularıyla bireylerin olayları nasıl anlamlandırdıkları, yorumladıkları ortaya çıkarılmaktadır (Merriam, 1998). Nitel görüşmeler, katılımcıların görüşlerini, algılarını daha detaylı ortaya koymakta ve daha zengin, özgün bilgiler sağlamaktadır. Aynı zamanda, nitel görüşmeler sadece o anla ilgili bilgi vermemekte, geçmiş ve geleceği yorumlama noktasında da araştırmacıya ve katılımcıya imkân sunmaktadır (Creswell, 2013). Yarı yapılandırılmış görüşme formları titizlikle hazırlandıktan sonra katılımcılarla uygun görüşme gün ve saatleri

belirlenmiştir. Gizlilik konusunda dikkat edilecek hususlar hakkında katılımcılara bilgi verilmiştir. Görüşmelerin başında kendilerini kısaca tanıtmaları istenmiş ve ardından hazırlanmış görüşme sorularına geçilmiştir.

### 3.3.5. Verilerin analizi

Çalışma sonucunda toplanan nitel verilerin analizinde Smith ve Osborn'un Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz adımları uygulanmıştır. Bu yöntem, Smith tarafından 1990'lerde geliştirilen ve fenomenoloji çalışmalarında en sık kullanılan fenomenoloji yöntemlerinden biridir (Eatough ve Smith, 2008; Smith, 2004; Smith ve Osborn, 2003). Bu analiz yönteminin doğası gereği araştırmacı süreçte dinamiktir ve aktif bir rol oynar. Bu sebeple analiz sürecinde iki ayrı süreçten bahsedilebilir: Katılımcıların anlattıklarını anlama, anlamlandırma çabası ve araştırmacının katılımcıların dünyalarına girme ve onları anlama ve anlamlandırma çabasıdır (Smith ve Osborn, 2003). Smith ve Osborn (2003) Yorumlayıcı fenomenolojik analiz basamaklarını şu şekilde özetlenmiştir:

İlk olarak araştırmacı metni birkaç kez okur ve katılımcıların kullandıkları ifadeleri, katılımcıların dilini ve kendi düşüncelerini not alır. Metnin tekrar tekrar okunması araştırmacının veriye aşinalığını sağlayarak ortak temaları görmeyi ve analizi kolaylaştırır.

Araştırmacı detaylı okumaları sonucunda metindeki ortaya çıkmaya başlayan kodları tanımlamaya başlar ve tespit eder. Öncelikle ortaya çıkan kodlar listelenir, ardından bu kodlar daha analitik ve teorik sıralamayla yeniden yapılandırılır ve temalara dönüştürülür. Temalara kavramsal isimler verilmeye çalışılır.

Araştırmacı bir önceki basamakta ortaya çıkan temaları daha organize eder; temalar listelenir, aralarındaki ilişki tanımlanır. Araştırmacı temaları listelerken metin içinde tekrar tekrar kontrollerini yapar, yorumlama temel alınarak temalar oluşturulur. Bu aşama araştırmacı ve metin arasındaki etkileşimin en yoğun olduğu aşamadır. Araştırmacı bir yandan katılımcının söylediklerini yorumlamaya çalışırken bir yandan kendi yorumlarının katılımcının gerçekten söylediğiyle ilişkisini sürekli bir kontrol etme durumundadır.

Çalışmanın sonunda elde edilen temalar tablo halinde özetlenerek sunulur, özette temaya ilişkin kısa alıntılar ve metin içerisindeki konumlarına da yer verilir. Tümevarımsal bir yöntem olduğundan, doğrulanmak ya da çürütülmek istenen hipotezler olmadığından temel olan, katılımcıların bireysel olarak ortaya koyduklarını derinlemesine incelemek ve

değerlendirmektir. Bu değerlendirmeyi yapabilmek için tüm görüşmeleri bitirip analiz etmek yerine, görüşme yapıldıkça analizini yapmak ve diğer kişilerle görüşmeye analiz yaparak gitmek böylece adım adım ilerlemek daha sağlıklıdır (Smith ve Osborn, 2003). Bu sebeple veri analizi ilk görüşmenin hemen ardından başlar. Bu çalışmada da yapılan her görüşmenin ardından analizi yapılmaya çalışılmış ve karşılaştırmalı veri analizi uygulanmıştır. Yapılan her görüşme kelimesi kelimesine deşifre edilmiştir ve yazılı bir metin haline getirilmiştir (Creswell, 2012). Bu sürecin araştırmacı tarafından gerçekleştirilmesi, veri aşinalığı sağladığından analizi kolaylaştıran bir adımdır (Lichtman, 2006; Merriam, 2009; Smith, Flowers ve Larkin, 2009).

Çoklu okumanın ardından deşifre edilmiş olan birinci görüşme daha çok bağlama odaklanarak kodlanmıştır. Ortaya çıkan kodlar kendi aralarında ilişkilendirilerek temaların altına yerleştirilmiştir. Birinci görüşmenin ayrıntılı analizinin ardından ikinci görüşme gerçekleştirilmiş ve analizi yapılarak sırasıyla aynı çalışma biçimiyle diğer görüşmelere devam edilmiştir. Görüşmeler ilerledikçe ortaya çıkan temalar karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Analiz sırasında nitel analiz konusunda deneyimli bir öğretim üyesi, bir öğretim görevlisi ve tez izleme komisyonu üyelerinden destek alınmıştır. Geri bildirimler çerçevesinde analizler ve temalar düzenlenmiştir. Görüşmelerin analizleri, nitel çalışmalarda sıklıkla kullanılan bilgisayar analiz programlarından biri olan MAXQDA 2020 kullanılarak yapılmıştır. Bilgisayar programının kullanımı, analizi daha sistematik hale getirmiş, kodların daha etkili bir biçimde oluşturulmasına yardımcı olmuştur. Bununla birlikte, bilgisayar programı aslında veriyi analiz etmemekte; analizle ilgili tüm kararlar araştırmacı tarafından verilmektedir. Fakat program kodlar arasında bağlantı kurma, verileri saklama-geri çağırma, düzenleme ve birleştirme gibi işlevleri sunarak (Patton, 2014); analizin daha kolay ve hızlı yapılmasına olanak sağlamıştır. Bu sebeple analiz süreci baştan sona programda gerçekleştirilmiştir.

### **3.3.6. Geçerlik ve güvenirlik**

Nitel araştırmaların yapısından dolayı araştırmacıya sürecin içinde olması esnekliği sağlamıştır. Bunun yanı sıra nitel araştırmaların geçerlik ve güvenirliğini sağlamak adına kullanılan aktarılabirlik, inandırıcılık, teyit edilebilirlik ve tutarlık olmak üzere çeşitli yollar bulunmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985). Öncelikle fenomenolojik araştırma yöntemi kullanılarak yapılan çalışmalar ve o çalışmalardaki görüşme soruları detaylı olarak incelenmiş ve nitel araştırma kitapları okunmuştur. Ardından hazırlanan yarı yapılandırılmış

görüşme soruları alanda ve nitel araştırma konusunda uzman olan, altı öğretim üyesi ve öğretim görevlisine gönderilmiş, gelen geri bildirimler doğrultusunda sorular da revize işlemleri yapılmıştır. Görüşmelere başlanmadan önce üç kişi ile pilot görüşme yapılmış ve soruların yeterince anlaşılıp anlaşılmadığı kontrol edilmiş, gelen yanıtlar bir öğretim üyesi ve bir öğretim görevlisi ile incelenerek sorular tekrardan revize edilmiş ve hazır hale getirilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve soruların içeriği hakkında bilgi verilmiş, isimlerinin gizliliği konusunda etik ilkeler doğrultusunda hareket edileceğinden bahsedilmiştir. Katılımcılarla güven ilişkisi çerçevesinde görüşmeler başlatılmış ve katılımcıların rahat olarak deneyimlerini açıklıkla paylaşmaları sağlanmıştır. Görüşmeler devam ederken katılımcılardan gelen her türlü ek soru açıklıkla yanıtlanmış, ses kaydı ve bazı notlar alınabilmesi için gerekli tüm izinleri alınmıştır. Görüşmeler sonucunda elde edilen veri ile yeterli düzeyde etkileşim sağlayabilmek adına ses kayıtlarının transkripsiyonu araştırmacı tarafından tek tek yapılmış ve ardından tüm görüşme transkripsiyonları defalarca okunarak yanlarına gerekli görülen hatırlatma notları renkli kalemlerle alınmış ve tutarlılığın sağlanmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca okuma sürecinden sonra elde edilen veriler, görüşmelerin analizi sonucunda ortaya çıkan temalar, alt temalar, MAXQDA programında oluşturulan dosyalar bir öğretim üyesi, bir öğretim görevlisi olan iki akademisyene ayrı ayrı gönderilmiş, kontrol edilmesi ve teyit edilmesi sağlanmıştır.

Araştırmada inandırıcılığı sağlamanın bir diğer yolu olarak yöntem çeşitleme (triangulation) karşımıza çıkmaktadır. Çeşitleme yöntemi, çoklu veri toplama, çoklu metot kullanma ve çok sayıda araştırmacının katılımı ile sağlanabilir. Böylece araştırma önyargılardan ve sığ bilgidен uzaklaşır (Patton, 2002). Bu çalışmada, görüşme sorularının uzman görüşlerine dayanarak oluşturulması, görüşme sorularına ek olarak ölçek kullanımından yararlanılması ve analiz esnasında birden fazla uzmana danışma ile çeşitleme yönteminin gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda elde edilen temalar katılımcılara gönderilmiş ve katılımcıların görüşmelerin özetlerini değerlendirmeleri istenerek tek tek katılımcı teyidi alınmıştır. Aktarılabilirlik kriterinin anlamı, araştırmanın başka katılımcılar ve alanlarda da uygulanabilirliğinin olması ve bulunan sonucun etki sağlamasıdır (Lincoln ve Guba, 1985). Katılımcılara ait demografik bilgiler detaylı olarak tablolandırılmış, görüşme soruları çalışmanın ekler kısmında sunulmuş, çalışma grubunu belirleme yöntemi detaylı olarak açıklanmış ve aktarılabilirliğin sağlanması için araştırmanın işlem basamakları detaylı olarak verilerek araştırmanın aktarılabilirliği artırılmıştır. Araştırmada elde edilen veriyle yeterli düzeyde etkileşim

sağlanmış, tüm analiz aşamaları iki uzman tarafından eleştirel bakış açısıyla incelererek geri bildirimler doğrultusunda revizeler yapılmış ve araştırmanın inandırıcılığı artırılmıştır. Araştırmada her temaya ilişkin katılımcılardan yeterli düzeyde alıntılar yaparak araştırmanın teyit edilebilirliği gösterilmiştir.

İkinci olarak, Morrow (2005) nitel çalışmalarda güvenilirliğin sağlanması için üç temel kriter ortaya koymuştur. Bunlar: verinin yeterli olması, yorumlamanın yeterli olması ve öznellik-yansıyabilirliktir (reflexivity). Morrow'un (2005) güvenilirlik için değerlendirme kriterlerinden birisi verilerin ve katılımcı sayısının yeterli miktarda olup olmadığına bakılmasıdır. Bu çalışmada 13 katılımcı ile görüşme yapılmıştır. Araştırma katılımcı sayısı, fenomenoloji araştırmaları için belirlenen ortalamadadır (Creswell, 2012). Bunun yanı sıra katılımcılardan alınan geribildirimler ve uzman görüşleriyle birlikte ortaya çıkan temaların doygunluğunun da yeterli miktarda olduğu düşünülmektedir. Yorumlamanın yeterli olması ile ilgili ise, ortaya çıkarılan temalarla ilgili alıntılarının yeterliliği ve ortaya çıkan temalarla ilgili yorumların okuyucuya sunulup sunulmadığı değerlendirilmektedir. Bu tez çalışmasında çıkan her temanın alt başlıklarıyla ilgili yeterli miktarda alıntılama yapılmış ve tartışma kısmında çıkan sonuçlar geniş bir perspektiften ele alınarak okuyucuya sunulmuştur. Araştırmacının varsayımlarının, önyargularının ve kendi etkisinin farkında olması ve bunlar üzerine çalışması yansıyabilirlik (reflexivity) olarak isimlendirilmiştir (Finlay, 2002; Morrow, 2005; Patton, 2002). Araştırmacı, araştırmanın güvenilirliğini bozacak kişisel etkileri önlemek için paranteze alma (bracketing) tekniğini kullanmalıdır (Morrow, 2005). Paranteze almak kişinin geldiği kültür özelliklerini, yaşını, cinsiyetini, hayat tecrübelerini, uzmanlık alanını kısacası araştırmayı etkileyecek tüm öznel unsurları kapsayacak şekilde uygulanabilir (Fischer, 2009). Paranteze alma tüm araştırma süreci boyunca devam eden bir bilinçli farkındalık düzeyidir (Morrow, 2005). Bunu gerçekleştirebilmek adına araştırmacı görüşmelerle ilgili notlar tutabilir, sonrasında bu hatırlatıcı notlara bakarak analizini gerçekleştirebilir. Aldığı notlarda duygu, düşünce ve tecrübeleri ve bunların araştırmayı nasıl etkilediğine dair fikirleri yer alabilir, böylece hem bu notlar, okuyucuya aktarılabilir hem de analiz ve yorumlama sürecinde paranteze almaya yardımcı olur. Bu tez çalışmasında da görüşmelerden sonra notlar tutulmuş, araştırmacı fark ettiği ve paranteze aldığı duygu, düşünce ve kişisel özelliklerini araştırmacının rolü başlığı altında yazmıştır.

### 3.3.7. Araştırmacının rolü

Nitel çalışmalara bakıldığında amaç veriler toplayarak sayısal analiz yapmak olduğu için araştırmacının doğrudan bir müdahalesi olduğu söylenemezken nitel araştırmalarda araştırmacı doğrudan sürecin içinde olup hatta kendisi de bir veri toplama aracı görevi görmektedir (Patton, 2002). Nitel araştırmalar da tüm sürecin sağlıklı olarak yürütülebilmesi için konunun belirlenme anından başlayarak tüm nitel araştırma sürecinde araştırmacının tarafsız bir tutum içerisinde olması ve kendisine dair de değerlendirmelerde bulunması gerekmektedir. Ben de bu çalışmayı yaparken bir yandan katılımcıların söylediklerini yorumladım, bir yandan da kendi yorumlarımın katılımcıların söyledikleri ile ilişkisini sürekli kontrol ettim. Yaklaşık dokuz yıldır çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak ve yaklaşık son iki senedir de aynı zamanda üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım. Çocukluk çağındaki yaşantıların kişinin şu anının şekillenmesi üzerindeki etkilerinin farkındayım ve çocukluk dönemindeki yaşantılara önem vermekteyim. Bilişsel psikoloji lisans yıllarımdan beri ilgimi çekmekte ve kendi çalışmalarım da Bilişsel Davranışçı Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni kullanmaktayım. Bilişsel Davranışçı Terapiler'in üçüncü kuşak yöntemlerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikolojik esneklik ve bilişsel ayrışma gibi kavramları ilgimi çekmekteydi. Yüksek lisans tezimi yazdığım dönemlerden beri de duygu düzenleme konusundaki çalışmalara başlamış bulunuyordum. Tüm bunlardan yola çıkarak, ruminasyon gibi tekrarlayan olumsuz düşüncelerin temelinde çocukluk dönemine ait travmaların olabileceğini literatürde görmüştüm. Çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma ve duygu düzenlemenin tercih edilmeyen yöntemlerinden biri olan baskılamayla ilişkisinde ruminasyonun aracı olup olamayacağını merak ederek çalışmayı tasarlamış bulunuyorum. Karma yöntemlerle derinlemesine inceleme yapılarak çocukluk travmalarının neden olduğu ruminasyonu azaltmada psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma ve duygu düzenleme temelli çalışmalar yapılabileceğini düşünüyorum.

Görüşmelerin analizi esnasında oluşan tema ve alt temalar ruminasyonu oluşturan travmalarda psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma ve duygu düzenlemenin rolüne dair zihnimde bir şema oluşturdu. Bu süreç aynı zamanda bana da kendi çocukluk çağı travmalarımın ruminasyonla olan ilişkisini incelememde önemli bir katkı sağladı. Araştırmanın en başından beri kendi yaşantılarımı görüşmelerde, analizlerinde sürecin

dışında tutumayı başardığımı, temalar ve temalara ilişkin kavramları oluştururken tamamen tarafsız davrandığımı düşünüyorum. Karma araştırma süreci benim için oldukça keyifliydi.



## **BÖLÜM IV: BULGULAR**

Bu bölümde araştırmanın amaçları kapsamında yapılan analizlerden yola çıkılarak elde edilen sonuçlar aşamalar halinde verilmiştir. İlk aşamada araştırmanın nicel analiz kısımlarına ait bulgular verilmiştir. İkinci aşamada araştırmanın nitel analize ilişkin bulgularına yer verilmiştir. Nicel aşamada ölçeklerin bu çalışma için yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçları, ölçme araçlarından elde edilen puanlara ait betimsel değerler, değişkenler arasındaki ilişkilere ait kolerasyon sonuçları ve yapısal eşitlik modellemesi yoluyla yapılan model denemesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Nitel bulgular bölümünde ise çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun rolüne dair algılarını tespit etmek amacıyla yapılan görüşmelerin sonuçları temalar ve alt temalar şeklinde kategorize edilerek verilmiştir. Tema ve alt temalara ilişkin katılımcıların ifadelerinden örnekler verilerek bilişsel ayrışma, kabul ve duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun rolü bütüncül bir çerçeve içerisinde sunulmuştur.

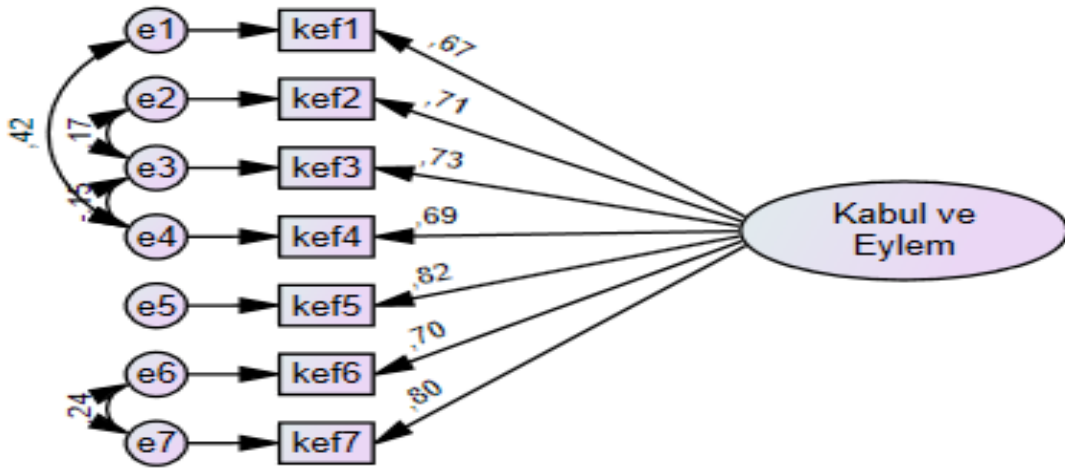
### **4.1. Nicel Bulgular**

#### **4.1.1. Ölçeklerin bu çalışma için yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri**

##### **4.1.1.1. Kabul ve eylem formunun geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçları**

Kabul ve Eylem Formu'nun yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizinden (DFA) yararlanılmıştır. Burada amaç daha önceden belirlenmiş bir yapının toplanan veriler ile ne derece uyumlu olduğu test edebilmektir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Bu doğrultuda, ölçme aracının tek faktörlü yapısının elde edilen veriler ile doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek için DFA gerçekleştirilmiştir. Daha iyi uyum değerleri elde edebilmek için, modifikasyon indeks değerleri incelenmiş ve bazı maddelerin hata değerleri arasındaki korelasyonlar serbest bırakılmıştır (Şekil 3). Analiz sürecinde, faktör yükü kesim noktası .32 olarak alınmıştır. .32 ve daha yüksek faktör yüküne sahip maddelerin varyansa önemli düzeyde katkı sağladığı ifade edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Faktör yükü kesim noktasının altında yer alan herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Test edilen tek faktörlü modelin uyum değerleri Tablo 8'de yer almaktadır.





Şekil 3. Kabul ve Eylem Formunun Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı,  
 $\chi^2=33,60$ ;  $Sd=10$ ;  $p<0,001$

Tablo 8. Kabul ve Eylem Formunun Tek Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri

Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler	Kaynaklar
$(\chi^2/sd)$	$\leq 3$	$\leq 4-5$	3,36	Byrne, 1989
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,06	Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1993
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,02	
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,99	McDonald ve Marsh, 1990
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,99	Bollen, 1989
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,98	Tanaka and Huba, 1985;
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,95	Jöreskog ve Sörbom, 1993

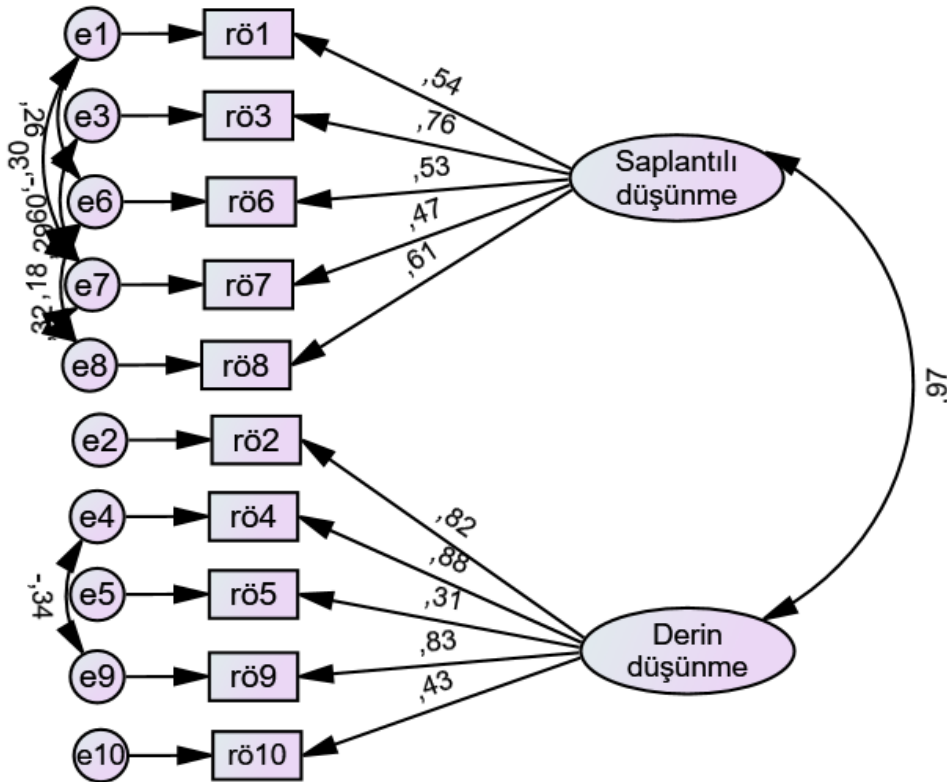
Doğrulayıcı faktör analizinin standardize edilmiş tahmin sonuçlarına göre test edilen modelin anlamlı olduğu görülmektedir ( $\chi^2=33,60$ ;  $Sd=10$ ;  $p<0,001$ ). Modeli test etmek için hesaplanan uyum iyiliği değerleri kriterleri karşılamış ve tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Uyum iyiliği değerlerine göre Kabul ve Eylem Formunun tek faktörlü yapısı toplanan veriler ile genel olarak iyi düzeyde uyumludur.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracında bulunan maddelerinin faktör yüklerinin .67 ile .80 arasında değerler aldığı gözlenmiştir. Modelde yer alan yol katsayılarının her biri  $p<0,001$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak ölçme aracının güvenilirliği incelenmiştir. Alfa katsayısının 1'e yakın değerler alması iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Bununla birlikte, .60-.80 arasındaki alfa katsayılarının ölçüğün oldukça güvenilir

olduğunu ve .81-1.00 arasındaki alfa katsayılarının ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu belirtmektedir (Özdamar, 2004). Ölçme aracı için hesaplanan alfa katsayısı .90'dır. Elde edilen katsayı, ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

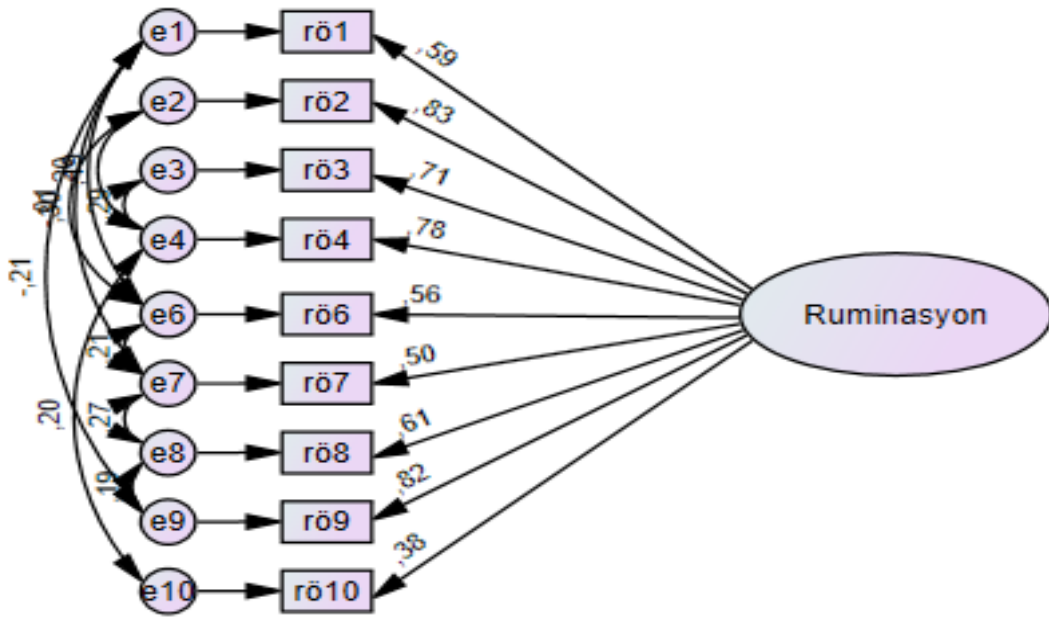
#### 4.1.1.2. Ruminasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları

Ruminasyon Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek ve tek faktörlü hem de iki faktörlü yapısının elde edilen veriler ile doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Daha iyi uyum değerleri elde edebilmek için, modifikasyon indeks değerleri incelenmiş ve bazı maddelerin hata değerleri arasındaki korelasyonlar serbest bırakılmıştır (Şekil 4). Ölçme aracının iki faktörlü yapısına ait bazı uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olmadığı gözlenmiştir ( $\chi^2/sd= 6,40$ ; RMSEA= 0,10; SRMR= 0,05; CFI= 0,94; IFI=0,94; GFI= 0,95; AGFI= 0,89).



Şekil 4. Ruminasyon Ölçeğinin İki Alt Boyutlu Yapısına İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı,  $\chi^2/sd= 6,40$ ;  $p<0,001$

Bu doğrultuda, ölçme aracının tek faktörlü yapısı da test edilmiş ve tek faktörlü yapısının daha iyi uyum değerlerine sahip olduğu gözlenmiştir (Şekil 5). Bu sonuç dikkate alınarak, ölçme aracının tek faktörlü yapısı ile analize dahil edilmesine karar verilmiştir. Analizlerde faktör yükü kesim noktası .32 alınarak (Tabachnick ve Fidell, 2007) faktör yükü kesim noktasının altında yer alan bir madde (rö5) ölçekten çıkarılmıştır. Test edilen tek faktörlü modelin uyum değerleri Tablo 9’da yer almaktadır.



Şekil 5. Ruminasyon Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı,  
 $\chi^2=67,31$ ;  $Sd=17$ ;  $p<0,001$

Tablo 9. Ruminasyon Ölçeğinin Tek Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri

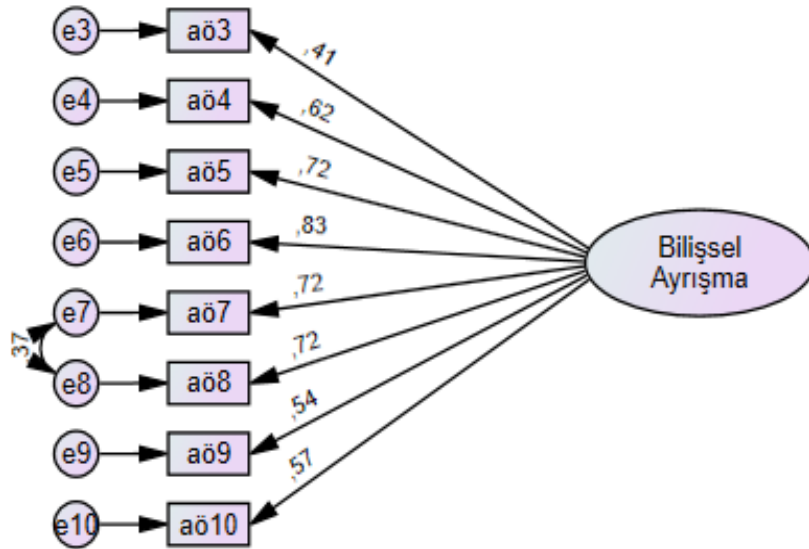
Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler
$(\chi^2/sd)$	$\leq 3$	$\leq 4-5$	3,96
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,07
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,03
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,98
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,98
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,98
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,94

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda, standardize edilmiş tahmin sonuçlarına göre test edilen modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $\chi^2=67,31$ ;  $Sd=17$ ;  $p<0,001$ ). Modeli test etmek için hesaplanan uyum iyiliği değerleri kriterleri karşılamış ve tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Uyum iyiliği değerlerine göre Ruminasyon Ölçeği'nin tek faktörlü yapısı toplanan veriler ile genel olarak iyi düzeyde uyumludur.

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçme aracında bulunan maddelerinin faktör yüklerinin .38 ile .83 arasında değerler aldığı ve yol katsayılarının her biri  $p<0,001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak ölçme aracının güvenilirliği incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçme aracı için hesaplanan alfa katsayısı .87'dir. Elde edilen katsayı, ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

#### 4.1.1.3. Bilişsel ayrışma ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçlar

Bilişsel Ayrışma Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için doğrulamalı faktör analizi uygulanmıştır. Modifikasyon indeks değerleri incelendiğinde bazı maddelerin hata değerleri arasındaki korelasyonlar serbest bırakılmıştır (Şekil 6). Analiz sürecinde, faktör yükü kesim noktası .32 olarak alınmış ve (Tabachnick ve Fidell, 2007) faktör yükü kesim noktasının altında yer alan iki madde (aö1 ve aö2) ölçekten çıkarılmıştır. Test edilen tek faktörlü modelin uyum değerleri Tablo 10'da yer almaktadır.



Şekil 6. Bilişsel Ayrışma Ölçeğinin Doğrulamalı Faktör Analizi Diyagramı,  
 $\chi^2=46,50$ ;  $Sd=19$ ;  $p<0,001$

Tablo 10. Bilişsel Ayrışma Ölçeğinin Tek Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri

Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler
( $\chi^2$ /sd)	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2,45
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,05
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,03
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,98
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,98
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,98
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,96

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, standardize edilmiş tahmin sonuçlarına göre test edilen modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $\chi^2=46,50$ ;  $Sd=19$ ;  $p<0,001$ ). Modeli test etmek için hesaplanan uyum iyiliği değerleri kriterleri karşılamış ve tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Uyum iyiliği değerlerine göre Bilişsel Ayrışma Ölçeği'nin tek faktörlü yapısı toplanan veriler ile iyi düzeyde uyumludur.

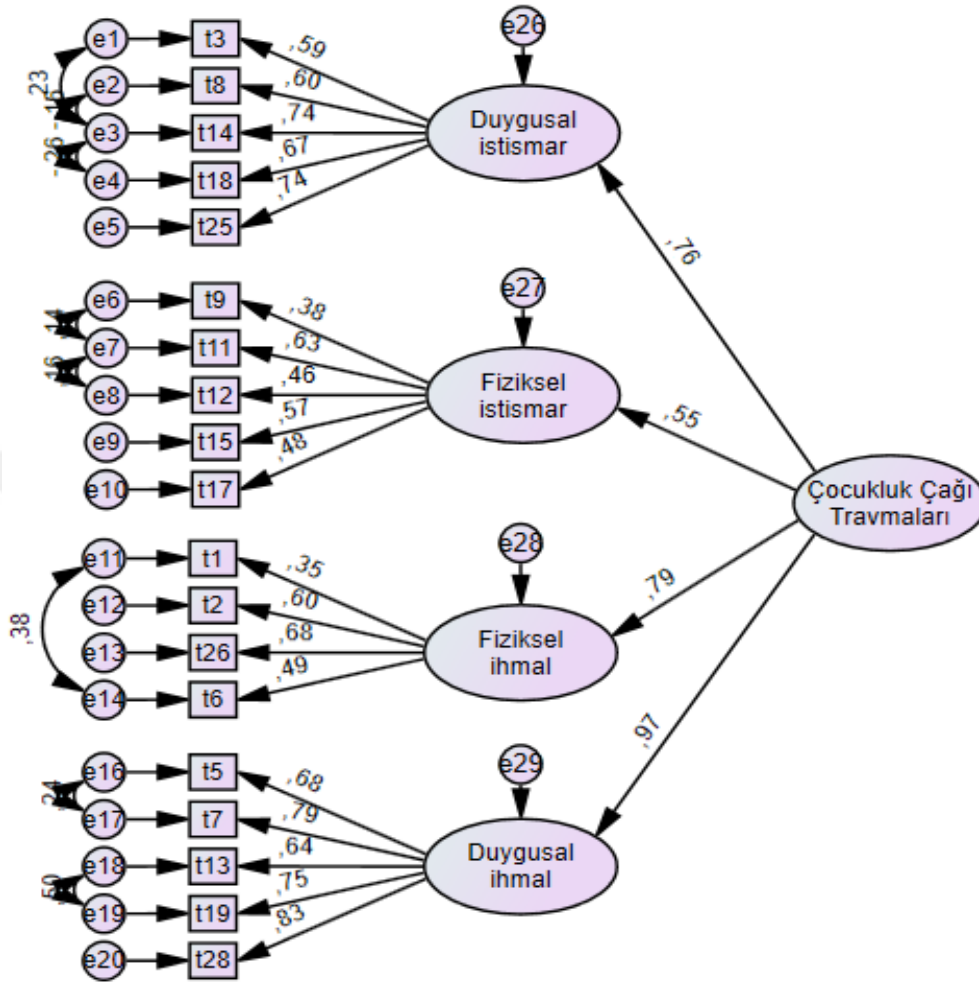
Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracında bulunan maddelerinin faktör yüklerinin .41 ile .83 arasında değerler aldığı ve yol katsayılarının  $p<0,001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında ölçme aracı için hesaplanan alfa katsayısı .85'tir.

#### 4.1.1.4. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bu doğrultuda, ölçme aracının beş faktörlü yapısının elde edilen veriler ile doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek için DFA gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ölçme aracının cinsel istismar boyutunun faktör yükünün (.18) düşük olduğu gözlenmiş ve ilgili boyut analizden çıkarılmıştır.

Daha iyi uyum değerleri elde edebilmek için, modifikasyon indeks değerleri incelenmiş ve bazı maddelerin hata değerleri arasındaki korelasyonlar serbest bırakılmıştır (Şekil 7). Analiz sürecinde, faktör yükü kesim noktası .32 olarak alınmış ve faktör yükü kesim

noktasının altında yer alan bir madde (t4) ölçekten çıkarılmıştır. Test edilen dört faktörlü modelin uyum değerleri Tablo 11’de yer almaktadır.



Şekil 7. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı,  
 $\chi^2=571,924$ ; Sd=140;  $p<0,001$

Tablo 11. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin Dört Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri

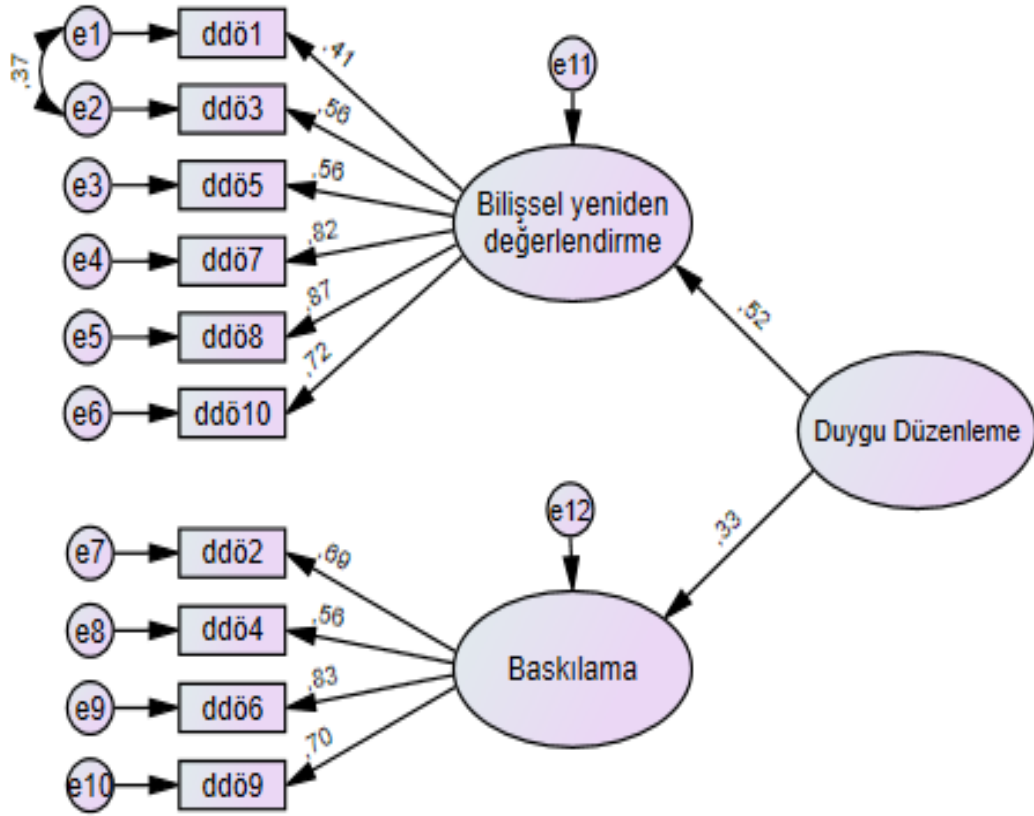
Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler
( $\chi^2$ /sd)	$\leq 3$	$\leq 4-5$	4,09
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,07
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,07
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,90
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,90
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,91
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,87

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, standardize edilmiş tahmin sonuçlarına göre test edilen modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $\chi^2=571,924$ ; Sd=140;  $p<0,001$ ). Modeli test etmek için hesaplanan uyum iyiliği değerleri kriterleri karşılamış ve dört faktörlü yapı doğrulanmıştır. Uyum iyiliği değerlerine göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin dört faktörlü yapısı toplanan veriler ile genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyumludur.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracında bulunan maddelerinin faktör yüklerinin .35 ile .83 arasında değerler aldığı ve yol katsayılarının her biri  $p<0,001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak ölçme aracının güvenilirliği incelenmiştir. Duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal ve ölçeğin geneli için hesaplanan alfa katsayıları sırasıyla .79; .61; .66; .88 ve .88'dir. Elde edilen katsayılar, ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

#### 4.1.1.5. Duygu düzenleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları

Duygu Düzenleme Ölçeğinin yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Daha iyi uyum değerleri elde edebilmek için, modifikasyon indeks değerleri incelenmiş ve bazı maddelerin hata değerleri arasındaki korelasyonlar serbest bırakılmıştır (Şekil 8). Analiz sürecinde, faktör yükü kesim noktası .32 olarak alınmış ve faktör yükü kesim noktasının altında yer alan herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Test edilen iki faktörlü modelin uyum değerleri Tablo 12'de yer almaktadır.



Şekil 8. Duygu Düzenleme Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı,  
 $\chi^2=84,25$ ;  $Sd=33$ ;  $p<0,001$

Tablo 12. Duygu Düzenleme Ölçeğinin İki Faktörlü Yapısına Ait Uyum Değerleri

Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler
$(\chi^2/sd)$	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2,55
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,05
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,04
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,98
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,98
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,97
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,95

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, standardize edilmiş tahmin sonuçlarına göre test edilen modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $\chi^2=84,25$ ;  $Sd=33$ ;  $p<0,001$ ). Modeli test etmek için hesaplanan uyum iyiliği değerleri kriterleri karşılamış ve tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Uyum iyiliği değerlerine göre Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iki faktörlü yapısı toplanan veriler ile genel olarak iyi düzeyde uyumludur.



Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracında bulunan maddelerinin faktör yüklerinin .41 ile .87 arasında değerler aldığı ve modelde yer alan yol katsayılarının her birinin  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak ölçme aracının güvenilirliği incelenmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama ve ölçeğin geneli için hesaplanan alfa katsayıları sırasıyla .83; .78 ve .76'dır. Elde edilen katsayılar, ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

#### **4.1.2. Verilerin istatistiksel analizi**

İstatistiksel analiz tekniği uygulanmadan önce toplanan veriler içerisinde uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda, standardize z değerlerine göre,  $\pm 3$  aralığının dışında yer alan 48 adet gözlem olduğu görülmüş ve bu gözlemlere ait veriler inceleme yapılacak veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 590 gözlem üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Bir sonraki adımda, ölçme araçlarından elde edilen puanların dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak incelenmiştir. Çarpıklık katsayısının  $\pm 3$ 'ten, basıklık katsayısının  $\pm 10$ 'dan küçük olması normal dağılım varsayımının karşılanması için yeterlidir (Kline, 2011). Ölçme araçlarından elde edilen puanlara ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralık içerisinde yer aldığı gözlenmiştir (Tablo 13). Yapısal eşitlik modeli analizi öncesi yapılan işlemler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 13. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						z	SH	z	SH
Kabul ve eylem	590	7	48	22,92	9,91	0,35	0,10	-0,79	0,20
Saplantılı düşünme	590	5	22	11,83	3,60	0,31	0,10	-0,58	0,20
Derin düşünme	590	5	23	11,86	3,64	0,14	0,10	-0,60	0,20
Ruminasyon ölçeği toplam puan	590	9	40	21,63	6,25	0,18	0,10	-0,69	0,20
Bilişsel ayrışma	590	1	39	22,15	7,66	-0,02	0,10	-0,52	0,20
Duygusal istismar	590	5	25	7,10	2,98	2,03	0,10	5,06	0,20
Fiziksel istismar	590	5	11	5,58	1,26	2,53	0,10	6,09	0,20
Fiziksel ihmal	590	4	16	5,64	2,42	1,91	0,10	3,47	0,20
Duygusal ihmal	590	5	30	9,63	4,28	1,02	0,10	0,80	0,20
Cinsel istismar	590	4	9	4,44	1,03	2,44	0,10	5,26	0,20
Travma ölçeği toplam puan	590	23	68	32,41	8,88	1,29	0,10	1,40	0,20
Yeniden değerlendirme	590	4	20	13,85	4,18	-0,41	0,10	-0,56	0,20
Baskılama	590	7	30	24,98	4,97	-1,06	0,10	0,67	0,20

Değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunup bulunmadığını belirlemek için modelde yer alan değişkenlerin varyans artış faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri (TV) hesaplanmıştır.  $VIF \geq 10$  ve  $TV \leq 0,10$  olması durumunda çoklu bağlantı probleminden söz edilmektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010). VIF değerlerinin 1.18 ile 2.24 arasında olduğu gözlenmiştir. TV değerlerinin ise .45 ile .85 arasında olduğu görülmüştür. Elde edilen VIF ve TV değerleri değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmiştir. Çok değişkenli normal dağılımın karşılanıp karşılanmadığını kontrol etmek için, Mardia'nın çok değişkenli standardize basıklık katsayısı hesaplanmıştır. Mardia çok değişkenli standardize basıklık değerinin 8'den küçük olması verilerin çok değişkenli normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Kline, 2011). Bu araştırmada standardize basıklık değeri 27,02 olarak hesaplanmış ve çok değişkenli normal dağılım varsayımının karşılanmadığı gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakılarak normallik varsayımı gerektirmeyen bootstrap yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir (Hair ve diğerleri, 2014; Pardo ve Roman, 2013).

Travma ile bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık etkisini test etmek için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem parametrik olmayan yeniden örnekleme testlerinden biridir (Preacher ve Hayes, 2004, 2008). Bu yöntemde aracılık etkisinden bahsedebilmek için şu koşulların yerine getirilmiş olması gerekmektedir (Hair ve diğerleri, 2014);

- 1- Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmalıdır,
- 2- Aracılık modelinde oluşan dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı olmalıdır,
- 3- VAF (Variance Accounted For= dolaylı etki/ toplam etki\* 100) değeri %80'den büyük ise tam aracılık durumu, %20 ile %80 arasında ise kısmi aracılık durumu ve %20'den küçük ise aracı olmama durumu olduğundan bahsedilebilmektedir.

Test edilen modelde oluşan doğrudan etkiler, t değerlerinin 0,05 düzeyinde anlamlılık değeri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Modelde oluşan dolaylı etkiler ise bootstrap yöntemi ile hesaplanan güven aralıkları temel alınarak incelenmiştir. Bu yöntem ile kullanılan veri setinde gözlemlerin tesadüfi olarak yer değiştirilmesi ile yeniden örneklenerek farklı miktarda ve büyüklükte veri setleri oluşturulmaktadır. Veri setinden 2000 bootstrap örnekleme oluşturularak analizler gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkiye ait güven aralığının 0'ı barındırmaması, oluşan dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Shrout ve Bolger, 2002).

#### 4.1.3. Korelasyon analizi sonuçları

Tablo 14. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Kabul ve eylem	1,00												
2. Saplantılı düşünme	,68**	1,00											
3. Derin düşünme	,53**	,67**	1,00										
4. Ruminasyon toplam puan	,67**	,93**	,88**	1,00									
5. Bilişsel ayrışma	-,50**	-,46**	-,33**	-,46**	1,00								
6. Duygusal istismar	,48**	,39**	,25**	,36**	-,32**	1,00							
7. Fiziksel istismar	,21**	,20**	,15**	,20**	-,12**	,52**	1,00						
8. Fiziksel ihmal	,21**	,18**	0,03	,12**	-,13**	,35**	,27**	1,00					
9. Duygusal ihmal	,32**	,25**	,15**	,22**	-,28**	,59**	,33**	,53**	1,00				
10. Cinsel istismar	,20**	,10*	,17**	,14**	-,10*	,19**	0,07	0,06	,14**	1,00			
11. Travma toplam puan	,43**	,34**	,20**	,31**	-,31**	,81**	,56**	,69**	,89**	,27**	1,00		
12. Yeniden değerlendirme	,38**	,32**	,20**	,29**	-,14**	,21**	,13**	,14**	,16**	0,06	,21**	1,00	
13. Baskılama	-0,08	-,09*	-0,03	-0,08	,34**	-,12**	-,09*	-,18**	-,17**	0,08	-,17**	,13**	1,00

\*\*p<0,01; \*p<0,05; N=590

Tablo 14'te yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkilere bakıldığında, kabul puanları ile Saplantılı düşünme ( $r=0,68$ ;  $p<0,01$ ), Derin düşünme ( $r=0,53$ ;  $p<0,01$ ), Ruminasyon toplam ( $r=0,67$ ;  $p<0,01$ ), Bilişsel ayrışma ( $r=-0,50$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal istismar ( $r=0,48$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel istismar ( $r=0,21$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel ihmal ( $r=0,21$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal ihmal ( $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ), Cinsel istismar ( $r=0,20$ ;  $p<0,01$ ), Travma toplam ( $r=0,43$ ;  $p<0,01$ ) ve Yeniden değerlendirme ( $r=0,38$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif ve pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

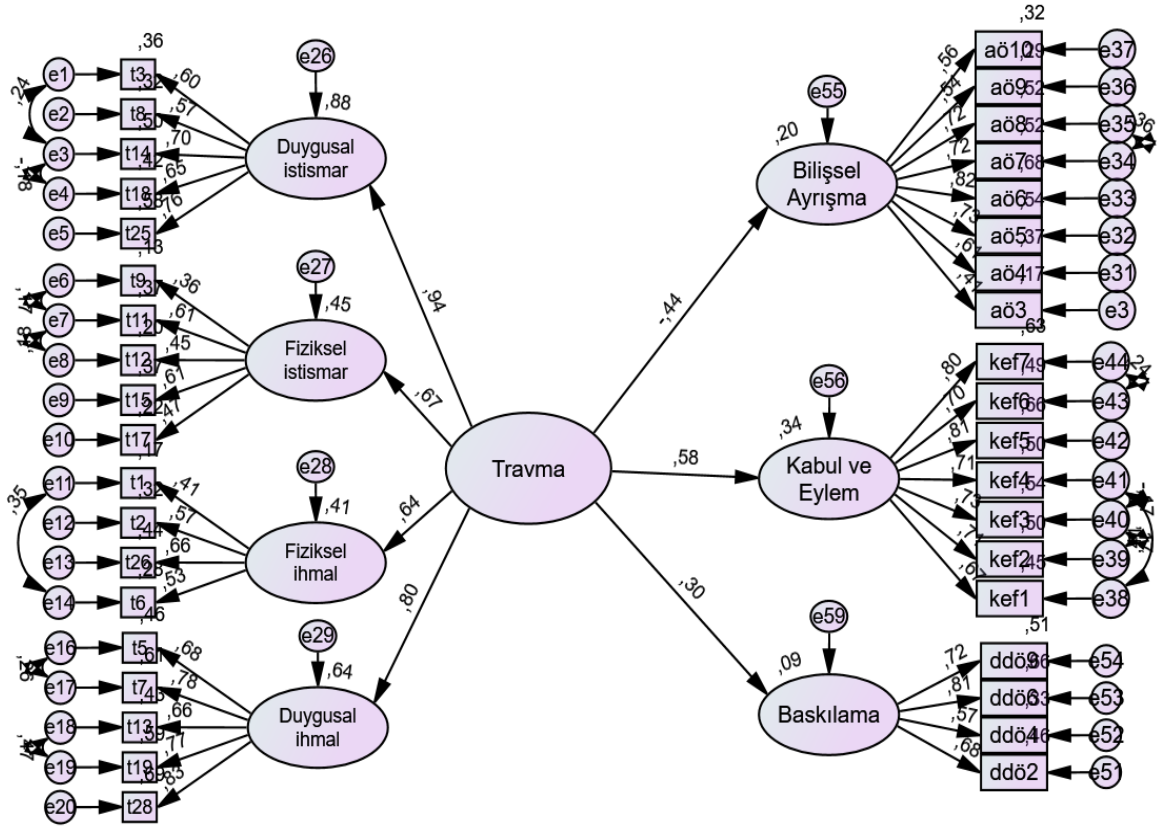
Bilişsel ayrışma puanları ile Saplantılı düşünme ( $r=-0,46$ ;  $p<0,01$ ), Derin düşünme ( $r=-0,33$ ;  $p<0,01$ ), Ruminasyon toplam ( $r=-0,46$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal istismar ( $r=-0,32$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel istismar ( $r=-0,12$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel ihmal ( $r=-0,13$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal ihmal ( $r=-0,28$ ;  $p<0,01$ ), Cinsel istismar ( $r=-0,10$ ;  $p<0,05$ ), Travma toplam ( $r=-0,31$ ;  $p<0,01$ ), Yeniden değerlendirme ( $r=-0,14$ ;  $p<0,01$ ) ve Baskılama ( $r=0,34$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif ve pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu gözlenmiştir. Yeniden değerlendirme puanları ile Saplantılı düşünme ( $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ), Derin düşünme ( $r=0,20$ ;  $p<0,01$ ), Ruminasyon toplam ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal istismar ( $r=0,21$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel istismar ( $r=0,13$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel ihmal ( $r=0,14$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal ihmal ( $r=0,16$ ;  $p<0,01$ ), Travma toplam ( $r=0,21$ ;  $p<0,01$ ) ve Baskılama ( $r=0,13$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Baskılama puanları ile Saplantılı düşünme ( $r=-0,09$ ;  $p<0,05$ ), Duygusal istismar ( $r=-0,12$ ;  $p<0,01$ ), Fiziksel istismar ( $r=-0,09$ ;  $p<0,05$ ), Fiziksel ihmal ( $r=-0,18$ ;  $p<0,01$ ), Duygusal ihmal ( $r=-0,17$ ;  $p<0,01$ ) ve Travma toplam ( $r=-0,17$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkilerin olduğu gözlenmiştir.

#### 4.1.4. Aracı değişken analizi sonuçları

Aracı değişken analizi için yapısal eşitlik modeli geliştirilirken bağımsız, aracı ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler dikkate alınmıştır. Bağımsız ve aracı değişken ile aynı anda anlamlı ilişkilere sahip bağımlı değişkenler (bilişsel ayrışma, kabul, baskılama) aracı değişken analizine dahil edilmiştir. Model geliştirme sürecinde, bağımsız değişken ve aracı değişken ile aynı anda anlamlı ilişkiye sahip olmayan yeniden değerlendirme değişkeni, araştırmanın hipotezlerinde de yer alan bir amaç olmadığı göz önüne alınarak modele dahil edilememiştir. Modelde yer alan gizil değişkenlerin her biri için analiz öncesinde doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

Şekil 9’da yer alan modelde, travma gizil değişkeni bağımsız değişken olarak bulunmaktadır. Bu değişken; duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal değişkenlerinden oluşmaktadır. Modelde bilişsel ayrışma, kabul, baskılama değişkenleri ise bağımlı değişken olarak yer almaktadır. Travmanın bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama üzerindeki doğrudan etkisinin incelendiği Şekil 9’daki modele ait uyum değerleri Tablo 15’te gösterilmiştir.



Şekil 9. Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Doğrudan Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Yapısal Eşitlik Modeli,  $\chi^2=1627,786$ ;  $Sd=646$ ;  $p<0,001$

Tablo 15. Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Doğrudan Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Modele Ait Uyum Değerleri

Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler	Kaynaklar
( $\chi^2$ /sd)	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2,52	Byrne, 1989
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,05	Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1993
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,07	
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,90	McDonald ve Marsh, 1990
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,90	Bollen, 1989
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,87	Tanaka and Huba, 1985; Jöreskog ve Sörbom, 1984
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,85	

Tablo 15 incelendiğinde, travmanın bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama üzerindeki doğrudan etkisinin test edildiği modelin elde edilen veriler ile genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Modelde yer alan yol katsayıları, kritik oranlar, anlamlılık düzeyi ve güven aralığı değerleri Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16. Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Doğrudan Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Modelde Yer Alan Yol Katsayılarına Ait Değerler

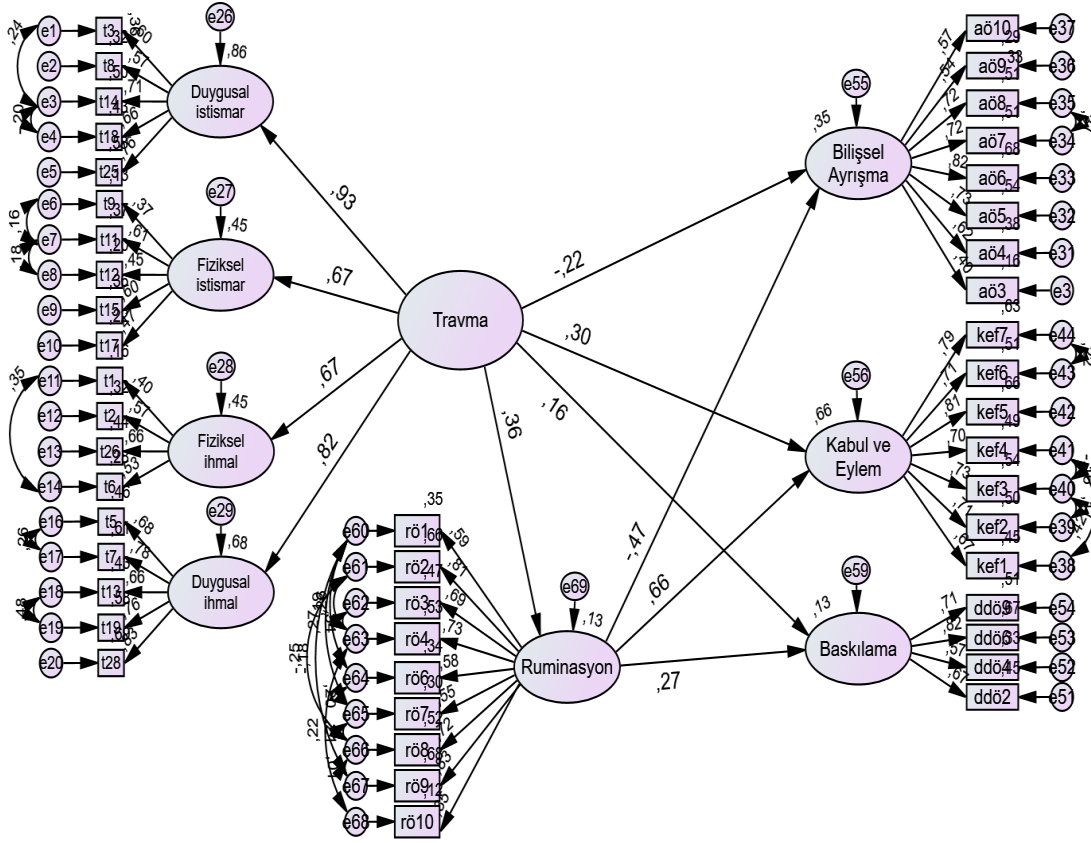
Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	$\beta$	Kritik Oran (t)	p	Bootstrap %95 güven aralığı		
						Alt	Üst	
Travma	--->	Bilişsel ayrışma	-0,47	-0,44	-6,40	***	-0,55	-0,33
Travma	--->	Kabul	1,44	0,58	9,24	***	0,49	0,67
Travma	--->	Baskılama	0,51	0,30	5,48	***	0,20	0,40

\*\*\* $p < 0,001$

Tablo 16 incelendiğinde, travmanın bilişsel ayrışma ( $\beta = -0,44$ ;  $p < 0,001$ ) üzerinde negatif bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, travmanın kabul ( $\beta = 0,58$ ;  $p < 0,001$ ) ve baskılama ( $\beta = 0,30$ ;  $p < 0,001$ ) üzerinde ise pozitif yönlü bir etkisi bulunmaktadır. Bilişsel ayrışmadaki değişimin %20’si kabuldeki değişimin %34’ü ve baskılamadaki değişimin %9’u travma tarafından açıklanmıştır. Elde edilen sonuçlar, aracılık etkisinin test edilebilmesi için birinci koşulun sağlandığını göstermektedir.

Şekil 10’da travma gizil değişkeni bağımsız değişken olarak modelde yer almaktadır. Bu değişken; duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal değişkenlerinden oluşmaktadır. Ruminasyon ise aracı değişken olarak modelde yer almıştır. Bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama değişkenleri ise bağımlı değişken olarak modele dahil

edilmiştir. Travma ile bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık etkisinin test edildiği Şekil 10'daki modele ait uyum değerleri Tablo 17'de yer almaktadır.



Şekil 10. Travma ile Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Etkisini Test Etmek İçin Geliştirilen Yapısal Eşitlik Modeli,  $\chi^2=2322,895$ ; Sd=1001;  $p<0,001$

Tablo 17. Travma ile Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Etkisini Test Etmek İçin Geliştirilen Modele Ait Uyum Değerleri

Ölçüt	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Değerler
( $\chi^2$ /sd)	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2,32
RMSEA	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,05
SRMR	$\leq 0,05$	0,06-0,08	0,06
CFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,90
IFI	$\geq 0,95$	0,90-0,94	0,90
GFI	$\geq 0,90$	0,89-0,85	0,85
AGFI	$\geq 0,90$	0,89-0,80	0,83

Tablo 17 incelendiğinde, travma ile bilişsel ayrışma, kabul ve baskılama arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık etkisinin test edildiği modelin elde edilen veriler ile genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Modelde yer alan yol katsayıları, kritik oranlar, anlamlılık düzeyi ve güven aralığı değerleri Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18. Travmanın Bilişsel Ayrışma, Kabul ve Baskılama Üzerindeki Dolaylı Etkisini Test Etmek için Geliştirilen Modelde Yer Alan Yol Katsayılarına Ait Değerler

Etki	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	$\beta$	Kritik Oran (t)	VAF <sup>a</sup>	p	Bootstrap %95 güven aralığı	
								Alt	Üst
Direkt etki	Ruminasyon --->	Bilişsel ayrışma	-0,42	-0,47	-6,74		***	-0,56	-0,37
Direkt etki	Ruminasyon --->	Kabul	1,37	0,66	10,80		***	0,58	0,73
Direkt etki	Ruminasyon --->	Baskılama	0,39	0,27	4,98		***	0,15	0,38
Direkt etki	Travma --->	Ruminasyon	0,43	0,36	6,41		***	0,22	0,46
Direkt etki	Travma --->	Bilişsel ayrışma	-0,24	-0,22	-4,20		***	-0,34	-0,12
Direkt etki	Travma --->	Kabul	0,74	0,30	6,70		***	0,21	0,39
Direkt etki	Travma --->	Baskılama	0,29	0,16	3,02		**	0,05	0,28
Dolaylı etki	Travma --->	Bilişsel ayrışma	-0,18	-0,17		%39	***	-0,23	-0,11
Dolaylı etki	Travma --->	Kabul	0,59	0,24		%41	***	0,16	0,31
Dolaylı etki	Travma --->	Baskılama	0,17	0,10		%33	***	0,05	0,16

\*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; <sup>a</sup> VAF= dolaylı etki/ toplam etki\* 100

Tablo 18 incelendiğinde, travmanın bilişsel ayrışma üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta = -0,17$ ;  $p < 0,001$ ). Elde edilen bu sonuca bakıldığında aracılık testi için belirtilen ikinci koşulun sağlandığı görülmektedir. VAF değeri %39 olarak hesaplanmıştır ( $\%20 \leq \text{VAF} \leq \%80$ ). Ruminasyonun travma ile bilişsel



ayrışma arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon bilişsel ayrışmadaki değişimin %35'ini açıklamıştır.

Travmanın kabul üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta=0,24$ ;  $p<0,001$ ). Yine elde edilen bu sonuç, aracılık testi için belirtilen ikinci koşulun karşılandığını göstermiştir. VAF değeri %41 olarak hesaplanmıştır ( $20 \leq VAF \leq 80$ ). Ruminasyonun travma ile kabul arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon kabuldeki değişimin %66'sını açıklamıştır.

Travmanın baskılama üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta=0,10$ ;  $p<0,001$ ). Elde edilen bu sonuç da aracılık testi için belirtilen ikinci koşulun karşılandığını göstermiştir. VAF değeri %33 olarak hesaplanmıştır ( $20 \leq VAF \leq 80$ ). Ruminasyonun travma ile baskılama arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon baskılamadaki değişimin %13'ünü açıklamıştır.

Modelde oluşan dolaylı etkiler ise bootstrap yöntemi ile hesaplanan güven aralıkları temel alınarak incelenmiştir. Bu yöntem ile kullanılan veri setinde gözlemlerin tesadüfi olarak yer değiştirilmesi ile yeniden örneklenerek farklı miktarda ve büyüklükte veri setleri oluşturulmaktadır. Veri setinden 2000 bootstrap örnekleme oluşturularak analizler gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkiye ait güven aralığının 0'ı barındırmaması, oluşan dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu çalışmada da doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamı olduğu görülmektedir.

Her iki model de incelendiğinde araştırmanın başında oluşturulan alt amaçların doğrulandığı görülmektedir.

## 4.2. Nitel Bulgular

Nitel analizlere ait sonuçların ele alındığı bu bölümde yorumlayıcı fenomenolojik araştırmaya dayalı olarak yapılan görüşmelerden çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun aracı rolünü incelemeye dair elde edilen temalar ve alt temalara yer verilmiştir. Temalara ve alt temalara ilişkin sonuçlar verilirken katılımcılar (K1, K2, K3, K4, ...K13) şeklinde kodlanmıştır.

#### 4.2.1. Bilişsel ayrışmaya ilişkin bulgular

Bilişsel ayrışmaya dair fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar dört ana tema ve temalara ait alt temalar şeklinde bir araya getirilmiştir. Bu temalar sürekli geçmişi düşünmek, çocukluk travmalarından uzaklaşmamak, ebeveynlerini affedememek ve olumsuz düşüncelerden kurtulmaktır. Ayrıca bu temalarla ilişkili olan kavramlar her temanın alt teması olarak sunulmuş ve Şekil 11’de gösterilmiştir.

Bilişsel Ayrışma Deneyimlerine İlişkin Temalar			
<b>Tema 1:</b> Sürekli Geçmiş Düşünmek	<b>Tema 2:</b> Çocukluk travmalarından uzaklaşmamak	<b>Tema 3:</b> Ebeveynlerini Affedememek	<b>Tema 4:</b> Olumsuz düşüncelerden kurtulmak
-Düşünceleri durduramamak	-Anıları hatırlatan uyaranlar	-İstismarcı ve ihmalkâr ebeveynler	-Geçmiş kabullenmek ve bağışlamak
-Geçmişin şu anı etkilemesi	-Ruhsal çocukluk yaraları	-Pasif ebeveynler	-Çalışmak
-Unutamamak	-Güvenememek	-Değişmeyen ebeveyn davranışları	-Psikolojik destek
-Yeni ilişkiler kuramamak	-Değersizlik hissi	-Psikosomatik belirtiler	-Mutluluk veren aktiviteler ve sosyal destek
		-Öfke patlamaları	-Ebeveynlerin davranışlarını düzeltmesi
		-Ebeveynlerine benzeme korkusu	-İstenen ebeveyn olma hayali

Şekil 11. Katılımcıların Bilişsel Ayrışma Deneyimlerine İlişkin Temalar

##### 4.2.1.1. Tema 1: Sürekli geçmişi düşünmek

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda bilişsel ayrışma ile ilgili sıklıkla kullanılan kavramlardan biri sürekli geçmişi düşünmektir. Katılımcı görüşlerine baktığımızda sürekli geçmişin hatırlandığı ve bunun kolay engellenemediği görülmektedir. Sürekli geçmişi, özellikle de olumsuz yaşantıları düşünmek ve bunu durduramamak kişilerin yaşamlarında pek çok soruna yol açmaktadır. Sürekli geçmişi düşünmek temasına ilişkin alt temalar ve bu temalara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir.

#### 4.2.1.1.1. Düşünceleri durduramamak

Araştırma kapsamında görüşme yapılan kişiler sürekli geçmişi düşünmenin bir alt teması olarak düşünceleri durduramamak kavramına çokça vurgu yapmışlardır (13/13). Düşüncelerini durduramamak, kişinin günlük hayatını etkilediği ve olumsuz geçmiş yaşantılarını günümüze taşımasına neden olduğu için sürekli geçmişi düşünmenin alt teması olarak ele alınmıştır. Düşünceleri durduramamak ile ilgili olarak bazı katılımcılara ait görüşlere aşağıda yer verilmiştir:

“Bozuk plak gibi bir başlıyor aynı şeyler aklımda dönüp durmaya, beni deli edene kadar. Böyle sanki o an arayıp babama bağırp çağırısam rahatlayacakmışım gibi geliyor. Ağlamaya başlıyorum zaten. Hatta bazen bu öfkem farklı yerlere yöneliyor. İçimde bu durumları çözemedikçe eşime, bazen çocuğuma bile boşu boşuna bağırdığım zamanlar oluyor. Beni çok yoruyor.” (K1)

“6 yaşından 10 yaşına kadar olan anılarım özellikle çok çok kötü. Onlardan kurtulmam mümkün olmuyor. Eskisi kadar çok takılmıyorum da, yine de aklıma gelip duruyorlar. İnsanın babasından nefret etmesi gerçekten çok kötü bir duygu. Annemin de hataları vardı tabi ama şiddet vs. gerçekten kolay atlatılır şeyler değil. Aklınızdan ne o görüntüler ne o andaki sesler gitmiyor. Düşünceler uçuşup duruyor. Aklınıza gelince içinize bir şey oturuyor.” (K2)

“İstemediğim düşünceleri durdurma ve kendimi kontrol edebilme huyum hiç yok. İnanılmaz acizim ben bu konuda. Adeta takıntılıyım. Aklımda dönüp durur sesler ve düşünceler ama duygular konusu daha da sıkıntı. Öyle öfkeleniyorum ki bazen, bu düşünceler öfke anında dile geliyor.” (K7)

“Anneme de bize de eziyet ederdi. O kadar sevgiden yoksun, ağzı o kadar bozuk bir adamdı ki, iyi hatıram hiç yok. Hep kötüler gözümün önüne geliyor. Beni hayata karşı sindirmiş resmen. Tabi şöyle düşünün babasının takıp da adam yerine koymadığını kim ne yapsın. İnsan içine bile çıkarkem çok zor geliyor ama kafamın içi hiç durmuyor.” (K10)

“Yani kapat konuyu desem de içimden kapanmaz. Annemin lafları, babamın vurdumduymazlıkları ne aklımdan ne de kulaklarımdan silinir. Haliyle genelde kendimizi ifade edemeyen, çabuk ağlayan ve çabuk sinirlenen çocuklar olduk biz de. Zaten zamanımızın çoğu babaannemle geçince ondan sevgi gördük ama anne baba sevgisi gibi

olmuyor bu asla. Arkadaşlarımızın yanında bile utanırdık. Burası küçük yer. Herkes bilirdi durumumuzu sonuçta.” (K13)

#### 4.2.1.1.2. Geçmişin şu anı etkilemesi

Sürekli geçmişi düşünmenin diğer bir alt teması olarak ele alınan geçmişin şu anı etkilemesi birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (17/13). Geçmişte yaşanan istenmeyen anılardan kişi uzaklaşmayı başaramadığında ve o anılar şu anı etkilediğinde kişinin sürekli geçmişi düşünmesine ve geçmişe takılıp kalmasına neden olmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Yani en basitinden defalarca aldatıldım ve en sonunda boşandım, bunun da bir travması vardı ama bir yıl içinde toparlandım. Ama yaşamın ilk yılları, o en masum olunan çocukluk döneminde yaşanan anılar, olaylar, travmalar silinmiyor kolay kolay. Hep yanımda, burada.” (K3)

“Ben varım buradayım diye kendimi, sürekli erkeklere ispat etmeye çalışırken buluyorum. Yeter ki beni sevsinler diye maddi manevi ne istediyseler verdim. Annemin zaten ağzı var dili yok, tamam o belki elinden geleni yaptı ama hayatta bir duruşu yok ki. Şimdi tekrar evlenip mutlu olacakmış. Olsun ne diyim. Tüm bunlar benim şimdiki hayatımı etkiliyor.” (K6)

“Yani zaman zaman zorlanırım. Çünkü düşünme sus diyince susmuyor ki bu beyin hiç. Ya da unut diyince unutmuyor. Kızım mesela bazen sabrımı çok zorluyor. Ona mecbur kural koymam ya da kızmam lazım ama tam bunu yapıyorum geçmişim aklıma geliyor.” (K12)

#### 4.2.1.1.3. Unutamamak

Sürekli geçmişi düşünmenin diğer bir alt teması olarak ele alınan unutmamak da birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (14/13). Kişinin yaşadığı olumsuz deneyimleri unutamamasının ve hatırlayarak zihninde canlı tutmasının, kişinin sürekli geçmişi düşünmesine neden olduğu görülmüş ve pek çok katılımcı tarafından vurgulandığı için alt tema olarak belirlenmiştir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Anneme babama dair anılarım sınırlı ama o kadar acıklı, o kadar dramatik ki. İyileşemiyorum adeta. İnsanın çocukluğundan kaçması çok zor. Anneannemlerin yanındayken fiziksel şiddette gördüm annemden. Psikolojik, duygusal şiddet vs. zaten anlat anlat bitmez, onları unutmam mümkün değil.” (K4)

“Ben anne ve babamın bana karşı sürekli ne kadar ilgisiz davrandığını, benle sadece derslerim konusunda ilgilendiğini ve maddi ihtiyaçlarımı karşılayıp bana başka bir şey sormadıklarını asla unutamıyorum.” (K8)

“Ya inanın askere gittim. Bavulumu alıp kendim gittim. Ne annem ne babam uğurlamaya gelmediler. Ben ne yaptım neden sevmediler hiç fikrim yok. Babam zaten sert bir adamdı, anneme sordum sana öyle geliyor diyip geçiştirdi. Hiç yanıt alamadım. Zaman geçti gitti. Ölmeden önce mal paylaşımı yapmışlar, bana orada bile az pay vermişler. Neden bilmiyorum. Üvey evlat desen, en mantıklısı. Bu durum ben de çok ciddi travma yarattı. Hala anlatırım, eşim bile bıktı benden.” (K12)

#### 4.2.1.1.4. Yeni ilişkiler kuramamak

Sürekli geçmişi düşünmenin diğer bir alt teması olarak ele alınan yeni ilişkiler kuramamak birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (9/13). Kişinin sürekli geçmişi düşünmesi, yaşadığı olumsuz deneyimlere takılıp kalması şu anda yeni ilişkiler kurmasına ve var olan ilişkilerini sürdürebilmesine engel olmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“İstemediğim düşünceleri durdurma ve kendimi kontrol edebilme huyum hiç yok. İnanılmaz acizim ben bu konuda. Adeta takıntılıyım. Aklımda dönüp durur sesler ve düşünceler ama duygular konusu daha da sıkıntı. Öyle öfkeleniyorum ki bazen bu düşünceler öfke anında dile geliyor. Adeta etrafa salyalarım saçılıyor bağıırken. Şu an duygusal olarak hayatıma kimseyi almıyorum çünkü zarar veririm diye korkuyorum. Ben kendime tahammül edemiyorum ki başka biri bana niye tahammül etsin diyorum.” (K7)

“Hep kötüler gözümün önüne geliyor. Beni hayata karşı sindirmiş resmen. Tabi şöyle düşünün babasının takıp da adam yerine koymadığını kim ne yapsın.” (K10)

“Şu an hayatıma hala birini alamıyorsam sebebi zaten çocukluk yaşantılarım, hatta annem. Yani sevgisiz bir ortamda büyümüş ve sevmeyi öğrenememiş bir kadın olarak ne sevebiliyorum ne de sevebiliyorum.” (K11)

#### **4.2.1.2. Tema 2: Çocukluk travmalarından uzaklaşmamak**

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen sonuçlarda bilişsel ayrışma ile ilgili sıklıkla kullanılan kavramlardan çocukluk travmalarından uzaklaşmamaktır. Katılımcı görüşlerine baktığımızda kişilerin çocukluk travmalarından uzaklaşmada çok zorlandıkları hatta çoğu zaman başarılı olamadıkları görülmektedir. Çocukluk travmalarından uzaklaşmamak kişilerin hayatının akışına engel olmakta ve kişileri pek çok sorunla karşı karşıya getirmektedir. Çocukluk travmalarından uzaklaşmamak temasına ilişkin alt temalar ve bu temalara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir.

##### *4.2.1.2.1. Anıları hatırlatan uyaranlar*

Çocukluk çağı travmalarından uzaklaşmamak temasının alt teması olarak ele alınan anıları hatırlatan uyaranlar birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (10/13). Kişilerin çocukluk travmalarını ve çocukluk dönemine ait olumsuz anılarını hatırlatan uyaranlarla karşılaşmaları, çocukluk travmalarını tekrar tekrar hatırlamalarına neden olmakta ve bu travmalardan uzaklaşmalarına da engel olmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Yani başkalarını mutlu aile ilişkilerine sahip görünce üzülüyorum açıkçası. Ya da bayram seyran oluyor ister istemez buruk oluyorum. Başıma bir olay geliyor mesela ya da yardıma ihtiyaç oluyor, biraz daha erkek gücü gerektiren bir durum oluyor ama bakıyorum ben babamı arayamıyorum. Zaten arasam da hiçbir faydası olmaz. O zamanlar da üzüntüm kat kat artıyor ve bu gibi durumlar geçmişin etkisinden kurtulmama daha da engel oluyor.” (K6)

“Annemi o evden çekip çıkaramadım diye ama ne yapayım işte. O vicdan azabı şu an aklıma gelince eski anılarla birleşiyor ve ne düşüncelerimi ne de duygularımı kontrol edemiyorum.” (K10)

“Kızım mesela bazen sabrımı çok zorluyor. Ona mecbur kural koymam ya da kızmam lazım ama tam bunu yapıyorum geçmişim aklıma geliyor. Beni neden sevmediler ya da neden bana karşı bu kadar ihmalkâr davrandılar diye sürekli sorgulayıp duruyorum.” (K12)

#### 4.2.1.2.2. Ruhsal çocukluk yaraları

Çocukluk çağı travmalarından uzaklaşamamak temasının alt teması olarak ele alınan ruhsal çocukluk yaraları, birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (13/13). Katılımcılar yaşamış oldukları çocukluk travmalarını tanımlarken, ruhsal çocukluk yaralanmaları vb. ifadelerden sıklıkla bahsetmişler ve ruhlarında açılan bu yaraların iyileşmesinin kolay olmadığını ifade etmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Yani her şey gelir geçer, gün sonunda ya da er geç biter ama anne babadan kalan yara, çocukluk travması dediğimiz o olaylar silinmez.” (K3)

“Anneme ve babama dair anılarım sınırlı ama o kadar acıklı, o kadar dramatik ki. İyileşemiyorum adeta. Bunlar da ruhsal yara bence. İnsanın çocukluğundan kaçması çok zor. Bu yaralar unutulmuyor. Anneannemlerin yanında fiziksel şiddette gördüm annemden. Psikolojik, duygusal şiddet vs. zaten anlat anlat bitmez, onları unutmam mümkün değil.” (K4)

“Çalışmayan adamla uğraşmak ve yıllarca aralıksız çalışmak zor. Bizim buralarda boşanmak hala öyle kolay da değil. Kadın kendi mutsuz tamam. Ama bizden ne istiyorsun. Madem bu kadar mutsuzsun neden üç çocuk yaptın. Yaptıysan neden ilgi, sevgi göstermedin. Valla bu düşünceler hep aklımda döndüğü ve yanıtlanmayan soruları kimseye sormadığım için zihnim olumsuzluklarla ve yaralarla dolu.” (K13)

“Eğer işimle gücümle meşgulsem ya da bana keyif veren bir arkadaşla ya da arkadaş grubuyla berabersem epey kurtulabilirim ama onun dışında gerçekten çok zor bu mevzu. Uzaklaşamıyorsun ki. Dünyanın pek çok yerini gezdim, uzak yerlere gittim ama kafa aynı kafa olunca nereye gitsem sürüklüyorum zaten. Dolayısıyla uzak kalmak diye bir şey yok bence. Ya içinde çözüp halledeceksin ya da senle nereye gitsen iç yarası gibi gidecek yaşadıkların.” (K11)

#### 4.2.1.2.3. Güvenememek

Çocukluk çağı travmalarından uzaklaşamamak temasının alt teması olarak ele alınan güvenememek kavramı birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (7/13). Katılımcılar yaşamış oldukları çocukluk travmaları dolayısıyla ilişkilerinde güven

problemleri yaşadıklarını ve diğer insanlara güvenmede çok fazla zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Çocukluk çağında yaşanan olumsuz yaşantıların diğerleriyle olan ilişkilerde olumsuz genellemelere neden olarak kişilerin hayatlarını etkilediği düşünülmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ben bazen eşime karşı bir şey yapmadığı halde, kendimi böyle üste çıkmaya çalışırken buluyorum. Hep savunma halindeyim. Sanırım içten içe babamın anneme saldırdığı gibi sürekli bana saldırmasını bekliyorum. Kimseye güvenemiyorum. Benim bütün hayatımı çok etkiledi.” (K1)

“Bu duygular bir süre sonra tüm insanlara genellenmeye başlıyor. Yani babama güvenemiyorum ben o kim ki diyorum herkes için. Herkes bana zarar verebilir ve dünya çok kötü bir yer algısı oluşuyor. Bir ilişki deneyimim oldu mesela ama ben ona hiç güvenemedim. Bana hep zarar verir diye düşündüm. Bu hareketlerime ve dilime vurdu haliyle çocuk da benden bıktı ve resmen kaçtı.” (K2)

“Yani evet. İnsanları normalde seven biriyim, herkese yardımcı olmaya ve herkesi anlamaya çalışırım ama bazen kendimin ne kadar yalnız kaldığını hatırlıyorum ve ben niye çabalıyorum diyorum. Ya da insanlara karşı güvensizlik oluşuyor, yani babam beni sevmemiş ben ona güvenememişim, bu kim ki ona güveneyim diye düşünmeye başlıyorum. Bu güvensizlik zaten bir kadına verilebilecek en büyük zarar.” (K6)

#### 4.2.1.2.4. Değersizlik hissi

Çocukluk çağı travmalarından uzaklaşamamak temasının alt teması olarak ele alınan değersizlik hissi birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanan bir kavramdır (10/13). Katılımcılar sahip oldukları çocukluk çağı travmaları sonucunda değersizlik hissini içselleştirmişler ve bunu sıklıkla ifade etmişlerdir. Çocukken öğrenilen ve içselleştirilen bu değersizlik hissini şu an ki yaşamlarına ve ilişkilerine de fazlaca yansıdığını ve bunu kontrol etmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Öksüz ve yetimim desem yalan olmaz. Saçı sevilmemiş, karnı doymamış yani en temel ihtiyaçları karşılanmamış olan bir çocuk ne kadar iyi ve sağlıklı bir yetişkin olabilir ki? Vallahi bilmiyorum. Zaten döve döve, aç bırakarak içime kapandırdılar beni. Yani kimseye karışmam etmem, kendi halimde işime gelir giderim ama hayata anlamlı bir katkı, kendime



ait fikrim zikrim yok. Çünkü olsa da dillendiremem, kendimi başkalarının yanında güçsüz ve ezik hissederim. Kendimi hiçbir şeye layık görmem.” (K4)

“Değersizlik hissiyle doluyum ve hepsinin en temel sebebi babam. Nefret ediyorum ondan desem az olur herhalde.” (K6)

“O an sadece değersizlik hissettim, beni sevmiyorlar önemsemiyorlar dedim. O his asla unutulmuyor. Sınavlardan düşük not aldığım da hissederdim bunu. Bana öyle bir kızarlardı ki gözlerinde beni sevmediklerini görürdüm. Sınavlara çok çalışıp başarılı olmayı istememde ki en büyük sebep aslında meslek sahibi olmak başarılı olmak filan değildi. Annem ve babam tarafından sevilme ve değer görmektir.” (K8)

“Aklıma gelmesin istiyorum ama geliyor. Yani kontrol etmekte zorlanırım evet. Koca adam oldum hala aklıma gelir. Hala kızarım. Doğu kültüründe anne baba öyle çok sorgulanmaz tabi, ağzınızı açıp da ses edemezsiniz, bunlar sadece içimden geçenler. Yani ben öyle düşünürüm o kadar. Ne sesim çıkar ne bir şey. Bu da ayrı üzüyor. Çocuğun evin içinde kendine ait fikri, zikri, kimliği yok. Haliyle insan kendini ahırdaki hayvan gibi hissediyor.” (K9)

#### **4.2.1.3. Tema 3: Ebeveynlerini affedememek**

##### **4.2.1.3.1. İstismarcı ve ihmalkâr ebeveynler**

Ebeveynlerini affedememek temasının alt teması olarak ele alınan istismarcı ve ihmalkâr ebeveynler birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (14/13). Katılımcılar çoğunlukla anne babalarının istismarcı ve ihmalkâr davranışlarından ve bunların kendi üzerlerinde bıraktığı etkilerden bahsetmiştir. Anne babalarını nasıl algıladıklarını anlatarak onların sahip oldukları genel ebeveynlik stillerini tanımlamışlar ve ebeveynlerini neden affedemediklerini ifade etmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Annem ve babam ayrılana kadar babam tarafından fiziksel istismara ve duygusal istismara çok fazla maruz kaldım. Şu anda da ihmal diyebiliriz ama öyle böyle değil, babam beni gördüğünde yolda kafasını çevirip gider size öyle söyleyeyim.” (K2)

“Babam annemi beni ve kardeşimi biz çok küçükken terk etmiş. Evine hiç bakmamış, sürekli bir işe girmiş ama çalışmamış çıkmış. Kardeşim dediğim ikizimmiş ama açlıktan ölmüş, şaka değil açlıktan.” (K4)

“Herkesin geçmişinde kötü şeyler illa ki vardır ama bir kız çocuğu için ilgisiz baba tam bir travma ve peşinden ömür boyu sürükleniyor. Yani sırf üremek için çocuk yapıp onun hayatını mahvetmek nedir ben onda öğrendim.” (K6)

“Annem ve babam bizle ilgilenmedi. Yani temel ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışmaktan fırsatta kalmadı belki garibanlara, bilemem ki. Ama bunun eksikliği hepimizde var. Babam zaten hep yollardadır adam ne yapsın, 11 boğaza bakmak kolay mı? Bir de biz Doğulularda öyle çocuk sevilmez ki şımarmasın. İyi hoş şımarmasın da bu çocuk psikolojik olarak etkilenir mi diye düşünmezler tabi. Çünkü çocuk adamın psikolojisi olmaz.” (K9)

“Yıllarca görmesem özlemem annemi. Her gördüğünde ne kadar kilo almışsın, çirkin olmuşsun diye laf söyler zaten. Duygusal olarak istismarın dibini yaşadım diyebilirim. Sanki kız olduğum için ekstra nefret ediyordu benden. Hasta etti beni. Tedavi görüyorum hala.” (K11)

#### 4.2.1.3.2. Pasif ebeveynler

Ebeveynlerini affedememek temasının alt teması olarak ele pasif ebeveynler birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (8/13). Katılımcılar çoğunlukla anne babalarına dair olan genel özelliklerden bahsederken, “var ama yok olarak” pasif ebeveynlikten bahsetmişler ve pasif ebeveynliğin katılımcıyı nasıl olumsuz etkilediğini açıklamışlardır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Böyle bir çalışmaya katılmaktan memnuniyet duydum çünkü babam var ama yoktu, annem var ama yoktu. Fiziken var olmak demek, var olmak demek değildir her zaman.” (K3)

“Annemin zaten ağzı var dili yok, tamam o belki elinden geleni yaptı ama hayatta bir duruşu yok ki” (K6)

“Annem ve babam doktor olduğu için ben hep bakıcı ile büyüdüm. Benle ilgilendiklerini söyleyemem. Yani onlarla olan anılarım lüks tatile gidip yalnız başına oyun oynamam gibi şeylerle sınırlı. Çok fazla arkadaş ve akraba seven insanlar da değillerdi. Genelde bize kimse gelip gitmezdi. Benim o yüzden hep hayali arkadaşlarım vardı. Tek çocuğum, annem babam

var ama yok. Ee düşünün ne yapacağım hayali birilerini uydurup onlarla oynardım. Benle öyle duygusal konuşmalar yapmazlardı zaten. Temel içerikli ve maddi ihtiyaçlar konulu konuşmalar yapılır ve kısa kesilirdi.” (K8)

“Annem ağzı var dili yok bir kadındı. Babam zaten sürekli çalışan, bizle hiç alakası olmayan bir adamdı.” (K9)

“Ben ne baba bildim ne anne. Şiddet, istismar vs. hepsi vardı. Bunlarda tüm dengemi bozdu tabi. Annem kendi halinde bir kadındı. Artık dayak yemekten onun da kafası gitmişti zaten.” (K10)

#### 4.2.1.3.3. Değişmeyen ebeveyn davranışları

Ebeveynlerini affedememek temasının alt teması olarak ele alınan değişmeyen ebeveyn davranışları birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (8/13). Katılımcılar çoğunlukla anne babalarının şu an bile aynı davranışları sürdürdüklerinden ve değişime kapalı olduklarından bahsetmiştir. Bu yüzden de anne babalarını affederek yola devam etmek istemelerine rağmen değişmeyen bu davranışlara ısrarla maruz kalmanın, eski çocukluk travmalarını daha fazla tetikleyerek kendilerinin bununla baş etmede zorlanmasına neden olmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Anne babamla da asgari miktarda görüşerek eski günleri hatırlamamaya çalışıyorum. Babamla zaten ne zaman fazla görüşsek yine işin suyunu çıkarıyor. Saçma sapan hareketleri var. Allah’a havale diyorum. İnançlı bir insanım neticede. Ama diyorum ki bu dünyada çeksin ve gözümle göreyim. Yani bu beni mutsuz eden ve sürekli aklımı kemiren duygu ve düşüncelerden tam olarak uzak durmam mümkün olmasada elimden geleni yapmaya çalışıyorum.” (K1)

“Ailemin biraz olsun düşünce yapısını değiştirmesi gerekir. Bizi yetiştirirken yaptıkları hataları, yetişkin olunca da sürdürmeye kalktılar.” (K3)

“Babamın hala aynı olması, yaşlanmasına rağmen bir gram bile değişmemesi.” (K7)

“Yani bir şey değişmedi ki nasıl kurtulayım. Kaç yaşına geldim hala annem ve babamla istediğim düzeyde sıcak ve samimi bir ilişkim yok benim. Hala benden bir başarı duyduklarında biraz mutlu, en ufak başarısızlığında çok mutsuzlar. Bu yaşta hala kendimi

onlara ispatlama, daha fazla para kazanma çabasındayım. Öyle olunca ne çocukluk yaralanmalarım geçiyor ne de onlara olan öfkem azalıyor.” (K8)

“Oralarda bu zihiyetin hala değişmemiş olması. Hatta evli olan bazı ağabey ve ablalarımda anne ve babamın benzer hareketlerini görmek benim bu duygu ve düşüncelerden kurtulmama engel oluyor ve beni çok üzüyor.” (K9)

“Annem babam ne zaman bir araya gelse aynı şeyleri baştan başa tekrar yaşıyoruz. Sağlıklı bir ev ortamı hiç yok, olmadı ve olmayacak da. Biz daha çok anne baba olarak babaannemi bildik.” (K13)

#### 4.2.1.3.4. Psikosomatik belirtiler

Ebeveynlerini affedememek temasının alt teması olarak ele alınan psikosomatik belirtiler birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (7/13). Katılımcılar çocukluk travmalarının kendilerinde çeşitli fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ve bu rahatsızlıkların kökeninin aslında fizyolojik değil psikolojik olduğunu ifade etmişlerdir. Psikolojik bu rahatsızlıkların bedenlerine yansımalarının yaşamlarını zorlaştırdığını ve bu durumun ebeveynlerini affetmelerine engel olduğunu belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Kendimi kapatıyorum ve genelde uygun bir yer bulup uyuyorum. Uykuyu bir kaçış olarak kullanıyor olma ihtimalin yüksek demişti terapistim, bence de haklı. Genelde sağda solsa, evde, hastanede biraz canım sıkılsın kabuğuma çekilir uyurum ben.” (K3)

“Beni rahatsız eden duygulara da hep sahibim. Çocukluktan beri adeta omuzlarıma yapışmış. Sırtımda kilolarca yük taşıyormuş gibi hissederim ben, hatta bu yüzden de biraz kambur olarak yürürüm. Yani sadece kafamda, kalbimde değil; yaşadıklarımın bu aklımda dönüp duranların ve çocukluk acılarımın vücudunda da yansıması var.” (K4)

“Ya da çok çok mutlu olmam lazım. Mutlu olduğum anlarda da aslında aklıma çok fazla eski yaşantılarım gelmiyor. Ama böyle azıcık durgunsam her şey üstüme gelmeye başlıyor. Uyku düzenim bozuluyor, iştahım kapanıyor. Kabuslar görmeye başlıyorum. Savunmasız hallerimi bekliyor yani kafama üşüşmek için bu düşünceler ve duygular.” (K8)

#### 4.2.1.3.5. *Öfke patlamaları*

Ebeveynlerini affedememek temasının alt teması olarak ele alınan öfke patlamaları birçok katılımcı tarafından sıklıkla vurgulanmıştır (10/13). Katılımcılar çocukluk travmalarının kendilerinde öfke kontrol sorunları yarattığını, sürekli geçmişe takılıp kalarak şu an da yaşanan en ufak bir olumsuzlukta zihinlerini susturamadıkları ve duygularını doğru şekilde kontrol etmeyi öğrenemedikleri için öfke patlamaları yaşadıklarını ve bu durumdan da oldukça rahatsız olduklarını dile getirmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ağlamaya başlıyorum zaten. Bazen hatta bu öfkem farklı yerlere yöneliyor. İçimde bu durumları çözemedikçe eşime hatta çocuğuma bile boşu boşuna bağırdığım zamanlar oluyor. Beni çok yoruyor.” (K1)

“Öfke kontrol sorunlarım var mesela, saldırgan bir insanım. Hayatımda biri olsa kendimi kontrol edemem diye korkuyorum bazen. Babamın hareketlerini yansıtıyorum sanki.” (K7)

“Zaten yoğun çalışıyorum. Ama mesela bazen eşimle tartışıyoruz o zaman bu anılar tekrarlanıyor. Ya da bazen dediğim gibi kızım sabrımı zorluyor o zaman tutamıyorum kendimi ve ben sonunda aşırı üzülüyorum.” (K12)

“Annemin lafları, babamın vurdumduymazlıkları ne aklımdan ne de kulaklarımdan silinir. Haliyle genelde kendimizi ifade edemeyen, çabuk ağlayan ve çabuk sinirlenen çocuklar olduk biz de.” (K13)

#### 4.2.1.3.6. *Ebeveynlerine benzeme korkusu*

Ebeveynlerini affedememek temasının alt teması olarak ele alınan ebeveynlerine benzeme korkusu birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (5/13). Katılımcılar ebeveynlerine benzeme korkusundan dolayı kendi ebeveynlik rollerini daha istenen şekilde yerine getirebildikleri gibi, ebeveynlerine benzeme korkusundan dolayı çocuk sahibi olmamayı da tercih edebilmekte ya da istemese de bu korkusunu doğrulayacak şekilde davranarak ebeveynlerinin davranışlarını kendi çocuklarına karşı da tekrarlamaktadır. Bu durum kişilerin bilişsel olarak istenmeyen düşüncelerden ayrışmasına ve kendi değerlerine uygun davranışlarda bulunmasına engel olabilmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ben kendimi özellikle anneliğime vererek avutuyorum. Bak diyorum artık senin ailen, eşin ve çocuğun var. Bu düşüncelerden kurtul. Geçmişe takılı kalma, iyi şeyler düşün. Sen aynı hataları yapma.” (K1)

“Yani ben de insanım sonuçta. Tam iyi bir evlilik yaptım dedim ama eşimi bu defa erken kaybettim. Buna bile doğru düzgün üzülemeden sanki çocukluğumda çok hayrını gördüğüm annemin bakımı bana kaldı. Ya ben çocuk istedim olmadı ama çok takılmadım. Neden? Sayesinde. Annelik ne görmedim ki, benden zaten anne olmaz dedim ve zorlamadım ama şimdi çocuk gibi başıma kaldı diyebilirim.” (K5)

“Babamın ne kadar kızdığım ve nefret ettiğim hareketi varsa onu yaparken buluyorum kendimi. Kendi yaptığım davranışlarda biran duraksıyorum ve onu görüyorum bu defa hem ondan hem de kendimden inanılmaz derecede nefret ediyorum. Ama öyle içime işledi ki çocukluk dönemimdeki hareketleri.” (K7)

“Ben iyi baba olmaya, babamın hatalarını resmen kendi çocuklarımda telafi etmeye çalışıyorum. İnşallah onlar ileride benden razı olurlar.” (K10)

“Özellikle baba olunca çocukluk yaşantılarıma daha fazla bakmaya başladım içimde. Yani biz anne babamızdan böyle gördük diyip asla öyle yapmıyorum. Hatta ben dışlanan çocuk olduğum için şu an bir kızım var ve başka çocuk sahibi olmasam mı diye düşünüyorum. Ya annem babam gibi olursam, eşitliği sağlayamazsam diye çok korkuyorum.” (K12)

#### **4.2.1.4. Tema 4: Olumsuz düşüncelerden kurtulmak**

##### **4.2.1.4.1. Geçmiş kabullenmek ve bağışlamak**

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının alt teması olarak ele alınan geçmiş kabullenmek ve bağışlamak birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (12/13). Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulabilmek için etkili yollardan biri olarak geçmiş kabullenmeyi ve ebeveynlerini bağışlamayı görmektedir. Bunun çok zor olduğunu ama yapılabilirse kişinin kendi ruh sağlığını koruyabilmesi ve kendi çocuklarına sağlıklı bir ebeveynlik yapabilmesi için uygun olduğunu düşünmektedirler. Geçmiş kabullenmemek ve ebeveynlerini bağışlayamamak, kişilerin bilişsel olarak istenmeyen düşüncelerden ayrışmasına ve kendi değerlerine uygun davranışlarda bulunmasına engel olabilmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Dediğim gibi babamı affedip bir şekilde önüme bakmam lazım. Zaman çok hızlı geçiyor ve o asla değişmiyor. Sadece benim şu anımdan ve geleceğimden çalışıyor.” (K6)

“Onlar da böyleymiş, napalım o zaman öyleymiş, eski kafalılık vs. diyip unutmam bağışlamam gerekir.” (K9)

“Belki de olan oldu biten bitti diyip içinde bu defteri kapatıp affetmek lazım ama onu da yapamadım.” (K10)

“Annemi direkt olarak hayatımdan çıkartmam gerekir. Kan bağı gerçekten çok pis bir duygu, yani günün sonunda yine de annemdir diyip üzülüyorum ama o kadar sağlıksız ki, yıllardır asla destek almayı da kabul etmiyor. Bizi de perişan etti. Yani benim onu bağışlamam filan olacak şey değil. Çünkü hala aynı hamam aynı tas, tek yolu mümkün olduğunca uzak durup benim kendi hayatıma bakmam.” (K11)

“Valla herhalde çocukluğumu en baştan yaşamam ya da başka anne babaya sahip olmam gerekir. Artık mümkün değil tabi. Ya da artık ne olduysa oldu diyip bunu kabul etmem lazım, içimde olan biteni sindirmem lazım.” (K12)

#### 4.2.1.4.2. Çalışmak

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının alt teması olarak ele alınan çalışmak birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (8/13). Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulabilmek için etkili yollardan birinin daha yoğun çalışmak ve başka şeylerle meşgul olabilmek olarak görmektedir. Daha yoğun çalışılırsa kişinin dikkatinin farklı şeylere kayabildiğini ve sürekli geçmişi düşünmekten uzaklaşarak daha fazla şu anda kalabildiklerini belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Derslerim çok yoğun ve ağır, maddi durumumuz iyi olmadığı için ek iş filan da yapıyorum. Dolayısıyla kendi kendime diyorum, okulu uzatmadan bitirmen lazım, ders çalışman lazım. Öyle olunca ders çalışırken ya da yapmam gereken part-time işleri yaparken biraz daha sıyrılıyorum geçmişten, yani mecburum sonuçta verimim düşmesin diye.” (K2)

“Çok fazla çalışıyorum beynimin uğultusunu duymamak için, uzun yıllardır psikolojik destek alıyorum.” (K3)

“Bu durum beni çok etkiledi tabi ama şimdi yoğun çalışıyorum, genelde bu iç sesimi bastırıyor ya da ben öyle sanıyorum.” (K8)

“Kendi çoluğuma çocuğuma, işime gücüme dalınca unuturum tabi. Hayat zor. Ekmek aslanın ağzında ama onun dışında diyorum ya, aklım çıksa aklımdan çıkmaz.” (K10)

#### 4.2.1.4.3. Psikolojik destek

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının alt teması olarak ele alınan psikolojik destek birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (9/13). Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulabilmek için etkili yollardan biri olarak psikolojik destek almayı görmektedir. Psikolojik destek almada çeşitli sebeplerle yetersiz kalsalar dahi bunu olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilmedeki etkili yollardan biri olarak görmektedirler. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ben üç yıldır psikolojik destek alıyorum. Çok faydasını gördüm, yol aldım ama bu yaşantılar silindi diyemem. Ben toparlandım biraz daha o kadar.” (K3)

“Bu ara yoğun çalışıyorum ama evlenip bir aile kurmadan önce mutlaka psikolojik destek almak istiyorum. Sağlıksızım çünkü.” (K7)

“Öyle profesyonel olarak parayla destek almak da güzel olur tabi ama bizim gibi kişilerin öyle şeyler için pek vakti de yok, durumu da yok. Kendi içimde aşmam lazım benim bunu.” (K9)

“Zor benim durumum. Psikolojik destek de alamadım. Belki o da işe yarardı. İnsan böyle şeyleri herkese anlatamıyor. Hele ki erkekse. Hep güçlü durmak zorunda. İçine atıyor.” (K10)

“Psikolojik olarak tedavi olmak da iyi gelirdi belki ama böyle bir vaktim yok şu an.” (K12)

#### 4.2.1.4.4. Mutluluk veren aktiviteler ve sosyal destek

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının alt teması olarak ele alınan mutluluk veren aktiviteler birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (8/13). Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerden kurtulabilmek için etkili yollardan biri olarak kendilerini mutlu edebilecek aktiviteler yapmayı ve sosyal destekten yararlanmayı istenen bir çözüm olarak



görmektedir. Kişi kendisini mutlu eden aktiviteler yapabildiğinde ve sosyal destek kaynakları ile zaman geçirebildiğinde olumsuz düşüncelerden çok fazla uzaklaşabildiğini belirtmiştir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda sunulmuştur:

“Spor yapmayı çok severim mesela, bizi üzen şeylerden uzaklaşmanın en iyi yollarından birinin bedenizi yormak olduğunu düşünürüm. Beden yorulunca zihin de dinlenmek istiyor.” (K5)

“Bir de insanın kendini salmaması, öz bakımını aksatmaması, kendini iyi hissetmesini ve kötü düşüncelerden arınmasını sağlıyor. Güç veriyor.” (K5)

“Okul arkadaşlarımla ve iş arkadaşlarımla boş vakitlerde takılarak zaman geçiriyorum.” (K8)

“Evlendikten sonra artık yeni ailem var benim diyip eskilerden kaçmaya ve eşime tutunmaya çalıştım.” (K4)

#### 4.2.1.4.5. Ebeveynlerin davranışlarını düzeltmesi

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının alt teması olarak ele alınan ebeveynlerin davranışlarını düzeltmesi katılımcılar tarafından ifade edilmiştir (6/13). Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulmayı istemekte ama bunu yaparken çok zorlanmaktadırlar. Ebeveynlerinin davranışlarını düzeltmelerini ve şimdiki hayatlarına zarar vermeden olumsuz düşüncelerden kurtulmayı, kendi için etkili yollardan biri olarak geçmişini kabullenmeyi ve ebeveynlerini bağışlamayı görmektedir. Ama buna karşın pek çok ebeveynin ısrarla şu an da bile bazı davranışları sürdürmesi katılımcıları olumsuz olarak etkilemektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Tam eski yaptıklarını unutayım ve kurtulayım diyorum ama bir araya gelince yeni şeyler yapıyor, bu defa o yeni olan olay eski olaylarla birleşiyor inanım çığ gibi üstüne geliyor. O çığ gibi düşünceler üzerime devriliyor ve ben altında kalıyorum.” (K1)

“Valla babamın normal insan olması gerekir ki bu mümkün değil. Ölmesi gerekir bence düzelmesi için. Bu da mümkün değil, beni gömer. O kadar sağlıklı. Ya da benim hafızamı kaybetmem gerekir.” (K7)

“Onlar ya da ben ölmeden önce anne ve babamın beni bir kez olsun, beni gerçekten sevdiğini hissetmem lazım sanırım. Aslında ben onlarla bu konularda konuşmaya ve beni üzdüklerini anlatmaya çalıştım ama anlamadılar bile.” (K8)

“Anne ve babamın gerçekten anne baba olması gerekir. Babamın adam olup doğru düzgün çalışması, annemin evine dönmesi, bizi sevmesi ve bizle ilgilenmesi gerekiyor. Ama ikisi de bu serkeş hayata ve birbirlerinden uzak kalmaya o kadar alışmış ki, olacağını asla sanmam.” (K13)

#### 4.2.1.4.6. İstenen ebeveyn olma hayali

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının alt teması olarak ele alınan istenen ebeveyn olma hayali kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (9/13). Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulabilmede en önemli yollardan birini kendi çocuklarına karşı özenli bir yetiştirme tarzı sunmakta, aynı hataları tekrarlamamakta ve kendi çocuklarına karşı istenen bir ebeveyn olabilmekte görmektedir. Bu şekilde anne babalarının hatalarını tekrarlamayacaklarına ve sağlıklı bireyler yetiştirerek kendi çocukluk travmalarını da hafifletebileceklerine inanmaktadırlar. Bunun kolay olmadığı ama yapılabirirse kişinin kendi ruh sağlığını koruyabilmesi ve kendi çocuklarına sağlıklı bir ebeveynlik yapabilmesi için uygun olduğunu düşünmektedirler. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ben kendimi özellikle anneliğime vererek avutuyorum. Bak diyorum artık senin ailen, eşin ve çocuğun var. Bu düşüncelerden kurtul. Geçmişe takılı kalma, iyi şeyler düşün. Sen aynı hataları yapma.” (K1)

“Evlendikten sonra artık yeni ailem var benim diyip eskilerden kaçmaya ve eşime tutunmaya çalıştım. Haliyle bu düşünceleri biraz azalttım ama sadece azalttım. Yoksa bu kafanın içinde neler neler dönüyor bir bilseniz.” (K4)

“Şimdi bakınca bunlar, beni de kardeşlerimi de çok etkilemiş tabi. Amacım birgün baba olmak, nasip olursa babam gibi değil de ilgili bir baba olmak. Çocuklarını çok sevmek ve belli etmek. Eşimin de annem gibi temizlik robotu görevi görmesinden ve pasif olmasından ziyade kendini, çocuklarımı ve beni sevmesini isterim.” (K9)

“Hocam bunlar çok üzücü şeyler (gözlerini sildi) benim iki tane kız evladım var. Saçının teline dokunamam. Erkek olsa da dokunmazdım. Karımı sevmesem de dokunmazdım. Yani anne baba atsan atılmıyor, silsen silinmiyor. Anca ölsen unutursun, hiç unutulmuyor.” (K10)

“Artık ben babayım. Öyle eskisi gibi bu alemlere takılıp sabah akşam dertlenemem.” (K12)

#### 4.2.2. Psikolojik esnekliğe (kabule) ilişkin bulgular

Psikolojik esnekliğe dair fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar üç ana tema ve temalara ait alt temalar şeklinde bir araya getirilmiştir. Bu temalar geçmişte yaşamak, değer odaklı yaşamdan uzaklaşma, şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam şeklindedir. Ayrıca bu temalarla ilişkili olan kavramlar her temanın alt teması olarak sunulmuş ve Şekil 12’de gösterilmiştir.

Psikolojik Esneklik (kabul) Deneyimlerine İlişkin Temalar		
<b>Tema 1:</b> Geçmişte yaşamak	<b>Tema 2:</b> Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma	<b>Tema 3:</b> Şimdiye odaklı ve değerlere odaklı bir yaşam
-Şu anı etkileyen travmalar	-Tahammülsüzlük	-Düşünce yapısını değiştirme
-Sevgisizlik	-Diğerlerine saygısızlık	-Ebeveynlerini kabullenme ve affetme
-Çarpıtılmış düşünceler	-Empati eksikliği	-Psikolojik destek
	-İstenmeyen davranışlar	-İyi ebeveyn olma motivasyonu

Şekil 12. Katılımcıların Psikolojik Esneklik (kabul) Deneyimlerine İlişkin Temalar

##### 4.2.2.1. Tema 1: Geçmişte yaşamak

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen sonuçlarda psikolojik esneklikle (kabul) ilgili sıklıkla kullanılan kavramlardan biri geçmişte yaşamaktır. Katılımcı görüşlerine baktığımızda kişinin geçmişi çok sık hatırladığı ve bu konuda kendine engel olmada çok fazla zorlandığı görülmektedir. Bu durum kişinin içinde bulunulan zamana odaklanmasını engellediği için, an’ da pek çok fırsatı kaçırmasına ve mutsuz olmasına neden olmaktadır. Geçmişte yaşamak temasına ilişkin alt temalar ve bu temalara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir.

#### 4.2.2.1.1. Şu anı etkileyen travmalar

Geçmişte yaşamak temasının alt teması olarak ele alınan şu anı etkileyen travmalar kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (16/13). Katılımcılar şu anı etkileyen çocukluk travmalarının olduğunu ve isteseler dahi onları hatırlamaktan kurtulamadıklarını, bunun da onları geçmişte yaşamaya ittiğini ifade etmiştir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Şu anımda normalde bir şey yok ki zaten. Evimde, işimde gücümdeyim. Oğlumla ilgileniyorum, işimi yapıyorum, evle oyalanıyorum vs. Olumsuz ne varsa geçmişten getiriyorum, haliyle o da şu anki modumu ve enerjimi bitiriyor. Beni sabırsız ve tahammülsüz bir insan haline getiriyor.” (K1)

“Bence herkesin geçmiş yaşantısı şu anı etkiler. Mutlu olanlar şimdi ki sorunlarıyla daha kolay baş ederken geçmişte benim gibi ciddi travmaları olanlar da şu an da daha mutsuz olmayı illa başarırlar. Yani geçmiş beni etkilemiyor çok iyiyim diye cevap veren var mıdır bilemiyorum inanın. Düşünceler rahatlamayınca duygular ve davranışlar da etkileniyor tabi. Yani dediğim gibi buna engel olmaya çalışıyorum. Kendimi geçmiş batağından kurtarmaya çalışıyorum.” (K2)

“Zaten isyan eder saygısızlık yaparsan dayak yersin. Demir sopayla döverler. Dolayısıyla isyan etme şansın yok. Kolumda hala demir sopanın açtığı yaradan kalan iz vardır, nasıl etkilemesin ki geçmiş şimdiki. Gördükçe aklıma geliyor. Bazen üzülünce böyle kolumu kesesim gelirdi ama destek almak iyi geliyor işte.” (K3)

“Annem babam beni karşılıksız sevmemiş, başkası neden sevsin diye düşünüyorum sürekli. Bir şey yaparsam mutlaka ya karşılık için yaparım ya da bana yapılanı asla karşılıksız bırakmam. Mesela bu çocukluk travmalarımın şu anımı etkilemesindeki en önemli örneklerden biri bence.” (K8)

“Dediğim gibi hep boynum bükük. Mesela istediklerime genel olarak sahibim ama kendime olan güvenip hep eksik. Yani ailemde evin içinde o kadar silik kaldım ki yıllarca, sessiz sakin kendi halinde bırakıldım ki, hala kendime güvenemem. İnsanların içinde rahat rahat konuşamam, kendimi rahat rahat ifade edemem. En sıkıntı yaşadığım ve çocukluğumun şu anımı etkilediği en önemli noktardan biri de budur.” (K12)

#### 4.2.2.1.2. *Sevgisizlik*

Geçmişte yaşamak temasının alt teması olarak ele alınan sevgisizlik kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (11/13). Katılımcılar çocukken hissettikleri sevgisizlik duygusundan kurtulamadıklarını ve bu duygunun onların yaşamlarındaki içinde bulunulan zamanı etkileyerek mutsuz olmalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Çocuğun anne babası tarafından sevilmesinin yetişkinlik için ne kadar önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Anne babam sevmemiş beni, başkaları neden sevsin ki gibi bir anlayış oluyor insanda zaten.” (K4)

“Zaten erken yaşta babasız kalmışım sevgi görmemişim, birde annemin ihmalkarlığı... Hiç hiç istemesem bile şu anki davranışları, hayatımı ve modumu düşürebiliyor.” (K5)

“Yalnız hissettiğim zamanlarda bu durum daha da tetikleniyor. Ya da dediğim gibi bir erkekten yardım istemem gereken bir iş olduğunda, az olsada bu durum, daha fazla tetikleniyor. Önceki ilişkilerimde hep aynı hatayı yaptım, sanırım geçmişten o kadar kurtulamamışım ki babama kendimi sevdirmek için ne kadar çok çabaladıysam hayatıma giren insanlara karşı da o kadar çok çabaladım. Maddi manevi çok şey verdim. Yani şimdi bakınca sağlıklı hiçbir tarafı yok evet ama ben başka yol bilmedim.” (K6)

“Etkiliyor. Annem ve babam tarafından hiçbir zaman koşulsuz olarak sevilmediğim için hiç kimsenin de beni koşulsuz olarak sevebileceğini düşünmüyorum.” (K8)

#### 4.2.2.1.3. *Çarpıtılmış düşünceler*

Geçmişte yaşamak temasının alt teması olarak ele alınan çarpıtılmış düşünceler kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (13/13). Katılımcılar çocukluktan gelen pek çok çarpıtılmış düşünceye sahiptir. Bu düşünceleri durduramamakta ya da yerine sağlıklı alternatif düşünceler koyamamaktadırlar. Bu durum katılımcıyı mutsuz edip, içinde bulunulan ana odaklanmasını engellemekte ve enerjisini boşa harcamasına neden olmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Şu an içerisinde yaşanan olayların getirdiği stres ayrı ama çocukluk çağından getirdiğim travmaların etkisi ayrı. Defalarca aldatılıp alttan alıp, her türlü hakareti çekip, sevilmediğim

yerde aylarca durmamı başka nasıl açıklayabilirim ki zaten? Çocukluktaki sevilmemişliğimi orada iyileştirmeye çalışmışım.” (K3)

“Hala biri bana bir şey diyecek mi, işten atacak mı, kızacak mı korkusu yaşıyorum. Herkes çok değerli, kıymetli ve ben kötüyüm gibi geliyor. Bence bunlar da hep çocukluk çağında yaşadığım o acı olaylardan kaynaklı. Anne babam sevmemiş beni, başkaları neden sevsin ki gibi bir anlayış oluyor insanda zaten.” (K4)

“Ya da annemi gözümün önünde yıllarca ihmal etmesi, mutsuz etmesi de bende büyük travmalara yol açtı. Yani kendimi içten içe hep hem savunmak zorunda hem de sevdirmek zorunda hissettim.” (K6)

“Yani ailemde evin içinde o kadar silik kaldım ki yıllarca, sessiz sakin kendi halinde bırakıldım ki, şu an hala kendime güvenemem. İnsanların içinde rahat rahat konuşamam, kendimi rahat rahat ifade edemem.” (K12)

#### **4.2.2.2. Tema 2: Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma**

##### **4.2.2.2.1. Tahammülsüzlük**

Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma temasının alt teması olarak ele alınan tahammülsüzlük kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (5/13). Katılımcılar çocukluktan gelen pek çok travmaya sahiptir. Bu travmalar ve olumsuz çocukluk anılarının istemedikleri halde katılımcıların zihinlerinde sürekli tekrarlanmaya devam ediyor olması, var olan yaşam enerjilerini düşürerek onları diğerlerine karşı daha tahammülsüz hale getirebilmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Tabii kabullenme ve şükretme en büyük değerlerimden biri ama yaşadıklarım şükretmeme engel oluyor bazen. Ya da zihnim çok yoğun olduğunda diğer insanlara karşı tahammülsüzleşebiliyorum.” (K3)

“Yani mesela bir arkadaşım var, anne babası pamuk gibi. Öyle sevgi dolu bir ortamda büyümüş ki. Evlerine yemeğe filan gidiyoruz, o huzur bize de yansıyor. Bu çok güzel. Bakıyorsun o mesela günlük hayatta bir sorunla karşılaşıncı daha yapıcı oluyor, daha tahamülkar oluyor, daha sakin oluyor. İnsanlara kolay kızmıyor. O bunu küçük yaşlarda öğrenmiş. Gerçekten sevilmiş ve aldığı sevgiyi yansıtıyor. Bende bir şey yok ki. Ben neyi

yansıtayım. Nefret var, öfke var, kavga var. Haliyle ne ben doğru düzgün insanları sevebiliyorum ne de insanlar beni. Tahammül düzeyim de çok düşük. Ee kimse böyle insanı da çekmiyor.” (K11)

“Bazen tahammülüm bitiyor ve diyorum ki, aa yeter bana böyle yaptılar, ben de kimseyi anlamak zorunda değilim. Sonra pişman olup üzülüyorum.” (K12)

#### 4.2.2.2.2. Diğerlerine saygısızlık

Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma temasının alt teması olarak ele alınan diğerlerine saygısızlık kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (9/13). Katılımcılar zihinlerini dolduran düşüncelerden ve hissettikleri olumsuz duygularından kaçamadıkça diğer insanlara karşı, yaşam değerlerine aykırı olmasına rağmen daha az saygı duyabildiklerini belirtmişlerdir. Bunu isteyerek yapmadıklarını ama kendilerini kontrol etmede zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Mesela normalde saygısız biri değilim ama bu beynimi kemiren düşüncelere bazen o kadar yorucu bir hale geliyor ki annem, babam, eşim dahil herkese saygısızlık yapabiliyorum.” (K1)

“Yani daha saygılı bir insanım aslında, genel olarak tüm insanlara karşı ama kendimi kontrol edemedikçe, bu iç sesimden kurtulamadığım sürece saygısız davranışlarım artıyor. Kendi içimden sürekli tekrar tekrar kırıldığım için insanları da kırabiliyorum.” (K2)

“Normalde insan haklarına saygılı ve sevgi dolu olmam gerekiyor. Herkesin bunu hak ettiğine inanan bir düşünce yapım var ve ben bu yönde bir eğitim aldım. Ama annem ve babamın bana olan söylemleri o kadar işlemiş ki içime, bana saygı duymayana hak etse bile saygı duymuyorum.” (K8)

“Yani aslında insan canlısı biriyim ama evet eski o buruk hatıralarım davranışlarımı etkiliyor. Daha soğuk ve neşesi az bir insan haline gelebiliyorum. Yani normalde insan seven, ilişkilerine düşkün, saygılı bir insanken bu geçmiş yaşantılar beni böyle davranmaktan alıkoyuyor.” (K12)

#### 4.2.2.2.3. Empati eksikliği

Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma temasının alt teması olarak ele alınan empati eksikliği kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (6/13). Diğerlerine karşı empati kurabilmek insan ilişkilerinin sağlıklı olarak sürdürülebilmesi için oldukça önemli olmakla beraber, katılımcıların çoğu geçmiş yaşantılarının şu anlarını da etkilediğini ve kendilerini kontrol etmede zorlanarak diğerleriyle daha az empati kurabildiklerini ve bu durumun onları rahatsız ettiğini ifade etmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Bu bazen diğer insanlara da genelleniyor. Kötü davranıyorum, empati yeteneğimi kaybediyorum ve anlayışsız bir insan haline geliyorum. Bunun en büyük zararı bana. Çünkü normalde bu tarz insanlardan uzak duran ben, kendim böyle bir insan haline dönüşüyorum. Sonra çok pişman oluyorum ve üzülüyorum ama iş işten geçmiş oluyor.” (K5)

“İnsanlara daha az acıyorum, üzülüyorum ve yardım ediyorum. Bana kimse etmedi ki diyorum.” (K4)

“Normalde inançlı biriyimdir. Büyüklere anne, babaya bağırlmaz ama kendimi tutamıyorum, çünkü bence hak ediyorlar. Yani kendi insani değerlerimden de uzaklaşmama neden oluyor bu durum. Empati kuramıyorum. Ben aslında bu değilim diyorum ama kendimi kontrol edemiyorum.” (K1)

“Normalde insan haklarına saygılı, hümanist ve yardımsever biriyimdir. Ama kendim dahil herkese karşı tahammülüm az önce de dediğim gibi, bazen o kadar çok düşüyor ki ne hümanizm kalıyor ne empati.” (K11)

#### 4.2.2.2.4. İstenmeyen davranışlar

Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma temasının alt teması olarak ele alınan istenmeyen davranışlar kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (13/13). Katılımcılar yaşamdan çeşitli değerlere sahip olduklarını belirtmelerine rağmen, özellikle çocukluk çağından gelen travmalarla değerlerine uygun davranışlar sergileyemediklerinden hatta istenmeyen davranışlar sergilediklerinden sıklıkla bahsetmişlerdir. Bu destek alarak değiştirmek istedikleri en temel noktalardan biridir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:



“Bana kimin ne faydası dokundu ki, bana ne? Benim de kimseye dokunmasın. Şu an kimseyi dinlemek istemiyorum, gibi düşünüyorum ve bu durum davranışlarıma yansıyor. Dediğim gibi çok sakin biriyimdir ama az da olsa, bu sebeple sinirlenebiliyorum hele ki birine kendi iç çatışmalarım yüzünden kızıp bağırımışsam sonradan çok üzülüp pişman oluyorum.” (K3)

“Ya da mesela çok inançlı biriyimdir ama özellikle gençken çok isyan ederdim. Neden benim annem babam bunlar Allah’ım derdim ve çok utanırdım onlardan. Bunlar aslında benim kutsal değerlerime aykırı ama sinirle ve o tekrarlayan düşünce denen, insanın kendi kendini doldurmasıyla ya da bir arkadaşının dalga geçmesinden, lafından etkilenmekle aslında o çok önemseydiğim değerlere aykırı davranmış oluyorum.” (K9)

“Tam düzeldim diyorum, sonra yine annemin içime işleyen o hareketlerini sergilerken buluyorum kendimi. Öyle olunca hem ondan hem de kendimden defalarca kez daha nefret ediyorum.” (K11)

“İstemediğim şeyler söylerken buluyorum kendimi. Geçmişten ve anne babamdan kurtulamıyorum kısacası.” (K12)

“Tabi mesela babaannem bizi çok saygılı, dinine bağlı insanlara karşı sevecen biri olarak yetiştirdi ama biz anne babamızdan bunu görmedik. Bazen onlar gibi davranabiliyoruz. Artık öğrenmemi yoksa genetik geçiş mi bilemem ama bazen onlar gibi sorumsuz ve bencil davrandığımda kendi öğrendiğim değerlere aykırı davranmış oluyorum ve sonunda yine üzülüyorum tabi.” (K13)

### **4.2.2.3. Tema 3: Şimdiye odaklı ve değerlere odaklı bir yaşam**

#### **4.2.2.3.1. Düşünce yapısını değiştirme**

Şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam temasının alt teması olarak ele alınan düşünce yapısını değiştirme kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (7/13). Katılımcılar çocukluktan gelen pek çok çarpıtılmış düşünceye sahiptir. Bu düşünceleri durduramamakta ya da yerine sağlıklı alternatif düşünceler koyamamaktadırlar. Bu durum katılımcıyı mutsuz edip, içinde bulunulan ana odaklanmasını engellemekte ve enerjisini boşa harcamasına neden olmaktadır. Bu da kişinin şimdiye odaklanmasına ve değerlerine odaklı bir hayat yaşamasına engel olmaktadır. Katılımcılar bu durumdan kurtulabilmek için düşünce yapısını

değiştirmenin önemli olabileceğini çeşitli şekillerde dile getirmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“İçinde bulunduğum anda kalabilmem için geçmişin acılarından kurtulmam gerekir. Zaten geçmişin bu yaralanmalarından kurtulursam olumsuz ve sürekli beynimi yiyen bu düşünce ve duygulardan da kurtulmayı başarabilirim.” (K8)

“Bana kendimi çok aciz hissettiriyor. Daha da önemlisi benim iyi insan olma yolunda belirlediğim değerlerden uzaklaşmama neden oluyor. Dolayısıyla bununla içimde bir şekilde baş etmeye ve kendimi toparlamaya kararlıyım.” (K6)

“Sürekli geçmişe takılıp kalmamam ve geleceğe bakmam gerekir.” (K5)

“Bu düşüncelerden ve duygulardan kurtulabilmem gerekir. Ne yaşandıysa yaşandı, benim kaderimde buymuş diyip kabul etmem ve artık hayatıma bakabilmem gerekir. Gerçekten diğer türlü yaşanmaz zaten.” (K2)

#### 4.2.2.3.2. Ebeveynlerini kabullenme ve affetme

Şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam temasının alt teması olarak ele alınan ebeveynlerini kabullenme ve affetme kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (10/13). Katılımcılara göre geçmiş yaşantıların getirdiği travmalardan kurtulabilmenin, şu ana ve sahip oldukları değerlere uygun bir hayat sürebilmenin en temel yollarından biri ebeveynlerini oldukları gibi kabullenmek ve onları affedebilmektir. Bu şekilde sürekli tekrarlayıp duran olumsuz düşüncelerden de uzaklaşarak kendilerini daha iyi hissedebileceklerini düşünmektedirler. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir.

“Valla ya her şeyi unutacağım ya da kabul edeceğim. Yani bana çok büyük haksızlıklar yapan anne babamı affedeceğim ama şu an için yapabilmiş değilim.” (K12)

“Benim olanı biteni kabul edip, her şeyi bağışlamam lazım ama dediğim gibi bunu yapıyorum, sonra görüşüyoruz sil baştan yaşanıyor ve olmuyor.” (K11)

“Ya da her şeyi unutmam lazımdı, ee o da mümkün değil. Babamı her şeyiyle kabul edip onu içimde affetmem lazım.” (K10)

“Babamı affetmem ve annemle fazlaca bağ kurmayı bırakmam gerekir sanırım. Böylelikle biraz daha iyileşebilir ve daha hümanist bir insan haline gelebilirim.” (K6)

“Ee zaten tamamen unutmuş olmadığım için annemi, yaptığı bencillikleri, bizileri nasıl ihmal hatta istismar ettiğini düşündükçe onu asla affedemiyorum ve daha çok dibe saplanıp, aynı düşünce ve olaylara takılıp duruyorum.” (K5)

#### 4.2.2.3.3. Psikolojik destek

Şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam temasının alt teması olarak ele alınan psikolojik destek kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (6/13). Psikolojik destek kişinin yaşamdaki olumsuz deneyimleriyle baş edebilmesinde ve geçmişin etkisinden kurtulup, içinde bulunulan zamanda daha verimli bir hayat sürebilmede önemli olarak görülmektedir. Katılımcılar tarafından da çoğunlukla psikolojik destek alamama nedenlerini açıklamakla beraber psikolojik destek almanın kendileri için iyileştirici olabileceğinden sıklıkla bahsedilmiştir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Bu olumsuz düşüncelerden kurtulmam ve onları durdurabilmem gerekiyor. Tabi ben destek aldığım için bunu yavaş yavaş yapabiliyorum.” (K3)

“Dolayısıyla çocuk sahibi olmadan önce mutlaka psikolojik destek alacağım. Yoksa bu böyle kuşaklar boyunca gider. Babamın günahının bedelini başka bir masuma da ödetirim.” (K7)

“Bu gerçekten kolay bir şey değil biliyorum, bir süre sonra aynı şeyler tekrarlanarak takıntı haline dönüşüyor zaten. Bunlardan belki de profesyonel destek alarak kurtulmam lazım.” (K8)

“Destek almam da iyi olur belki, psikolojik olarak.” (K12)

#### 4.2.2.3.4. İyi ebeveyn olma motivasyonu

Şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam temasının alt teması olarak ele alınan iyi ebeveyn olma motivasyonu birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (7/13). Geçmişte ne yaşanırsa yaşansın pek çok katılımcıya göre geleceğe umutla bakabilmenin ve yaşanan travmalardan uzaklaşabilmenin en temel yollarından biri kendi var olan çocuklarına ya da gelecekte sahip olabilecekleri çocuklarına iyi ebeveyn olabilmektir. Bu pek çok katılımcıyı motive eden ve

şu ana odaklanarak daha istenen bir yaşam sürmesini sağlayan önemli bir motivasyon kaynağı olarak dile getirilmiştir:

“Tabi şunu da söyleyebilirim, özellikle anne olduktan sonra her şey çok daha değişti. Daha iyileştim, çünkü sorumluluk aldım ve ipler atık bende dedim. Bu da beni iyileştirdi ama tamamen değil tabi ki.” (K1)

“Ben bana yapılanları yapmayacağım, çok iyi baba olacağım dedim ama nasip olmadı. Her şey nasip kısmet tabi ama arada isyan etmiyorum dersem yalan olur. İsyan etsem de yine aynı kapıya döndüğüm için sorun yok ama işte.” (K4)

“Ben şimdi karıma iyi bir eş, çocuklarıma iyi bir baba olmaya çalışıyorum.” (K10)

“Dediğim gibi özellikle ikinci çocuğa sahip olma ve iki çocuk büyütebilme açısından gerekli diye düşünüyorum. Kendimi biraz daha rahatlatmam gerekiyor. Mutlu olacağım şeyler yapmam filan.” (K12)

#### **4.2.3. Duygu düzenlemenin baskılama alt boyutuna ait deneyimlerine ilişkin bulgular**

Duygu düzenlemenin baskılama alt boyutuna dair fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar beş ana tema ve temalara ait alt temalar şeklinde bir araya getirilmiştir. Bu temalar yanlış duygu ifadesi, duyguları baskılama, davranışlara yansıyan duygular, olumsuz duygularla baş etme ve istenen duygu düzenleme şeklindedir. Ayrıca bu temalarla ilişkili olan kavramlar her temanın alt teması olarak sunulmuş ve Şekil 13’de gösterilmiştir.

Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutuna Ait Deneyimlere İlişkin Temalar				
<b>Tema 1:</b> Yanlış duygu ifadesi	<b>Tema 2:</b> Duyguları baskılama	<b>Tema 3:</b> Davranışlara yansıyan duygular	<b>Tema 4:</b> Olumsuz duygularla baş etme	<b>Tema 5:</b> İstenen duygu düzenleme
-Duyguları yönetememek	-Öğrenme	-Fiziksel yansımalar	-Duyguları doğru ifade etme	-Olumsuz düşüncelerden kurtulmak
-Geçmişten etkilenmek	-Anlaşılmama düşüncesi	-Özgüven eksikliği	-İşle meşgul olmak	-Geçmiş kabul etmek
-İçine atma	-Utanma	-İnsanlara güvenememek	-Aileyle zaman geçirmek	-İstenen ebeveyn davranışları
			-Keyifli etkinlikler	

Şekil 13. Katılımcıların Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutuna Ait Deneyimlerine İlişkin Temalar

#### 4.2.3.1. Tema 1: Yanlış duygu ifadesi

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen sonuçlarda bastırma ile ilgili sıklıkla kullanılan kavramlardan biri yanlış duygu ifadesidir. Kişiler çeşitli sebeplerden dolayı duygularını doğru olarak ifade etmede zorlandıklarını belirtmişlerdir. Yanlış duygu ifadesi temasına ilişkin alt temalar ve bu temalara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir.

##### 4.2.3.1.1. Duyguları yönetememek

Yanlış duygu ifadesi temasının alt teması olarak ele alınan duyguları yönetememek kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (8/13). Katılımcıların önemli bir kısmı duygularını yönetemediklerini, yönetilemeyen bu duyguların istenemeyen şekillerde dışa vurulduğunu ya da tamamen bastırılarak kişinin hayatını daha da zorlaştırdığını belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Zorlanırsız çünkü doğru düzgün ne ifade eden gördük ne de ifade edebildik. Babaannem bizi sever bize değer verirdi ama eski kadın sonuçta. Aman büyüktür aman siz karışmayın, susun diye diye pısrık olduk. Herkesten korkar olduk, istediğimizi söyleyemez olduk. Zaten sahipsizliğin verdiği bir utangaçlık da vardı. O yüzden duygu ifadesi filan hiç bize göre değildi.” (K13)

“Zorlanırım. Aklımdan çok fazla şey geçince düşüncelerim karışıyor, sonra düşüncelerim gibi duygularım da karışıyor. Ee zaten bu yoğunluk bana baş ağrısı ve öfke yapıyor, daha sinirli bir insan haline getiriyor. Haliyle uygun yerde uygun duygusal tepkiler veremiyorum. Yani bazen en son da söylenmesi gerekeni en başta söylüyorum. Sonra üzülüp pişman oluyorum ama iş işten geçmiş oluyor. Ya da tam tersi bir tutum geliştirip bazen tamamen içime kapanıyorum.” (K2)

“Yani duygu kontrolünü öğrenmek, adı doğru mu bilmiyorum ama geçmişle baş etmemi kolaylaştırır ve beni şu anda da daha mutlu eder diye düşünüyorum.” (K3)

“Zorlanırım çünkü doğru düzgün nasıl duygu ifade edilir bunun örneğini hiç görmedim. Bence bu da erken yaşlarda ailede öğrenilebilen bir beceri. Bizde annem duygularını ağlayarak, babam da bağırıp çağırarak ifade ederdi. İkisi de ne kadar sağlıklı değil mi? Haliyle ben de çok sağlıklı oldum.” (K6)

#### 4.2.3.1.2. Geçmişten etkilenmek

Yanlış duygu ifadesi temasının alt teması olarak ele alınan geçmişten etkilenmek kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (6/13). Katılımcılara göre duygularını yanlış olarak ifade etmelerindeki en temel nedenlerden biri geçmişten etkilenmeye devam ediyor olmalarıdır. Geçmişin etkisi altında kaldıkça şu anda ki duyguların istenen şekilde yönetilememesi söz konusudur. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Sonrasında da eşimi kaybettim mesela. Hala şu anımı etkiliyor. Hayatıma yeni birini alamıyorum kendimi ona ihanet ediyormuş gibi hissediyorum. Yani dün de kalmıyor her şey. Bir şekilde bugünü etkiliyor. Geçmişin bugünü etkilememesini tamamen sağlayan varsa valla çok başarılı demektir.” (K5)

“Erken yaştan itibaren üzölmeye alıştığım için zaten, insanlar beni üzebilir. Bu çok normal ben zaten talihsizim filan diye kendimi avutmaya çalışıyorum.” (K6)

“Hep şiddetin ve yüksek sesin olduğu bir yerde büyüdüğüm için çok rahatsız oluyorum kavga gürültüden. Tam tersi de olabilirdi tabi, şiddete çok meyilli bir insan da olabilirdim ama değilim çok şükür. Ama kendini anlat, ne hissediyorsun, mutlu musun vs. gibi sorular

sorsanız heralde utanmadan hüngür hüngür ağlarım. İçimde kıyametler kopsa da dışarıya taş gibi sağlam dururum.” (K10)

“Ben iki lafı bir araya getiremem. İçime ağlarım, içime gülerim. Kimseye küsemem, darılamam ve koşup da sarılamam. Yani öyle duygu muygu pek bilmem. Acı ve üzüntüyü çok iyi bilirim de, o da dediğim gibi hep içime doğru. Eşime bile çok az anlatırım. El kızı ne yapacak sanki, acır durur bana anca. Acınmaktan zaten bıkmışım artık.” (K4)

#### 4.2.3.1.3. İçine atma

Yanlış duygu ifadesi temasının alt teması olarak ele alınan içine atma kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (9/13). Duygularını doğru şekilde ifade edemeyen katılımcıların büyük bir kısmı içine atmayı tercih etmektedir. Katılımcılar uzun vadede duygularını doğru şekilde ifade edemeyerek, içine atmayı tercih etmenin ve duyguları bastırmanın zararlı olduğunu bilmelerine karşın kendilerini kontrol edemediklerini belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ben de anlatıp kendimi daha fazla güçsüz duruma düşürmek istemiyorum. İçime atıyorum. Bu bazen beni taşlaştırıyor. Evet resmen taş. Böyle taş yutmuşum gibi oluyor. Ama en nihayetinde kimse görmeden içimde saklıyorum o taşı.” (K2)

“En yanlış yollardan biri olan yok saymayı yaparım. İçime atarım. Sadece şimdi profesyonel destek aldığım kişiyle paylaşıyorum. Bu sayede artık eskisi kadar bastırmıyorum. Dediğim gibi bastırmak, inkâr etmek kısa vadeli kaçış.” (K3)

“Zaman zaman. Genelde insanlarla açık konuşmaya çalışırım ama zamanında ben çok kırıldığım için insanlara kızsam ya da kırılısam bile bunu ifade etmemeye ve saklamaya çalışırım.” (K5)

“Genelde içime atıyorum, sakın kalıyorum, alttan alıyorum. İnsanların bana hakaret etmesine bile zaman zaman müsaade ediyorum ama çok sinirlenince patlayıp, sonra geçip kendi kendime ağlıyorum. Dolayısıyla sıfır duygu kontrolü diyebiliriz.” (K6)

### 4.2.3.2. Tema 2: Duyguları baskılama

#### 4.2.3.2.1. Öğrenme

Duyguları baskılama temasının alt teması olarak ele alınan öğrenme kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (7/13). Katılımcıların duygularını ifade etmek yerine daha fazla baskılamayı tercih ediyor olmalarındaki en büyük etkenlerden biri öyle öğrenmiş olmalarıdır. Özellikle çocukluk döneminde öğrenilen pek çok yaşantı gibi, duygularını bastırmak da yetişkin döneminde değişmesi mümkün ama daha zor bir alışkanlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Öyle öğrendik. Bize hep sus, otur dendi. Çocuklar konuşmaz dendi. Ayrıca duygularımızı ifade etsek bile kimse bizi dinlemezdi zaten. Ağlar ağlar susardık. Ee böyle yetişen bir çocuk olarak ben de bakıyorum insanlar zaten anlatsam da anlamaz diyorum ve susuyorum açıkçası.” (K13)

“Çocuklukta öyle öğrendim çünkü. Bana çocuk konuşmaz dendi, ağlamaz dendi, koşmaz dendi. Ne yapayım yıllar geçmiş ben bunu nasıl değiştireyim? Eşim de şu an epey konuşur zaten. Öyle de olunca tamamen sustum, o genelde evde ikimizin yerine de konuşuyor.” (K4)

“Zorlanırım çünkü doğru düzgün nasıl duygu ifade edilir bunun örneğini hiç görmedim. Bence bu da erken yaşlarda ailede öğrenilebilen bir beceri. Bizde annem duygularını ağlayarak, babam da bağırp çağırarak ifade ederdi. İkisi de ne kadar sağlıklı değil mi? Haliyle ben de çok sağlıklı oldum.” (K6)

“Öyle öğrendim çünkü. Duygularını ifade etmek ağlamak, çok gülmek, isyan etmek vs. bunlar ayıp ve güçsüzlüktü bizim evde. Sürekli künt bir hal hakimdi. Sadece işine bak duygulara takılma derlerdi.” (K8)

“Öyle öğrendiğim için, farklı ailede yetişip duygularıma filan değer verilseydi ben de böyle olmazdım tabi ki.” (K9)

#### 4.2.3.2.2. Anlaşılmama düşüncesi

Duyguları baskılama temasının alt teması olarak ele alınan anlaşılmama düşüncesi birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (8/13). Katılımcıların duygularını baskılamayı



tercih etmelerindeki en büyük nedenlerden biri anlaşılammama düşüncesidir. Özellikle erken yaşlarda ebeveynleri tarafından anlaşılammamış olan katılımcılar yetişkinlik döneminde de diğer insanların onları anlamayacağına dair sağlıksız genellemelerde bulunabilmekte ve bu sebeple de duygularını ifade etmek yerine daha fazla bastırmayı tercih edebilmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Ağlar ağlar susardık. Ee böyle yetişen bir çocuk olarak ben de bakıyorum insanlar zaten anlatsam da anlamaz diyorum ve susuyorum açıkçası.” (K13)

“Eşim bile anlatınca sıkılıyor farkındayım, insanlar sadece anlıyormuş gibi yapıyor ve anlamıyor. Sanırım bu yüzden bende duygularımı ifade etmekten çok bastırmayı seviyorum.” (K1)

“Bir tane yakın arkadaşım var onunla paylaşıyorum ama o da çok sınırlı. Her zaman ya da her olayı değil. Çünkü bazen hem paylaşmak bana ağır geliyor hem de zaten paylaşsam da anlamaz diyorum.” (K2)

“Yani dediğim gibi en temel sevgiyi almam gereken kişi annemdi ve alamadım. Ee öyle olunca anneme bile derdimi anlatamayınca başka insanlar beni neden anlasın ki diye düşünüyorum ve çok fazla anlatmıyorum, paylaşmıyorum.” (K5)

#### 4.2.3.2.3. Utanma

Duyguları baskılama temasının alt teması olarak ele alınan utanma kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (3/13). Duygularını ifade etmek yerine baskılamayı daha fazla tercih eden katılımcılara bakıldığında diğer insanlardan utanmalarının, onları duygularını baskılamaya iten sebeplerden biri olarak görülmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir.

“İfade etsem rezil olurum çünkü. Yani öyle bir toplum ki içinde bulunduğumuz erkek adamın duygusu mu olur deniyor hala. Erkek adam güçsüz olabilir mi, ağlayabilir mi? Ne ayıp şeyler. Çocukken de zaten dayak yesek bile ağlamak yasaktı, ağlarsak babam bir daha döverdi, ağzımızı açıp konuşmak da yasaktı. Ee böyle olunca ben hangi duyguyu ifade edeceğim.” (K10)

“Ben de anlatıp kendimi daha fazla güçsüz duruma düşürmek istemiyorum. İçime atıyorum. Bu bazen beni taşlaştırıyor.” (K2)

“İfade etmem değiştirmiyor çünkü. Ya da en önemli duygularımı bastırma sebebim anlatmaktan utanmam. Yani profesyonel birine anlattırsanız sorun yok tabi ama etrafınızdaki insanlara anlattırsanız bugün dostunuz olan yarınız düşmanınız olabiliyor ve bu anlattıklarınızı sizin aleyhinize kullanabiliyor.” (K1)

### **4.2.3.3. Tema 3: Davranışlara yansıyan duygular**

#### **4.2.3.3.1. Fiziksel yansımalar**

Davranışlara yansıyan duygular temasının alt teması olarak ele alınan fiziksel yansımalar kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (6/13). Düşüncelerin duyguları etkiliyor olması gibi, duygularında davranışlara etkisi bulunmaktadır. Katılımcıların çoğu yaşadıkları olumsuz duyguların bedenlerinde aslında fiziksel olmayan psikolojik kökenli değişikliklere yol açtığını düşünmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Belki de profesyonel bir destek alıp, orada hepsini anlatsam çok daha sağlıklıdır tabi. Çünkü farkındayım içime attığım her şey bedenime bir hastalık olarak dönüyor ve beni yoruyor.” (K5)

“Dediğim gibi bastırmak, inkâr etmek kısa vadeli kaçış. Yani benim baş ağrılarım ya da depresyonda gibi sürekli baş ağrılarım oluyordu. Şu anda da var, sadece biraz daha azaldı.” (K3)

“Bunun en çok zararı bana çünkü insanlarla olan ilişkilerim bozuluyor, sinirlerim yıpranıyor. Adeta tükeniyorum. Duygu konusu önemli bence. Çünkü düşündükçe duygularım etkileniyor ve bu da davranışlarıma yansıyor tabi.” (K1)

#### **4.2.3.3.2. Özgüven eksikliği**

Davranışlara yansıyan duygular temasının alt teması olarak ele alınan özgüven eksikliği kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (8/13). Katılımcıların çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz öyküler kendilerine güvenmelerine engel olmuş ve bu sağlıksız düşünceleri yetişkinliğe kadar taşımışlardır. Bu durum katılımcıları rahatsız ediyor olmasına rağmen buna engel olmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Dolayısıyla öyle kaçıp kurtulmak pek çözüm değil. Bir yolunu bulup bu kafanın içini susturmak lazım. İnsanın en büyük kavgası kendiyile bence, ben aynaya bakında o ezik adamı görüyorum ve hoop en başa, çocukluğa dönüyorum. Hatta bu yüzden aynalara bile çok çok az bakarım ben.” (K4)

“Herkesten korkar olduk, istediğimizi söyleyemez olduk. Zaten sahihsizliğin verdiği bir utangaçlık da vardı. O yüzden duygu ifadesi filan hiç bize göre değildi.” (K13)

“İnsanların bana hakaret etmesine bile zaman zaman müsaade ediyorum ama çok sinirlenince patlayıp, sonra geçip kendi kendime ağlıyorum.” (K6)

“Eşimle bile tartışırken o kadar çok ağırıma giden şeyler söylüyor ve ben sessiz kalıyorum ki en sonunda dayanamayacak gibi olunca patlıyorum. Dolayısıyla duygularımı ifade filan edemiyorum.” (K12)

#### 4.2.3.3.3. İnsanlara güvenememek

Davranışlara yansıyan duygular temasının alt teması olarak ele alınan insanlara güvenememek kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (8/13). Katılımcıların önemli bir kısmı çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz yaşantıların etkisinden kurtulamama nedeniyle şu anda hayatlarında var olan insanlara güvenmekte zorluk yaşadıklarını ve bu durumdan mağdur olduklarını belirtmişlerdir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Erken yaştan itibaren üzölmeye alıştığım için zaten, insanlar beni üzebilir. Bu çok normal, ben zaten talihsizim filan diye kendimi avutmaya çalışıyorum. Bağırıp çağırıp, kimsenin yakasına yapışmıyorum çünkü bu bir çözüm değil biliyorum. Ya da bakıyorum beni üzen insanlardan uzaklaşıyorum. Arama mesafe koyuyorum olmazsa tamamen hayatımdan çıkarıp engelliyorum.” (K6)

“Yani bazen en sonda söylenmesi gerekeni en başta söylüyorum. Sonra üzölüp pişman oluyorum ama iş işten geçmiş oluyor. Ya da tam tersi bir tutum geliştirip bazen tamamen içime kapanıyorum. İnsanlarla hiç konuşmayıp, hiç tepki vermiyorum. İnsanlara pek güvenemiyorum. Bu da bir çeşit kendimi koruma hali sanırım.” (K2)

“Eee öyle olunca anneme bile derdimi anlatamayınca başka insanlar beni neden anlasın ki diye düşünüyorum ve çok fazla anlatmıyorum, paylaşmıyorum. Yakın arkadaş grubumda

benzer yaşantılara sahip olanlar var, onlarla zaman zaman paylaşıp rahatlıyorum tabi ama genel olarak bütün negatif duygularımı bastırmayı, içime atmayı tercih ediyorum.” (K5)

“Yani aslında baskıladığım duygular genelde olumlu duygular. İnsanlara olumlu söylemlerde bulunmak benim için çok zor. Tabi insan hiç görmediği şeyi yapamıyor ki. Ya da azıcık birine iyi bir şey söylesem ya da yapsam hemen şımarır mı bu diye düşünmeye başlıyorum. Düşünün bana nasıl davranılmış ki ben bunları insanlara nasıl yansıtıyorum.” (K7)

#### **4.2.3.4. Tema 4: Olumsuz duygularla baş etme**

##### **4.2.3.4.1. Duyguları doğru ifade etme**

Olumsuz duygularla baş etme temasının alt teması olarak ele alınan duyguları doğru ifade etme birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (12/13). Katılımcılara göre olumsuz duygularla baş edebilmenin en temel yollarından biri duygularını doğru olarak ifade edebilmektir. Duygularını doğru olarak ifade edemiyor olmanın katılımcılara önemli ölçüde zararı bulunmaktadır. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Aman büyüktür aman siz karışmayın, susun diye diye pısırik olduk. Herkesten korkar olduk, istediğimizi söyleyemez olduk. Zaten sahipsizliğin verdiği bir utangaçlık da vardı. O yüzden duygu ifadesi filan hiç bize göre değildi. Benim de ağzımı açıp sesimi çıkarabilmem için çok çok sinirlendirilmiş olmam gerekir.” (K13)

“Duygularımı ifade etmekte zorlanırım ama şu şekilde, doğru olarak ifade etmekte zorlanırım. Bazı şeyler birikiyor birikiyor ve birden patlıyor. Doğru zamanda ifade edilmeyen duygular, yanlış zaman da ve yanlış şekilde ortaya çıkmış oluyor.” (K1)

“İnanılmaz zorlanırım ve insan gibi de asla ifade edemem. Hem kendimi hem de karşımdakini inanılmaz yorarım. Üç beş kelime sakın cümle kurduysam arkasından on tane öfke patlamalı cümle gelir. İçimde hazmedemediklerim aklımda dönüp duran düşünceler vs. bunda çok etkili. İçim dolup taşıyor çünkü, haliyle bu nefret de dilime vuruyor.” (K7)

“İfade etmeyi bilmem çünkü bizde çocukların dili yoktur. Konuşmaz hele öyle kalkıp da duygu muygu zaten hayatta ifade etmez. Çok konuşursa dayak yer. Dolayısıyla çok

öfkelenmedikçe duygu filan ifade etmem ben, işime bakarım. Kimseyle muhattap olmamaya çalışırım.” (K9)

#### 4.2.3.4.2. İşle meşgul olmak

Olumsuz duygularla baş etme temasının alt teması olarak ele alınan işle meşgul olma kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (6/13). Katılımcılara göre kişi yaptığı işe kendini ne kadar fazla verir ve zamanını verimli kullanırsa olumsuz durumlardan ve duygulardan o ölçüde uzaklaşabilir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir.

“Genelde ablamla, kardeşimle ya da babaannemle dertleşirim. Kendimi okuluma, derslerime veririm. Çalışıp başarılı olacağım diye daha fazla hırslanırım.” (K13)

“Mesleğimle de ilgili olarak resim yapınca rahatlıyorum.” (K1)

“Ayrıca yoğun çalışmak da inan çok iyi geliyor ve saçma şeyle aklına gelmiyor.” (K2)

“Kendimi eşimi ve çocuklarımı mutlu etmeye veririm, daha fazla çalışırım. Böylece hem kafam hem bedenim yorulur. Baktım eskilere dalıyorum, çok üzölmeye başlıyorum komik bir şeyler açar izlerim.” (K10)

#### 4.2.3.4.3. Aileyle zaman geçirmek

Olumsuz duygularla baş etme temasının alt teması olarak ele alınan aileyle zaman geçirmek birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (7/13). Katılımcıların duygularını doğru olarak ifade edebilmelerindeki en temel yollardan biri ailesiyle zaman geçirebiliyor olmasıdır. Aile kavramının toplumumuz için önemini düşündükçe aileyle zaman geçirmenin danışanın duygularını düzenleyebilmesi ve doğru şekilde ifade edebilmesi için önemli bir yol olduğu düşünülmektedir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Çocuğumla daha fazla zaman geçiriyorum.” (K1)

“Ya da baba olayım ve ben bir çocuğuş en baştan, en sağlıklı şekilde büyüteyim.” (K4)

“Özellikle anne olmadan önce genel olarak içimde birçok şeyi sindirip, kısmet olursa kendi ebeveynliğimde çok daha dikkatli ve iyi bir anne olmam lazım.” (K6)

“Huzulu bir evim olsa orada da iyileşebilirim ama şu an o da yok. Umarım o gün gelir ve o gün gelene kadar ben de kendimi biraz daha toparlarım ve geçmişe takılmadan gelecekte daha fazla mutlu olabilirim.” (K11)

#### 4.2.3.4.4. *Keyifli etkinlikler*

Olumsuz duygularla baş etme temasının alt teması olarak ele alınan keyifli etkinlikler kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (14/13). Katılımcılara göre kişi kendine zaman ayırmalı ve onu mutlu edebilecek faaliyetlerde bulunmalıdır. Böylece duygularını daha rahat ifade edebilecek ve bastırmaktan uzaklaşabilecektir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Kendi iç dünyama kapanıp müzik dinliyorum. Yabancı dizi izliyorum. Yürüyüşe çıkıyorum. Hayal kuruyorum. Hayal dünyamda kaçma yerlerim var. Bazen de dua ediyorum, namaz kılıyorum. Kendimi biraz daha manevi işlere veriyorum, bu da insana inanılmaz bir huzur veriyor.” (K2)

“Arada balık tutarım, yürüyüş yaparım ve dediğim gibi ara ara alkol alırım. Bir şekilde rahatlamaya çalışırım işte. Baraj kenarına pikniğe filan giderim de kafayı evde bırakmam ki, o da gelir.” (K4)

“Sonra dediğim gibi bol bol spor yapıyorum, bedeni yoruyorum. İşe kendimi veriyorum. Ya da sevdiğim arkadaşlarımla zaman geçiriyorum, seyahat ediyorum.” (K5)

“Bazen rahatlamak için spor yapıyorum. Uzun saatler yüzüyorum. Ya da fırsat varsa konsere gidip bağıra çağıra şarkı söylerim. Çok nadir bile olsa bir arkadaşla buluşup bir şeyler içip dertleşirim. Eskisi kadar olmasada anne ve babama kendimi anlatmaya çalışırım ama hala pek işe yaramaz.” (K8)

#### 4.2.3.5. *Tema 5: İstenen duygu düzenleme*

##### 4.2.3.5.1. *Olumsuz düşüncelerden kurtulmak*

İstenen duygu düzenleme temasının alt teması olarak ele alınan olumsuz düşüncelerden kurtulmak birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (11/13). Katılımcılara göre doğru şekilde bir duygu düzenleme yapabilmek için gerekli olan en temel şey olumsuz

düşüncelerden uzak durabilmek ve var olan zamana odaklanıp sorumluluk alabilmektir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Anne ve babamın biz ölmeden normale dönmesi ve bizi rahatsız etmemesi, elaleme rezil etmemesi için bol bol dua ederim. Evlenip iyi bir aile kurduğumu ve huzurlu olduğumu hayal ederim.” (K13)

“Yani sürekli geçmişe ya da kötü olaylara takılı kalınmaz diye düşünüyorum.” (K5)

“Tabi benim çok uzun bir profesyonel bir destek almam gerekir. Ya da en baştan yapılmam lazım sanırım insan olarak. Reset atmam lazım zihnimde. Babamı affetmem lazım. Başıma gelenlerin herkesin başına gelebileceğini ve bazı insanların geçmişte talihsiz olsa bile bundan kurtulabileceğini kendime kanıtlmam lazım. Sevdiğim şeyleri daha fazla yapmam lazım.” (K6)

“Psikolojik destek almam iyi olur belki. Geç kaldım mı bilmiyorum ama. Onun dışında az önce de dediğim gibi tüm yaşananları kader diyip kabul edeceğim. Herkesi, her şeyi hatta kendimi bile affedeceğim ve önüme bakacağım. Çocuklarıma, evime odaklanacağım. Çünkü bu kısır döngü. Sadece geçmişe takılıp kalınca da bir şey geçmiyor zaten elinize.” (K10)

“Aklımdaki sesleri susturmaya ve iyiye odaklanmaya, şu ana odaklanmaya çalışıyorum. Geçmişe takılı kalmamaya ve irademi güçlendirmeye çalışıyorum.” (K11)

#### 4.2.3.5.2. Geçmiş kabullenmek

İstenen duygu düzenleme temasının alt teması olarak ele alınan geçmiş kabullenmek kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (9/13). Geçmiş ne kadar fazla hazmedilir ve kabul edilirse, kişinin istenen şekilde duygu düzenleme yapması ve istenmeyen davranışlarına engel olması sağlanabilir. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“Yani geçmişe dönüp değiştiremeyeceğimiz için anne babamla ilgili yapabileceğim bir şey yok maalesef ama benim olanı biteni kabullenmem lazım. Bunu içimde aşmam hatta içimde onları bağışlamam lazım. Kendimi geçmişin girdabında kaybetmek yerine daha faydalı şeylere vermem lazım.” (K12)

“Psikolojik destek almam iyi olur belki. Geç kaldım mı bilmiyorum ama. Onun dışında az önce de dediğim gibi tüm yaşananları kader diyip kabul edeceğim. Herkesi, her şeyi hatta kendimi bile affedeceğim ve önüme bakacağım. Çocuklarıma, evime odaklanacağım. Çünkü bu bir kısır döngü.” (K10)

“Annemi affetmem gerekir. Olanları kabullenmem gerekir. Babamı daha az zlemem gerekir. Eşimi daha az zlemem gerekir.” (K5)

#### 4.2.3.5.3. İstenen ebeveyn davranışları

İstenen duygu düzenleme temasının alt teması olarak ele alınan istenen ebeveyn davranışları kavramı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir (6/13). Katılımcılar istenen bir duygu düzenleme sergileyebilmek için en azından şimdiden sonra ebeveynlerinden gördükleri davranışların istenen düzeyde olmasının önemli olduğunu ifade etmektedirler. Bununla ilgili katılımcılardan elde edilen görüşler aşağıda belirtilmiştir:

“En baştan doğup başka anne babayla yeni bir çocukluk yaşamam gerekir. Keşke mümkün olsa hayali bile güzel. Beni alsalar, sevseler, baksalar vs. imknsız şeyler istiyorum işte. Bir daha bytlsem gibi.” (K4)

“Babamın düzelmesi, annemin mutlu olması, işimde çok başarılı olmam.” (K7)

“Annemle babama belki bir mucize olur ve benle ölmeden önce istediğim şekilde ilgilenir. Bir gün gerçekten beni anlar. Ya da ben belki birgün gerçekten mutlu olabileceğim bir aile kurabilirim ve kendi çocuklarıma karşı bir anne babanın sorumluluklarını yerine getirerek, kendi yaralarını onlarla tealfi edebilirim diye düşünüyorum.” (K3)



## BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

### 5.1. Sonuç ve Tartışma

#### 5.1.1. Nicel kısma ait genel sonuçlar

Araştırmada genç yetişkinlerin çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü karma metodoloji ile incelenmiştir. Araştırma karma yöntem araştırmalarından biri olan açılımlayıcı sıralı desene göre planlanmıştır. Kolerasyon analizleri sonucunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülen ilişkilere bakıldığında, kabul puanları ile saplantılı düşünme, derin düşünme ve toplam ruminasyon puanları arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmüştür. Kabul ve eylem ölçeğinden alınan puanlar arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı bilinmektedir. Kabul puanları ile bilişsel ayrışma puanları arasında yüksek düzeyde ve negatif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür. Kabul puanları ile duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar, travma toplam ve yeniden değerlendirme puanları arasında orta ve düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Bilişsel ayrışma puanları ile saplantılı düşünme, derin düşünme, ruminasyon toplam, duygusal istismar ve travma toplam puanları arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ilişkiler olduğu; fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar ve yeniden değerlendirme puanları arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu; baskılama puanları ile ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür.

Yeniden değerlendirme puanları ile saplantılı düşünme arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu; derin düşünme, ruminasyon toplam, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, travma toplam ve baskılama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Baskılama puanları ile saplantılı düşünme, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve travma toplam puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu gözlenmiştir.

Aracı değişken analizi için yapısal eşitlik modeli geliştirilirken bağımsız, aracı ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler, alanyazında yapılan diğer çalışmalar ve kuramsal arka plan dikkate alınmıştır. Bağımsız ve aracı değişken ile aynı anda anlamlı ilişkilere sahip

bağımlı değişkenler (bilişsel ayrışma, kabul, baskılama) aracı değişken analizine dahil edilmiştir. Model geliştirme sürecinde, bağımsız değişken ve aracı değişken ile aynı anda anlamlı ilişkiye sahip olmayan yeniden değerlendirme değişkeni, araştırmanın alt amaçlarında da yer alan bir amaç olmadığı göz önüne alınarak modele dahil edilmemiştir. Modelde, travma gizil değişkeni bağımsız değişken olarak yer almaktadır. Bu değişken; duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal değişkenlerinden oluşmaktadır. Modelde bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve baskılama değişkenleri ise bağımlı değişken olarak yer almaktadır. Yapılan analizlerle travmanın bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve baskılama üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde, modelin eldeki veriler ile genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Travmanın bilişsel ayrışma üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, travmanın psikolojik esneklik (kabul) ve baskılama üzerinde ise pozitif yönlü bir etkisi bulunmaktadır. Bilişsel ayrışmadaki değişimin %20'si, psikolojik esneklikteki (kabul) değişimin %34'ü ve baskılamadaki değişimin %9'u travma tarafından açıklanmıştır. Elde edilen sonuçlar aracılık etkisinin test edilebilmesi için birinci koşulun sağlandığını işaret etmiştir. Ruminasyonun aracılık etkisini incelemek amacıyla oluşturulan ikinci modelde travma gizil değişkeni bağımsız değişken olarak yer almaktadır. Bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve baskılama değişkenleri ise bağımlı değişken olarak modele dahil edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda travma ile bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve baskılama arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık etkisinin test edildiği modelin eldeki veriler ile genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Her iki modelden elde edilen sonuçlar incelendiğinde, araştırmanın başında oluşturulan yedi alt amaç sorusunun da doğrulandığı görülmektedir.

#### ***5.1.1.1. Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolüne ilişkin sonuç ve tartışma***

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, travmanın bilişsel ayrışma üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ruminasyonun travma ile bilişsel ayrışma arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon bilişsel ayrışmadaki değişimin %35'ini açıklamıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara benzer olarak yapılmış olan pek çok araştırma da çocukluk çağı travmalarından olan fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmalin bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden de olan bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik, kabul, an'da kalma, değerler ve değerler

doğrultusunda davranış sergileme ile ilişkisinde negatif yönde ilişkiler bulunmuştur (Almarzooqi ve diğerleri, 2017; Hamilton, 2018; Sheikh, 2018). Fakat alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve ruminasyonu birlikte ele alan karma metodolojiye sahip herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin birkaçının birlikte ele alındığı çalışmalar mevcut olup, bu bölümde onlara yer verilmiştir. Ayrıca yapılmış olan çalışmaların genel olarak nicel çalışmalar olduğu ve nitel çalışmalara çok fazla rastlanmadığı da göz önüne alındığında karma desenle yürütülen bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre çocukluk çağı travmaları bilişsel ayrışma ile negatif yönde ilişkili olup bu ilişkide ruminasyon kısmi aracı olarak bulunmaktadır. Bu çalışmayı destekleyen nitelikteki çalışmalara bakıldığında; olumsuz çocukluk çağı deneyimlerine sahip üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin hem depresyon hem de anksiyete için önemli bir aracı değişken olduğu görülürken, bilişsel ayrışmanın olumsuz çocukluk çağı deneyimleri ile kaygı arasında aracılık ettiği görülmüştür (Makriyianis ve diğerleri, 2019). Bilişsel kaygı duyarlılığı, yani iç kontrolü kaybetme korkusu ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilişsel ayrışmanın tam tersini ifade eden bilişsel kaynaşmanın aracı rolünü inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre de, bilişsel kaynaşmanın ruminasyonla bilişsel kaygı duyarlılığı arasında aracı role sahip olduğu görülürken (Anderberg, 2021); İspanyol çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel ayrışmanın hem olumsuz duygu hem de kaygı belirtileri arasında önemli bir aracı olduğu görülmüştür (García-Gómez ve diğerleri, 2019).

#### ***5.1.1.2. Çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik (kabul) ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolüne ilişkin sonuç ve tartışma***

Analizler sonucunda travmanın psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ruminasyonun travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon psikolojik esnekliği temsil eden kabuldeki değişimin %66'sını açıklamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre çocukluk çağı travmaları psikolojik esneklik ile negatif yönde ve psikolojik katılık ile pozitif yönde ilişkili olup bu ilişkide ruminasyon kısmi aracı olarak bulunmaktadır. Bu çalışmayı destekleyen nitelikteki çalışmalara bakıldığında; çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki

ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre; çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik; depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkilidir. Çocukluk çağı travmaları ve ilişkili olan alt boyutlar ile psikolojik katılık pozitif yönde ilişki gösterirken, psikolojik esneklik ve ilişkili olan alt boyutlar negatif yönde ilişkiler göstermiştir (Meşe, 2021). Çocukluk çağı travmalarının incelendiği bir çalışmanın sonuçları, bu travmaların travma sonrası stres bozukluğu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu; bu etkide de olayın merkezliliğinin ve ruminasyonun aracı olduğunu göstermiştir (Watts ve diğerleri, 2020). Genel popülasyon ile yapılmış bir araştırmada ise çocukluk çağı travmaları ile ruminasyon arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülürken (Spasojevic ve Alloy, 2002); çocukluk çağı travmalarından cinsel istismara uğramış ve uğramamış kişilerle yapılmış bir araştırmada ise cinsel istismara uğramış kişilerin daha çok ruminatif yanıt biçimine sahip olduğu görülmüştür (Sarin ve Nolen-Hoeksema, 2010). Çocukluk çağı istismarı ve kötü muamelenin, rahatsız edici psikiyatrik ve bilişsel belirtiler de dahil olmak üzere yetişkinlikteki etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, çocukluk çağı istismarına maruz kalan kişilerin daha fazla ruminasyon yaptıkları ve bilişsel şikayetler gösterdikleri görülmüştür (Szabo ve diğerleri, 2020). Travmaya maruz kalan kişilerde travma sonrası stres bozuklukları, ruminasyon, deneyimsel kaçınma ve olay merkezliliği arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre ruminasyon, deneyimsel kaçınma yoluyla dolaylı olarak travma sonrası stres bozukluklarının semptom şiddetlerini etkilemektedir (Bishop ve diğerleri, 2017). Yalnızca depresyon veya anksiyete tanısı olan yetişkin örneklemin bulunduğu bir araştırmada çocukluk çağı travmaları ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Hovens ve diğerleri, 2016).

Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisinde psikolojik katılığın aracı rolünün incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel kaynaşma ve psikolojik katılık arttıkça depresyon ve anksiyetenin arttığı görülürken (Makriyianis ve diğerleri, 2019); psikolojik esnekliğin travma sonrası oluşan stres belirtilerini ve travmadan sonraki büyümeyi etkileyip etkilemediğini araştıran bir çalışmaya göre düşük psikolojik esnekliğin yüksek travma sonrası stres ile ilişkili olduğu görülmüştür (Boykin ve diğerleri, 2020). Depresif yetişkin hastalarla yapılan bir çalışma, psikolojik esneklik düşük olduğunda kişilerde kaçınma davranışlarının ve ruminatif düşünme biçimlerinin daha yüksek olduğunu gösterirken (Yasinski ve diğerleri, 2019); yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı travmaları, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin önemli bileşenlerinden olan farkındalığın aracılık ettiği görülmüştür (Daigneault ve diğerleri, 2016).

### **5.1.1.3. Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenlemenin baskılama alt boyutu ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolüne ilişkin sonuç ve tartışma**

Araştırmada elde edilen aracılık analizi sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmaları duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılama ile pozitif yönde ilişkili olup bu ilişkide ruminasyon kısmi aracı olarak bulunmaktadır. Travma ve ruminasyon baskılamadaki değişimin %13'ünü açıklamıştır. Bu çalışmayı destekleyen nitelikteki çalışmalara bakıldığında; baskılama ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmada cinsiyet ve yaşa göre farklılıkların depresif belirtilerle olan ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, katılımcıların yaşı arttıkça baskılama duygu düzenleme stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Yapılan bazı çalışmaların sonuçlarına göre ruminasyon gibi uyumsuz duygusal düzenleme stratejileri; duygusal bastırma, kaygı, depresyon ve yeme bozuklukları ile ilişkilidir (Aldao ve diğerleri, 2010; Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası stres bozukluklarıyla ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün olup olmadığının incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme becerileri, travma sonrasında oluşan ruminasyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile anlamlı bir ilişki göstermiştir (Ehring ve Ehlers, 2014). Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ekseninde tartışıldığında çocukluk çağı travmaları olan genç yetişkinlerin psikolojik esneklikleri, bilişsel ayrışmaları, duygu düzenlemeleri ve ruminasyon düzeyleri arasında ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu da araştırma başında oluşturulan alt amaçların doğrulandığını göstermektedir.

### **5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar ve tartışma**

Çalışmanın bu bölümünde yorumlayıcı fenomenolojik analize dayalı olarak yapılan görüşmeler sonucunda, çocukluk çağı travmalarına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve baskılama ile ilgili deneyimlerinde ruminasyonun aracı rolünün incelendiği temalar ve alt temalara yer verilmiştir.

#### **5.1.2.1. Bilişsel ayrışmaya ait temalara ilişkin sonuç ve tartışma**

Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolünün yorumlayıcı fenomenoloji deseni ile incelendiği bu araştırma sonucunda katılımcıların bilişsel ayrışma deneyimlerine dair “Sürekli geçmişi düşünmek, çocukluk travmalarından uzaklaşamamak, ebeveynlerini affedememek ve olumsuz düşüncelerden

*kurtulmak*” şeklinde dört ana temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sürekli geçmişi düşünmek teması; düşüncelerini durduramamak, geçmişin şu anı etkilemesi, unutamamak ve yeni ilişkiler kuramamak alt temalarından oluşmaktadır. Çocukluk travmalarından uzaklaşamamak teması; anıları hatırlatan uyaranlar, ruhsal çocukluk yaraları, güvenememek ve değersizlik hissi alt temalarından oluşmaktadır. Ebeveynlerini affedememek teması; istismarcı ve ihmalkâr ebeveynler, pasif ebeveynler, değişmeyen ebeveyn davranışları, psikosomatik belirtiler, öfke patlamaları ve ebeveynlerine benzeme korkusu alt temalarından oluşmaktadır. Olumsuz düşüncelerden kurtulmak teması; geçmişi kabullenmek ve bağışlamak, çalışmak, psikolojik destek, mutluluk veren aktiviteler ve sosyal destek, ebeveynlerin davranışlarını düzeltmesi ve istenen ebeveyn olma hayali alt temalarından oluşmaktadır.

Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde, çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin bilişsel ayrışmayı kullanmasında bu travmalarının olumsuz etkisinin olduğu ve ruminasyonun da bunda aracı olduğu görülebilmektedir. Kişilerin sürekli geçmişi düşünerek geçmişin etkisinden ve olumsuz düşüncelerinden kurtulamamaları, yaşadıkları çocukluk travmalarını unutamıyor olmaları ve bu düşüncelerin şu anlarını etkilemesi kişilerin ruminatif düşünceye sahip olduğunu ve bilişsel ayrışmadan uzak olduğunu gösterebilir. Yapılan başka bir çalışma da bu çalışmadaki sonuçlara benzer olarak çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışmanın aksini oluşturan bilişsel kaynaşmaya ve kişinin kendini suçlamasına neden olduğunu, bu durumun da travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını artırarak kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Moser ve diğerleri, 2007).

Travma sonrası stres bozukluğu ile uyumsuz travma sonrası bilişler arasındaki ilişkide bilişsel ayrışmanın tersini ifade eden bilişsel kaynaşmanın aracı rolünün incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel kaynaşma arttıkça uyumsuz travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin arttığı görülmüştür (Benfer ve diğerleri, 2020). Ruminasyonun travma sonrası stres tepkileri ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, ruminasyonun travma sonrası stres tepkilerinin uzun sürmesine neden olduğu görülmüştür (Watkins, 2008). Yapılan başka bir çalışmada da duygusal istismar ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu görülmektedir (Raes ve Hermans, 2008).

### 5.1.2.2. Psikolojik esnekliğe ( kabule) ait temalara ilişkin sonuç ve tartışma

Çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolünün yorumlayıcı fenomenoloji deseni ile incelendiği bu araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik esneklik deneyimlerine dair “*Geçmişte yaşamak, değer odaklı yaşamdan uzaklaşma, şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam*” şeklinde üç ana temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Geçmişte yaşamak teması; şu anı etkileyen travmalar, sevgisizlik ve çarpıtılmış düşünceler alt temalarından oluşmaktadır. Değer odaklı yaşamdan uzaklaşma teması; tahammülsüzlük, diğerlerine saygısızlık, empati eksikliği ve istenmeyen davranışlar alt temalarından oluşmaktadır. Şimdiye ve değerlere odaklı bir yaşam teması; düşünce yapısını değiştirme, ebeveynlerini kabullenme ve affetme, psikolojik destek ve iyi ebeveyn olma motivasyonu alt temalarından oluşmaktadır.

Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin kabul davranışlarından uzaklaşmasında ve psikolojik olarak esnek olamamasında, bu travmaların olumsuz etkisinin olduğu ve ruminasyonun da bunda aracı olduğu düşünülebilir. Kişilerin sürekli geçmiş yaşantılarını düşünmesi geçmişte yaşamasına neden olurken, şimdiye odaklanmasını ve sahip olduğu değerlere uygun bir yaşam sürebilmesini engellemektedir. Psikolojik olarak esnek olmak için; içinde bulunulan an’a odaklanmak, yaşantıları olduğu gibi kabul edebilmek ve sahip olunan değerlere uygun davranışlarda bulunmak önemlidir (Yavuz, 2015). Çocukluk çağı travmasına sahip olmanın ruminasyonun da aracılığıyla kişinin düşünce yapısını değiştirmesine, ebeveynlerine affederek geçmişi düşünmemesine, kabulüne engel olduğu ve diğer insanlara karşı kişiyi daha tahammülsüz hale getirdiği görülebilmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara benzer olarak yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada travma sonrası büyümeye öz şefkatın etkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü olup olmadığı incelenmiş, psikolojik esnekliğin travma sonrası büyümeye aracı olduğu ve katkı sağladığı görülmüştür (Misurya ve diğerleri, 2021). Psikolojik esneklik, çocukluk çağı travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada psikolojik olarak esnekliğin düşük olmasının travma ve somatizasyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Kroska ve diğerleri, 2018). Yaygın anksiyete bozukluğu olan ergenlerle yapılan bir çalışmada da psikolojik esnekliğin arttırılmasının ruminasyonun azaltılmasını sağladığı görülmüştür (Demehri ve diğerleri, 2018).

### 5.1.2.3. *Duygu düzenlemenin baskılama alt boyutuna ait temalara ilişkin sonuç ve tartışma*

Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme stratejilerinden olan baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolünün yorumlayıcı fenomenoloji deseni ile incelendiği bu araştırma sonucunda katılımcıların baskılamayı kullanma deneyimlerine dair “*Yanlış duygu ifadesi, duyguları baskılama, davranışlara yansıyan duygular, olumsuz duygularla baş etme ve istenen duygu düzenleme*” şeklinde beş ana temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Yanlış duygu ifadesi teması; duyguları yönetememek, geçmişten etkilenmek ve içine atma alt temalarından oluşmaktadır. Duyguları baskılama teması; öğrenme, anlaşılma düşüncesi ve utanma alt temalarından oluşmaktadır. Davranışlara yansıyan duygular teması; fiziksel yansımalar, özgüven eksikliği ve insanlara güvenememek alt temalarından oluşmaktadır. Olumsuz duygularla baş etme teması; duyguları doğru ifade etme, işle meşgul olmak, aileyle zaman geçirmek ve keyifli etkinlikler alt temalarından oluşmaktadır. İstenen duygu düzenleme teması; olumsuz düşüncelerden kurtulmak, geçmişi kabullenmek ve istenen ebeveyn davranışları alt temalarından oluşmaktadır.

Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin duygu düzenleme stratejilerinden baskılamayı kullanmalarında bu travmalarının olumsuz etkisinin olduğu ve ruminasyonun bunda aracı olduğu düşünülebilir. Kişilerin geçmişteki yaşantılarından etkilenerek duygularını doğru şekilde yönetmekte zorlandıkları ve duygularını baskılamayı tercih ettikleri, diğer insanlara güvenmekte ve geçmişi kabullenmekte zorlandıkları görülmektedir. Kişilerin geçmişteki olumsuz yaşantılarından kopamadığı ve sürekli geçmişi düşündüğü; geçmişin şu an ki duygu ve davranışlarını, diğerleriyle olan ilişkilerini etkilediği hatta bu durumun kendilerinde bazı fiziksel yansımalarla neden olduğu görülmüştür. Tüm bu süreçler göz önüne alındığında kişilerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılamayı tercih etmesinde ruminatif düşüncelerinin yoğun olmasının da etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada kaçınma, yeniden değerlendirme, ruminasyon, kabul, problem çözme ve bastırma duygu düzenleme stratejileriyle; anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları ve madde kullanımı arasındaki ilişki incelenmiş ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak değerlendirilen ruminasyon ile depresyon ve anksiyete bozuklukları arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Aldao ve diğerleri, 2010). Çocukluk çağı örülenme yaşantıları, duygu düzenleme güçlüğü, genel psikolojik sağlık ve kişilerarası tarz arasındaki ilişkilerin



incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre çocukluk çağında yaşanan örselenme yaşantıları yetişkin dönemdeki sahip olunan duygu düzenleme güçlükleri, genel psikolojik belirtiler ve kişilerarası tarz ile ilişkilidir. Ayrıca çocukluk çağı örselenme yaşantısının genel psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı olduğu görülmüştür (Bilim, 2012). Çocukluk dönemi travmaları, duygu düzenleme güçlükleri, kimlik bocalaması ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme becerilerinin ve kimlik duygusu gelişiminin çocukluk çağı travmalarına göre şekillenebileceği görülmüştür (Dereboy ve diğerleri, 2018).

Çalışmada elde edilen sonuçlara göre çocukluk çağı travmaları olan genç yetişkinler yaşadıkları olumsuz anılara takılıp kalmakta, bu yaşantıları kabullenmekte zorlanmakta ve sürekli bunları düşünerek içinde buldukları an'ı etkilemektedir. Çocukluk çağı travmasına sahip olan kişiler bu olumsuz yaşantılar dolayısıyla yetişkinlik döneminde de bilişsel ve davranışsal bazı kalıplara sıkışıp kalmakta ve duygularını yönetmekte zorlanmaktadır. Ayrıca yaşanan bu travmaların kişinin diğerleriyle olan ilişkilerine yansıdığı ve kişilerin çeşitli psikosomatik bozukluklar yaşamasına neden olduğu görülmektedir. Yaşanan travmalar çocukluk döneminde kalmış olmasına rağmen kişiler yetişkinlik döneminde de çeşitli uyarılarla bu olumsuz deneyimleri bilişsel düzeyde tekrarlayarak zihinlerinde canlı tutmaktadır. Bu geçmiş odaklı olumsuz düşüncelerin zihinlerinde sürekli tekrarlanarak kişileri rahatsız etmesinde, duygu ve davranışlarını etkilemesinde ruminasyonun aracı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada çocukluk çağı travmasına sahip olan genç yetişkinlerin ruh sağlıklarının korunmasında bu ruminatif düşünceleri durdurmayı, bilişsel olarak olumsuz düşüncelerden ayırışmayı, kabul odaklı davranışlarda bulunmayı, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmeyi öğrenmelerinin önemli olduğu söylenebilir. Bu kişilerin davranışlarında benzer eylemlere takılıp kalmak yerine esnek olmayı, işlevsel olmayan düşünce yapılarını değiştirmeye çalışmak yerine olduğu gibi kabul ederek onlarla arasına mesafe koyabilmeyi, içinde bulunulan an' a odaklanmayı, sahip oldukları değerlere uygun esnek davranışlarda bulunarak psikolojik esnekliklerini artırabilmeyi öğrenmeleri; içsel deneyimlerini ve duygularını baskılamak yerine kabul ederek duygularını uygun yollarla ifade edebilmeleri çocukluk çağı travmalarının kişinin ruh sağlığı üzerinde yaratmış olduğu olumsuz etkilerin azaltılabilmesi ve anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruhsal bozuklukların önlenmesi açısından oldukça önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları, bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul), duygu düzenleme ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların genelde nicel çalışmalar olduğu görülmektedir. Nitel çalışmalar yapmak ilişkileri daha derinlemesine inceleyebilmeye olanak sağlamaktadır. Nitel çalışmaların çocukluk çağı travmasına sahip kişilerin bilişsel ayrışma ve psikolojik esnekliklerini artırmaya, ruminasyon ve baskılama stratejisini kullanmalarını azaltmaya yönelik önerilerde bulunmayı sağlayacağı, yeni araştırmaların ufuklarını açabileceği, bu yüzden de bu araştırma sonuçlarının önemli olduğu düşünülmektedir.

### 5.1.3. Nicel ve nitel sonuçların birlikte yorumlanması

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda travmanın bilişsel ayrışma üzerinde negatif bir etkisinin olduğu ve travmanın bilişsel ayrışma üzerindeki dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Ruminasyonun travma ile bilişsel ayrışma arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon bilişsel ayrışmadaki değişimin %35'ini açıklamıştır. Nitel analizler sonucundaysa çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolü yorumlayıcı fenomenoloji desen ile incelenmiş ve katılımcıların bilişsel ayrışma deneyimlerine dair *“Sürekli geçmişi düşünmek, çocukluk travmalarından uzaklaşmamak, ebeveynlerini affedememek ve olumsuz düşüncelerden kurtulmak”* şeklinde dört ana temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Bu ana temalara ve ana temaların oluşmasını sağlayan alt temalara bakıldığında nitel araştırma bulgularının nicel araştırma bulgularını desteklediği ve çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma ile ilişkisinde ruminasyonun aracı olduğu düşünülebilir.

Ruminasyonun nasıl aracılık ettiğinin derinlemesine incelenmesini sağlayan nitel verilere göre düşüncelerini durduramamak, geçmişin şu anı etkilemesi, unutamamak, anıları hatırlatan uyanlar, ruhsal çocukluk yaraları bunlardan bazılarıdır. Ayrıca elde edilen temalar katılımcıların ruminatif düşüncelere sahip olarak ve bilişsel ayrışmadan uzaklaşarak çocukluk çağı travmalarını zihinlerinde canlı tutmaya nasıl devam ettiklerini, bu travmaları nasıl deneyimlediklerini ve bu travmaların yarattığı etkilerin sonucunda kendilerini nasıl betimlediklerini göstermektedir. Katılımcı görüşlerine baktığımızda sürekli geçmişin hatırlandığı ve bunun kolay kolay engellenemediği görülmektedir. Sürekli geçmişi, özellikle de olumsuz yaşantıları düşünmek ve bunu durduramamak kişilerin yaşamlarında pek çok soruna yol açmaktadır. Alt temalara bakıldığında düşüncelerini durduramamanın, kişinin günlük hayatını etkilediği ve olumsuz geçmiş yaşantılarını günümüze taşımasına neden

olduğu görülmektedir. Geçmişte yaşanan istenmeyen anılardan kişi uzaklaşmayı başaramadığında ve bu anıları hatırlayarak sürekli zihninde canlı tuttuğunda, o anılar kişinin şu anını etkilemekte ve geçmişe takılıp kalmasına neden olmaktadır. Kişinin sürekli geçmişi düşünmesi, yaşadığı olumsuz deneyimlere takılıp kalması şu an da yeni ilişkiler kurmasına ve var olan ilişkilerini sürdürebilmesine de engel olmaktadır.

Katılımcı görüşlerine baktığımızda kişilerin çocukluk travmalarından uzaklaşmada çok zorlandıkları hatta çoğu zaman başarılı olamadıkları görülebilir. Çocukluk travmalarından uzaklaşmamak kişilerin hayatının akışına engel olmakta ve kişileri pek çok sorunla karşı karşıya getirmektedir. Kişilerin çocukluk travmalarını ve çocukluk dönemine ait olumsuz anılarını hatırlatan uyaranlarla karşılaşmaları, çocukluk travmalarını tekrar tekrar hatırlamalarına neden olmaktadır. Katılımcılar yaşamış oldukları çocukluk travmalarını tanımlarken, ruhsal çocukluk yaralanmaları ve benzeri ifadelerden sıklıkla bahsetmişler ve ruhlarında açılan bu yaraların iyileşmesinin kolay olmadığını ifade etmişlerdir. Çocukluk travmaları dolayısıyla ilişkilerinde güven problemleri yaşadıklarını ve diğer insanlara güvenmede çok fazla zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Çocukluk çağında yaşanan olumsuz yaşantıların diğerleriyle olan ilişkilerde olumsuz genellemelere neden olarak kişilerin hayatlarını etkilediği düşünülebilir.

Katılımcılar sahip oldukları çocukluk çağı travmaları sonucunda değersizlik hissini içselleştirmişler ve bunu sıklıkla ifade etmişlerdir. Çocukken öğrenilen ve içselleştirilen bu değersizlik hissini şu an ki yaşamlarına ve ilişkilerine de fazlaca yansıdığını ve bunu kontrol etmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Çoğunlukla anne babalarının istismarcı ve ihmalkâr davranışlarından ve bunların kendi üzerlerinde bıraktığı etkilerden bahsetmişlerdir. Anne babalarını nasıl algıladıklarını anlatarak onların sahip oldukları genel ebeveynlik stillerini tanımlamışlar ve ebeveynlerini neden affedemediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar çoğunlukla anne babalarına dair olan genel özelliklerden bahsederken, “var ama yok olarak” pasif ebeveynlikten bahsetmişler ve pasif ebeveynliğin katılımcıyı nasıl olumsuz etkilediğini açıklamışlardır. Çoğunlukla anne babalarının şu an bile aynı davranışları sürdürdüklerinden ve değişime kapalı olduklarından, bu yüzden de anne babalarını affederek yola devam etmek istemelerine rağmen değişmeyen bu davranışlara ısrarla maruz kalmanın, eski çocukluk travmalarını daha fazla tetikleyerek kendilerinin bununla baş etmede zorlanmasına neden olduğundan bahsetmişlerdir.

Katılımcılar çocukluk travmalarının kendilerinde çeşitli fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ve bu rahatsızlıkların kökeninin aslında fizyolojik değil psikolojik olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Psikolojik bu rahatsızlıkların bedenlerine yansımalarının yaşamlarını zorlaştırdığını ve bu durumun ebeveynlerini affetmelerine engel olduğunu belirtmişlerdir. Çocukluk travmalarının kendilerinde öfke kontrol sorunları yarattığını, sürekli geçmişe takılıp kalarak şu an da yaşanan en ufak bir olumsuzlukta zihinlerini susturamadıklarını ve duygularını doğru şekilde kontrol etmeyi öğrenemedikleri için öfke patlamaları yaşadıklarını, bu durumdan da oldukça rahatsız olduklarını dile getirmişlerdir. Ebeveynlerine benzeme korkusundan dolayı kendi ebeveynlik rollerini daha istenen şekilde yerine getirebildikleri gibi, ebeveynlerine benzeme korkusundan dolayı çocuk sahibi olmamayı da tercih edebilmekte ya da istemese de bu korkusunu doğrulayacak şekilde davranarak ebeveynlerinin davranışlarını kendi çocuklarına karşı da tekrarlayabilmektedirler.

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temasının altında oluşan “*Geçmişini kabullenmek ve bağışlamak, çalışmak, psikolojik destek, mutluluk veren aktiviteler ve sosyal destek, ebeveynlerin davranışlarını düzeltmesi, istenen ebeveyn olma hayali*” alt temaları, kişilerin ruminatif düşüncelerden kurtulmaları ve bilişsel ayrışmayı kullanarak çocukluk çağı travmalarından uzaklaşabilmeleri adına neler yapabileceklerine dair bu deneyimlere sahip kişilere, ebeveynlere, alanda çalışan uzmanlara ve diğer araştırmacılara yapılabilecekler konusunda bilgiler vermektedir. Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulabilmek için etkili yollardan biri olarak geçmişini kabullenmeyi ve ebeveynlerini bağışlamayı görmektedir. Bunun çok zor olduğunu ama yapılabilirse kişinin kendi ruh sağlığını koruyabilmesi ve kendi çocuklarına sağlıklı bir ebeveynlik yapabilmesi için uygun olduğunu düşünmektedirler. Geçmişini kabullenememek ve ebeveynlerini bağışlayamamak, kişilerin bilişsel olarak istenmeyen düşüncelerden ayrışmasına ve kendi değerlerine uygun davranışlarda bulunmasına engel olabilmektedir.

Katılımcılara göre psikolojik olarak iyi hissetmelerini sağlayacak olan yollardan biri de yoğun çalışmak, başka şeylerle meşgul olabilmek ve psikolojik destek almaktır. Daha yoğun çalışıldığında kişinin dikkatinin farklı şeylere kayabildiğini ve sürekli geçmişini düşünmekten uzaklaşarak, daha fazla şu anda kalabildiklerini belirtmişlerdir. Psikolojik destek almada çeşitli sebeplerle yetersiz kalsalar bile bunu olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilmedeki etkili yollardan biri olarak görmektedirler. Kendilerini mutlu eden aktiviteler yapabildiklerinde ve

sosyal destek kaynakları ile zaman geçirebildiklerinde de olumsuz düşüncelerden daha fazla uzaklaşabildiklerini belirtmişlerdir.

Alt temalarda elde edilen sonuçlara göre katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulmayı istemekte ama bunu yaparken çok zorlamaktadır. Kendileri için iyileşmede etkili yollardan biri olarak geçmişini kabullenmeyi ve ebeveynlerini bağışlamayı görmektedirler. Ama buna karşın pek çok ebeveynin ısrarla şu an da bile bazı davranışları sürdürmesi katılımcıları olumsuz olarak etkilemektedir. Katılımcıların iyileştirici olabileceğini düşündüğü bir başka yol da kendi çocuklarına karşı özenli bir yetiştirme şekli göstermek ve çocuklarına karşı istenen bir ebeveyn olabilmektir. Bu şekilde anne babalarının hatalarını tekrarlamayacaklarına ve sağlıklı bireyler yetiştirerek kendi çocukluk travmalarını da hafifletebileceklerine inanmaktadırlar. Bunun kolay olmadığı ama yapılabilirse kişinin kendi ruh sağlığını koruyabilmesi ve kendi çocuklarına sağlıklı bir ebeveynlik yapabilmesi için uygun olduğunu düşünmektedirler.

Ruminasyon bilişsel yönden esnek olmamanın bir göstergesi olup, bilişsel olarak esnek olamama aynı sorunlu düşüncelere takılıp kalmaya ve dikkati başka yöne verememeye neden olmaktadır (Martin ve diğerleri, 1991). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara benzer olarak, Çocukluk çağı istismarına maruz kalan kişilerle yapılan başka bir çalışmada bilişsel kaynaşma ile travma sonrası büyüme arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Basharpoor, 2020). Yapılan bir çalışma olumsuz duygulanım ve bilişsel kaynaşma arasındaki ilişkide hem ruminasyonun hem de bilinçli farkındalığın aracılık etkisine sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, istenmeyen özel deneyimlere yönelik yargılayıcı olmayan bir bakış açısı benimsemek, olumsuz düşüncelere ve duygulara psikolojik bir mesafe almak depresif belirtilerde azalma sağlayabilmektedir. (Costa ve diğerleri, 2017). Gazilerle yapılan bir çalışmada duygu düzenleme bozukluğunun (özellikle duygusal kabullenmeme ve duygusal netliksizliğin) bilişsel kaynaşma ve travma sonrası işlevsellik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Cox ve diğerleri, 2018). Yapılan başka bir çalışmada durumsal ruminasyonun sınırlı yönetici kaynaklarına aşırı yüklenerek bilişsel bozulmaya yol açabileceği belirtilmiştir (Watkins ve Brown, 2002). Bardeen ve Fergus (2016), bilişsel ayrışmanın tersi olan bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınmanın etkileşim etkisini inceleyen az sayıdaki çalışmadan birini; kaygı, depresyon ve travma sonrası stres açısından gerçekleştirmiştir. Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri ile dissosiyasyon arasındaki ilişkide psikolojik katılımın aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmanın

sonuçlarına göre bilişsel ayrışmanın tersini temsil eden bilişsel kaynaşma, olumsuz çocukluk çağı deneyimleri ve dissosiyasyon arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Parfait ve diğerleri, 2022). Yapılan başka bir çalışma sonucunda yüksek olumsuz ya da düşük olumlu ruh hali ile düşünceler ve davranışlar daha dar bir alanda aktifleşebilmektedir. Bu yüzden daha dar bir dikkat alanı ile düşüncelerin tekrarlı hale gelmesi kolaylaşabilmektedir. Bu da pozitif ruh halinin getireceği daha geniş dikkat alanı, odağın değişebilmesini ve tekrarlı düşüncelerin azalabilmesini daha olası kılabilir (Whitmer ve Gotlib, 2013).

Demans bakıcılarında ruminasyon ve bilişsel kaynaşmanın rolünü eş zamanlı olarak inceleyen bir çalışmanın sonuçları yüksek düzeyde ruminasyon ve bilişsel kaynaşmanın daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı, deneyimsel kaçınma ve yaşamdan daha düşük düzeyde memnuniyetle ilişkili olduğunu göstermiştir (Romero-Moreno ve diğerleri, 2015). Yapılan bir çalışma da hem deneyimsel kaçınmanın hem de bilişsel kaynaşmanın algılanan dışlanmadan kaynaklanan sıkıntıyı orta düzeyde tutup tutmadığını veya bu süreçlerden birinin tek başına psikolojik esnekliğin aracı etkisini destekleyip desteklemediğini incelemiştir. Analiz sonucunda deneyimsel kaçınmanın yalnızca algılanan dışlanmadan kaynaklanan sıkıntıyı hafiflettiği görülmüştür (Tyndall ve diğerleri, 2018).

Analizler sonucunda travmanın, psikolojik esnekliği temsil eden kabul puanları üzerinde negatif yönlü bir etkisi olduğu görülürken, travmanın kabul puanları üzerindeki dolaylı etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ruminasyonun travma ile kabul arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon kabul puanlarındaki değişimin %66'sını açıklamıştır. Nitel analizler sonucundaysa çocukluk çağı travmalarının kabul ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolünün yorumlayıcı fenomenoloji deseni ile incelenmiş ve katılımcıların psikolojik esneklik deneyimlerine dair “*Geçmişte yaşamak, değer odaklı yaşamdan uzaklaşma, şimdiye odaklı ve değer odaklı bir yaşam*” şeklinde üç ana temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Bu ana temalara ve ana temaların oluşmasını sağlayan alt temalara bakıldığında nitel araştırma bulgularının nicel araştırma bulgularını desteklediği ve çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik ile ilişkisinde ruminasyonun aracı olduğu görülmüştür. Ruminasyonun nasıl aracılık ettiğinin derinlemesine incelenmesini sağlayan nitel verilere göre çarpıtılmış düşüncelere sahip olmak, geçmişte yaşamak ve geçmişin şu anı etkilemesi bunlardan bazılarıdır. Ayrıca elde edilen temalar katılımcıların psikolojik esnekliklerinin neden düşük olduğunu ve ruminatif düşüncelere sahip olarak çocukluk çağı travmalarını nasıl deneyimlediklerini, diğer

insanlarla olan ilişkilerinin nelerden etkilendiğini ve diğerlerine karşı nasıl davranışlar sergilediklerini betimlemektedir.

Alt temalara baktığımızda, katılımcıların geçmişi çok sık hatırladığı ve bu konuda kendilerine engel olmakta çok fazla zorlandıkları görülebilir. Bu onlara göre, kişinin içinde bulunulan zamana odaklanmasını engellediği için, an' da pek çok fırsatı kaçırmaya ve mutsuz olmasına neden olmaktadır. Katılımcılar çocukken hissettikleri sevgisizlik duygusundan kurtulamadıklarını ve bu duygunun içinde bulunulan zamanı etkileyerek mutsuz olmalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Çocuğun anne babası tarafından sevilmesinin yetişkinlik için ne kadar önemli olduğunu vurgulamışlardır. Katılımcılar çocukluktan gelen pek çok çarpıtılmış düşünceye sahiptir. Bu düşünceleri durduramamakta, olduğu gibi kabul edememekte ya da yerine sağlıklı alternatif düşünceler koyamamaktadırlar. Bu durumun katılımcıyı mutsuz edip, içinde bulunulan ana odaklanmasını engellediği ve enerjisini boşa harcamasına neden olduğu düşünülebilir.

Elde edilen alt temalara göre katılımcılar çocukluktan gelen pek çok travmaya sahiptir. Bu travmalar ve olumsuz çocukluk anılarının istemedikleri halde katılımcıların zihinlerinde sürekli tekrarlanmaya devam ediyor olması, var olan yaşam enerjilerini düşürerek onları diğerlerine karşı daha tahammülsüz hale getirdiği ve diğerlerini olduğu gibi kabul etmekte zorlandıkları söylenebilir. Zihinlerini dolduran düşüncelerden uzaklaşamadıkça ve hissettikleri olumsuz duyguları olduğu gibi kabul edemedikçe, diğer insanlara karşı yaşam değerlerine aykırı olmasına rağmen, daha az saygı duyabildiklerini belirtmişlerdir. Bunu isteyerek yapmadıklarını ama kendilerini kontrol etmede çok zorlandıklarını belirtmişlerdir. Diğerlerine karşı empati kurabilmek insan ilişkilerinin sağlıklı olarak sürdürülebilmesi için önemli olmakla beraber, katılımcıların çoğu geçmiş yaşantılarının şu anlarını da etkilediğini ve kendilerini kontrol etmede zorlanarak diğerleriyle daha az empati kurabildiklerini ve bu durumun onları rahatsız ettiğini ifade etmişlerdir. Yaşamlarında çeşitli değerlere sahip olduklarını belirtmelerine rağmen, özellikle çocukluk çağından gelen travmaların etkisiyle değerlerine uygun davranışlar sergileyemediklerini hatta istenmeyen davranışlar sergilediklerini sıklıkla ifade etmişlerdir. Bu psikolojik destek olarak değiştirmek istedikleri en temel noktalardan biridir.

Şimdiye odaklı ve değer odaklı bir yaşam temasının altında oluşan *“Düşünce yapısını değiştirme, ebeveynlerini kabullenme ve affetme, psikolojik destek, iyi ebeveyn olma motivasyonu”* alt temaları kişilerin ruminatif düşüncelerden kurtulmaları ve psikolojik

esnekliklerini artırarak çocukluk çağı travmalarıyla baş edebilmeleri adına neler yapabileceklerine dair bu deneyimlere sahip kişilere, ebeveynlere, alanda çalışan uzmanlara ve diğer araştırmacılara bilgiler vermektedir. Bilişsel ayrışma değişkeninde “Olumsuz düşüncelerden kurtulmak” temasının altındaki deneyimleri açıklayan alt temalara benzer olarak çözüme yönelik temalar elde edildiği görülmüştür. Katılımcılara göre geçmiş yaşantıların getirdiği travmalardan kurtulabilmenin, yaşanan deneyimleri olduğu gibi kabullenebilmenin, şu ana ve sahip oldukları değerlere uygun bir hayat sürebilmenin en temel yollarından biri ebeveynlerini oldukları gibi kabullenmek ve onları affedebilmektir. Bu şekilde sürekli tekrarlayıp duran olumsuz düşüncelerden de uzaklaşarak kendilerini daha iyi hissedebileceklerini düşünmektedirler. Psikolojik destek kişinin yaşamdaki olumsuz deneyimleriyle baş edebilmesinde ve geçmişin etkisinden kurtulup, içinde bulunulan zamanda daha verimli bir hayat sürebilmede önemli olarak görülmektedir. Geçmişte ne yaşanırsa yaşansın pek çok katılımcıya göre geleceğe umutla bakabilmenin ve yaşanan travmalardan uzaklaşabilmenin en temel yollarından biri, kendi var olan çocuklarına ya da gelecekte sahip olabilecekleri çocuklarına iyi ebeveyn olabilmektir. Bu pek çok katılımcıyı motive eden ve şu ana odaklanarak daha istenen bir yaşam sürmesini sağlayan önemli bir motivasyon kaynağı olarak dile getirilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara benzer olarak, yapılmış bir araştırmada ise çocuklukta yaşanan ruhsal travmaların ruminasyon ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu saptamıştır (O'Mahen ve diğerleri, 2015). Psikolojik esnekliğin travma sonrası oluşan stres belirtilerini ve travmadan sonraki büyümeyi etkileyip etkilemediğini araştıran bir çalışmaya göre düşük psikolojik esnekliğin yüksek travma sonrası stres ile ilişkili olduğu görülmüştür (Boykin ve diğerleri, 2020). Depresif yetişkin hastalarla yapılan bir çalışma da, psikolojik esneklik düşük olduğunda kişilerde kaçınma davranışlarının ve ruminatif düşünme biçimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Yasinski ve diğerleri, 2019).

Neziroğlu (2010) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında ruminasyonun problem çözme becerileri, depresif belirtiler ve yaşantısal kaçınma değişkenleri ile ilişkisini incelemiştir; ruminatif düşünme eğilimindeki bireylerin problem çözme becerilerini yetersiz gördüklerini ve depresif belirtileri yordayan en güçlü değişkenin ruminatif düşünme biçimi olduğunu görmüştür. Psikiyatri servisinde yatan ergenlerle yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılığın iki önemli bileşeni olarak karşımıza çıkan bilişsel kaynaşma ve kaçınma, nevrozizm ve depresyon arasındaki



ilişkiye aracılık etmektedir (Paulus ve diğerleri, 2016). Çocukluk çağı duygusal istismarı ile partner güveni arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, duygusal istismar ile partner güveni arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık ettiğini göstermiştir (Baugh ve diğerleri, 2019). Ruminasyonun ve yaşantısal kaçınmanın depresyon üzerindeki etkisinin incelendiği üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon arasında ilişki olduğu görülmüştür (Bjornsson ve diğerleri, 2010). Yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisinde, duygusal istismar yaşayan bireylerin ruminatif düşünce yapısına sahip olduğu ve böylelikle bazı problemlerin ortaya çıkmasında ruminasyonun bir basamak oluşturduğu görülmüştür (Çay, 2006).

Travmanın bir diğer bağımlı değişken olan baskılama üzerinde ise pozitif yönlü bir etkisi bulunmaktadır. Ayrıca travmanın baskılama üzerindeki dolaylı etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ruminasyonun travma ile baskılama arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Travma ve ruminasyon baskılamadaki değişimin %13'ünü açıklamıştır. Nitel analizler sonucundaysa çocukluk çağı travmalarının baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolü yorumlayıcı fenomenoloji desen ile incelenmiş ve katılımcıların baskılama stratejisini kullanma deneyimlerine dair “*Yanlış duygu ifadesi, duyguları baskılama, davranışlara yansıyan duygular, olumsuz duygularla baş etme ve istenen duygu düzenleme*” şeklinde beş ana temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Bu ana temalara ve ana temaların oluşmasını sağlayan alt temalara bakıldığında nitel araştırma bulgularının nicel araştırma bulgularını desteklediği ve çocukluk çağı travmalarının baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracı olduğu görülmüştür. Ruminasyonun nasıl aracılık ettiğinin derinlemesine incelenmesini sağlayan nitel verilere göre geçmişten etkilenmek, diğerlerinden öğrenme ve başkaları tarafından anlaşılma düşüncesi bunlardan bazılarıdır. Ayrıca elde edilen temalar ve alt temalar katılımcıların baskılama stratejisini kullanmayı neden tercih ettiklerini ve ruminatif düşüncelere sahip olarak çocukluk çağı travmalarını nasıl deneyimlediklerini, duygularının davranışlarına nasıl yansıdığını, bunun kendilerini ve diğerleriyle olan ilişkilerini nasıl etkilediğini betimlemektedir.

Katılımcıların önemli bir kısmı duygularını yönetemediklerini, yönetilemeyen bu duyguların istenemeyen şekillerde dışa vurulduğunu ya da tamamen bastırılarak kişinin hayatını daha da zorlaştırdığını belirtmişlerdir. Katılımcılara göre duygularını yanlış olarak

ifade etmelerindeki en temel nedenlerden biri geçmişten etkilenmeye devam ediyor olmalarıdır. Geçmişin etkisi altında kaldıkça, şu anda ki duyguların istenen şekilde yönetilememesi söz konusudur. Duygularını doğru şekilde ifade edemeyen katılımcıların büyük bir kısmı içine atmayı tercih etmektedir. Katılımcılar uzun vadede duygularını doğru şekilde ifade edemeyerek, içine atmayı tercih etmenin ve duyguları bastırmanın zararlı olduğunu bilmelerine karşın kendilerini kontrol edemediklerini belirtmişlerdir.

Alt temalara bakıldığında duygularını ifade etmek yerine daha fazla baskılamayı tercih ediyor olmalarındaki en büyük etkenlerden biri öyle öğrenmiş olmalarıdır. Özellikle çocukluk döneminde öğrenilen pek çok yaşantı gibi, duygularını bastırmak da yetişkin döneminde değişmesi mümkün ama daha zor bir alışkanlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların duygularını baskılamayı tercih etmelerindeki en büyük nedenlerden bir diğeri de anlaşılama düşüncesidir. Özellikle erken yaşlarda ebeveynleri tarafından anlaşılama olmamış olan katılımcılar yetişkinlik döneminde de diğer insanların onları anlamayacağına dair sağlıksız genellemelerde bulunabilmekte ve bu sebeple de duygularını ifade etmek yerine daha fazla bastırmayı tercih edebilmektedir. Duygularını ifade etmek yerine baskılamayı daha fazla tercih eden katılımcıların görüşlerine bakıldığında, duygularını baskılamaya iten sebeplerden biri olarak da diğerlerinden utanmalarını göstermişlerdir.

Düşüncelerin duyguları etkiliyor olması gibi, duygularında davranışlara etkisi bulunmaktadır. Katılımcıların çoğu yaşadıkları olumsuz duyguların bedenlerinde aslında fiziksel olmayan, psikolojik kökenli değişikliklere yol açtığını düşünmektedir. Katılımcıların çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz öyküler kendilerine güvenmelerine engel olmuş ve bu sağlıksız düşünceleri yetişkinliğe kadar taşımışlardır. Bu durum katılımcıları rahatsız ediyor olmasına rağmen buna engel olmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların önemli bir kısmı çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz yaşantıların etkisinden kurtulamamış olmaları nedeniyle şu anda hayatlarında var olan insanlara güvenmekte zorluk yaşadıklarını ve bu durumdan mağdur olduklarını belirtmişlerdir.

İstenen duygu düzenleme temasının altında oluşan “*Olumsuz düşüncelerden kurtulmak, geçmişini kabullenmek ve istenen ebeveyn davranışları*” alt temaları kişilerin ruminatif düşüncelerden kurtulmalarını sağlayarak ve baskılama stratejisini kullanmayı azaltarak çocukluk çağı travmalarıyla baş edebilmek adına neler yapabileceklerine dair bu

deneyimlere sahip kişilere, ebeveynlere, alanda çalışan uzmanlara ve diğer araştırmacılara bilgiler vermektedir. Katılımcılara göre olumsuz duygularla baş edebilmenin en temel yollarından biri duygularını doğru olarak ifade edebilmektir. Duygularını doğru olarak ifade edemiyor olmanın katılımcılara önemli ölçüde zararı bulunmaktadır. Katılımcılara göre kişi yaptığı işe kendini ne kadar fazla verir ve zamanını verimli kullanırsa olumsuz durumlardan ve duygulardan o ölçüde uzaklaşabilir.

Katılımcıların ifadelerine göre duygularını doğru olarak ifade edebilmelerindeki en temel yollardan biri ailesiyle yeterli zaman geçirebiliyor olmasıdır. Aile kavramının toplumumuz için önemini düşündükçe aileyle zaman geçirmenin danışanın duygularını düzenleyebilmesi ve doğru şekilde ifade edebilmesi için önemli bir yol olduğu düşünülebilir. Katılımcılara göre kişi kendine zaman ayırmalı ve onu mutlu edebilecek faaliyetlerde bulunmalıdır. Böylece duygularını daha rahat ifade edebilecek ve bastırmaktan uzaklaşabilecektir. Alt temalara bakıldığında, doğru şekilde bir duygu düzenleme yapabilmek için gerekli olan en temel şey olumsuz düşüncelerden uzak durabilmek ve var olan zamana odaklanıp sorumluluk alabilmektir. Geçmiş ne kadar fazla hazmedilir ve kabul edilirse, kişinin istenen şekilde duygu düzenleme yapması ve istenmeyen davranışlarına engel olması sağlanabilir. Katılımcılar istenen bir duygu düzenleme sergileyebilmek için en azından şimdiden sonra ebeveynlerinden gördükleri davranışların istenen düzeyde olmasının önemli olduğunu ifade etmektedirler.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara benzer olarak yapılan bir çalışmada çocukluk döneminde yaşanan travmalar ile yetişkinlik döneminde kişinin sahip olduğu duygu durumu arasındaki ilişkide ruminasyonun önemli faktör olduğu ve çocukluk çağı travmalarının depresyonla ilişkisinde yine ruminasyonun aracı değişken olduğu görülmüştür (Kim ve diğerleri, 2017). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak ele alınan ruminasyonun ruh sağlığı üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, ruminasyon tüm sağlık risk göstergeleri üzerinde tutarlı bir etkiye sahipken, kronik stresin de tüm sağlık değişkenleri üzerinde ruminasyon aracılığıyla dolaylı etkileri olduğu görülmüştür (Zawadzki, 2015). Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası stres bozuklukları ve depresyon belirtileriyle olan ilişkisinde duygu düzenleme gücününün aracı olup olmadığının incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre duygu düzenlemenin kısmi aracı olduğu, çocukluk travmalarıyla ilişkisi olan depresyon ve travma sonrası stres belirtilerinde duygu düzenlemenin önemli bir

değişken olduğu görülmüştür (Alpay ve diğerleri, 2017). İşlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenleri, algılanan stres, ruminasyon ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre hem ruminasyon hem de olumsuz duygu düzenlemenin bilinçli farkındalık ve stres değişkenleri arasında kısmi aracı rolü olduğu ve algılanan stres ile ruminasyonun pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Shipman ve diğerleri (2007), yaptıkları çalışma sonucunda istismara uğrayan çocukların duruma uygun olmayan davranışları sergileme sıklığının daha fazla olduğunu, duygusal açıdan daha dengesiz ve karamsar özellikler sergilediklerini, duygusal öz farkındalık ve empati becerilerinin daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Karma yöntemle yapılan başka bir çalışmadan elde edilen sonuçlar, içsel duygularını algılama becerileri düşük olan kişilerin, duygularını sözlü olarak ifade etme de ve günlük yaşamda olumsuz deneyimlerin yarattığı duyguların etkisini azaltmada daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur (Zamariola ve diğerleri, 2019).

Bu çalışmada yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlara göre çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin geçmişte yaşananları kabul ederek ebeveynlerini affedebilmesi, sahip oldukları düşünce yapısını değiştirmesi, kendilerini iş yaşamına daha fazla vererek zihinlerini meşgul etmelerini sağlamaları, profesyonel birinden psikolojik destek almaları, kendilerini mutlu eden aktiviteleri daha fazla yapmaları, hayatlarındaki sosyal desteğin gücünden yararlanmaları, ebeveynlerinin geçmişte yaptıklarının aksine şu an onlara karşı istedikleri şekilde yapıcı davranışlar sergilemesi ve kendileri istedikleri şekilde bir ebeveyn olarak sağlıklı çocuklar yetiştirmeyi hedeflemeleri; onların olumsuz düşüncelerden kurtulmalarına, duygularını kabul edip uygun düzenleme stratejilerini kullanmalarına, içinde bulunulan an' a odaklanabilmelerine ve değerlerine uygun bir yaşam sürüp çocukluk çağı travmalarının bıraktığı etkilerle daha kolay baş edebilmelerine yardımcı olabilir. Bu sayede de kişiler çocukluk çağı travmalarının yaratmış olduğu olumsuz etkilerden sıyrılarak duygularını baskılamak yerine ifade etmeyi tercih edip, istenemeyen düşüncelerle aralarına mesafe koyup psikolojik olarak daha esnek davranışlar sergileyebilirler.

Tüm bunlardan yola çıkarak çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür. Nitel analizler sonucunda elde edilen temalara bakıldığında transdiyagnostik psikolojik süreçler olabilen bilişsel ayrışma,

kabul, ruminasyon ve baskılama arasındaki ilişkilerin benzerlik ve farklılıklarının alt temalar aracılığıyla daha açık görülmesi sağlanmıştır. Ayrıca ortaya çıkan bazı temalar (Olumsuz düşüncelerden kurtulmak, Şimdiye odaklı ve değer odaklı bir yaşam, İstenen duygu düzenleme) sonucunda çocukluk çağı travmasına sahip genç yetişkinlerin bilişsel ayrışma ve psikolojik esnekliklerini artırmaya, baskılama ve ruminasyonlarını azaltmaya yönelik yapılabilecekler dair somut sonuçlar bulunmuştur. Bunun alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının terapötik müdahale yöntemlerini planlamalarına, kavramlar arasındaki ilişkileri daha açık görmelerine ve yeni araştırma konusu oluşturmalarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Nicel veriler aracılığıyla da bu süreçler arasındaki ilişkilere dair sayısal veriler elde edilmiştir.

İlgili alanyazın göz önünde alındığında çocukluk çağı travmasına sahip olan genç yetişkinlerin psikolojik esneklik ve bilişsel ayrışmalarını artırmanın, ruminasyon ve bastırma stratejisini kullanımlarını azaltılmanın ruh sağlıkları açısından iyileştirici olabileceği; kişilerin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruhsal rahatsızlıklardan korunmasına yardımcı olabileceği ve bu çalışmada alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **5.2. Araştırma ve Uygulamalara Yönelik Öneriler**

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları da dikkat alınmak kaydı ile elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara birtakım önerilerde bulunulmuştur:

### **5.2.1. Uygulamalara yönelik öneriler**

-Bilişsel ayrışma deneyimlerine ruminasyonun nasıl aracılık ettiğinin derinlemesine incelenmesini sağlayan nitel verilere göre düşüncelerini durduramamak, geçmişin şu anı etkilemesi, unutamamak, anıları hatırlatan uyaranlar, ruhsal çocukluk yaraları bunlardan bazılarıdır. Kişilerin bu durumlardan kurtulmaları, kişilerdeki ruhsal iyilik halinin artırılabilmesi, geçmiş yaşantıları kabul etmesi ve eylem odaklı davranışlarda bulunmasına yönelik toplum sağlığı merkezleri, hastahanelerin ruh sağlığı servisleri, belediyelerin aile danışma merkezleri, üniversitelerin ve Milli Eğitim Bakanlığı' nın bünyesindeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezleri tarafından affedicilik odaklı psikolojik destek programları hazırlanabilir.

-Çocukluk travmaları olan kişilerin çarpıtılmış bazı düşüncelere sahip olduğu ve bu durumun, şu anda ki yaşam kalitelerini azalttığı görülmektedir. Çarpıtılmış düşüncelerin kişilerin hayatlarını nasıl etkilediğini görmeleri, değiştirilemeyen geçmişi kabullenerek davranışlarında çeşitliliği sağlayabilmeleri konusunda kişilere eğitimler verilebilir.

-Çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin davranışlarında esnek olmasını sağlayabilmek ve davranışlarında çeşitliliği artırabilmek adına başarılı yaşantılarının olduğu dönemleri kişiye yeniden hatırlatan cesaretlendirici terapötik müdahalelerde bulunulabilir.

-Çocukluk çağı travmasına sahip olan katılımcıların değersizlik hissini erken yaşlardan beri içselleştirdikleri görülmektedir. Değersizlik hissini şu anda ki yaşamlarına yansımalarını fark edip, bunu değiştirme konusunda nasıl sorumluluk alabileceklerini gösteren terapötik müdahaleler planlanabilir.

-Çocukluk çağı travmalarına sahip kişilerin istenen ebeveyn olma hayali kurarak olumsuz düşüncelerinden uzaklaştıkları göz önüne alındığında, yaşadıkları travmatik deneyimleri çocuklarına aktarmamak için yapılabilecekler hakkında bilgilendirilmelerini sağlamak adına ilgili bakanlıklar tarafından daha kapsamlı anne baba eğitim programları hazırlanabilir.

-Çocukluk çağı travmalarına sahip olan kişilerin psikolojik olarak esnek olmamalarını ve ruminatif düşüncelerinin fazla olmasını etkileyen nedenlerden birinin sevgisizlik olduğu düşünülebilir. Bu sevgisizliğin terapi ortamında kısmen de olsa iyileştirilebilmesi ve kuşaklar boyunca aktarılmaması için uygun modern ve postmodern yaklaşımları temel alan terapötik teknikleri kullanarak farkındalık artırılabilir.

-Çocukluk çağı travmalarına sahip kişilerin geçmiş yaşantılarının, diğer insanlara karşı tahammüllerini azalttığı ve ilişkilerinde sorun yaşadıkları görülmektedir. Kişilerin sahip oldukları travmaları diğerleriyle paylaşmakta zorlandığı görüldüğünden terapi ortamında travmatik yaşantıları konusunda yeterince katarsis yaşamaları sağlanıp, travmalar sonucunda yaşadıkları olumsuz duyguları ya da yaptıkları genellemeleri diğer insanlara yansıtılmaları önlenabilir.

-Katılımcılar zihinlerinde dönüp duran travmatik öykülerinden kurtulabilmek için etkili yollardan biri olarak geçmişi kabullenebilmeyi ve ebeveynlerini bağışlamayı görmektedir. Terapi ortamında geçmiş yaşantıların ve ebeveynleriyle kuramadıkları ilişkilerin

canlandırma yapılarak alternatif bakış açılarıyla ele alınması, yarım kalan hikayelerinin terapi ortamında tekrardan işlenmesi ve böylece istemsiz ruminasyonun azaltılabilmesi önerilmektedir.

-Duyguları baskılamada öğrenmenin etkili olduğu görüldüğünden yanlış öğrenmelerin önüne geçip, anne babalara çocuklarına duygu düzenlemede nasıl rol model olabileceklerine dair programlar tasarlanabilir.

-Geçmiş yaşantılarından gelen olumsuz deneyimlerin kişilerin şu an ki ilişkilerine nasıl yansıdığını görmelerini sağlayan farkındalık temelli eğitimler düzenlenebilir. Çocukluk döneminde kuramadıkları sağlıklı iletişimin terapi ortamında yeniden yapılandırılması ve işlenmesi sağlanarak, kişilerin bunları gerçek hayatlarındaki ilişkilere genelleyeabilmeleri konusunda eğitimler düzenlenebilir.

-Duyguları baskılamada diğerleri tarafından anlaşılma düşüncesi ve diğerlerinden utanmanın etkili olduğu görüldüğünden, çocukluk çağı travmasına sahip genç yetişkinlerde kendilerini diğerlerine karşı daha rahat ifade edebilecekleri ve yalnız olmadıklarını hissederek özgüvenlerini geliştirebilecekleri utangaçlık psikoeğitim programları ve sosyal duygusal beceri geliştirme psikoeğitim programları hazırlanabilir.

-Duyguları ifade etmenin erken yaşlarda öğrenildiği görüldüğünden erken yaşlarda doğru duygu düzenleme yöntemlerini ebeveynlerinden öğrenme imkânı bulamayan kişilere yönelik okul ortamında ya da terapi ortamında istenen duygu düzenleme yöntemlerini öğrenebilecekleri ve prova edebilecekleri psikoeğitim programları tasarlanabilir.

-Doğru şekilde ifade edilemeyen duyguların kişilerin davranışlarındaki kontrolü kaybetmelerine ve çeşitli psikosomatik rahatsızlıklar yaşamalarına neden olduğu görülmüştür. Bu durumun önüne geçebilmek için çocukluk çağı travmasına sahip kişilerin ortak paylaşımlarda bulunarak birbirilerinden baş etme yollarını öğrenebilecekleri ve yalnız olmadıklarını hissedebilecekleri grupla danışmanlık uygulamaları planlanabilir.

-Var olan olumsuz duygularıyla baş edebilmeleri için kişilerin duygularını tanımasını ve sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesini sağlayan eğitimler verilebilir. Kişiler yaptıkları işle daha fazla meşgul olmalarını ve kendilerini verimli hissetmelerini sağlayan faaliyetlere yönlendirilebilir, aileleriyle ve keyif alabilecekleri etkinlikler yaparak daha zaman geçirmeleri sağlanabilir.

-Çocukluk çağı travması olan kişilerin özellikle duygusal ilişkiler kurmadan ve ebeveyn olmadan önce psikolojik destek alması ve benzer deneyimlerin paylaşıldığı bireysel ve grupla danışmanlık uygulamalarına katılması sağlanabilir.

### **5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler**

-Çocukluk çağı travmalarına sahip olan kişilerin psikolojik olarak esnek olmamaları ve ruminatif düşüncelerinin fazla olması onları diğerlerine karşı tahammülsüz hale getirdiği için bunun nasıl önleyebileceği ve empati yeteneklerinin nasıl geliştirilebileceği deneysel çalışmalarla daha detaylı olarak araştırılabilir.

-Çocukluk çağı travmalarına sahip olan kişiler geçmiş yaşantıları düşünmekten kurtulduklarında iyileşebileceklerini düşünmektedir. Bu kişilerin geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabullenmelerini engelleyen değişkenlerin ve geçmişi şu an da zihinlerinde sürekli aktif olarak tutup yaşatmaya devam etmelerini sağlayan ikincil kazançlarının neler olabileceği araştırılabilir.

-Çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin ebeveyn olduktan sonraki süreçte kendi ebeveynlik davranışlarının neler olduğu ve bunların geçmiş yaşantılarıyla olan ilişkileri nitel analizler aracılığıyla derinlemesine incelenebilir.

-Çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin travmalarının, eşleriyle ve çocuklarıyla kurdukları ilişkilere nasıl yansıdığı nitel analizler aracılığıyla incelenebilir.

-Çocukluk çağı travmasına sahip olan kişilerin travmaların yarattığı değersizlik hissi, özgüven eksikliği ve diğerlerinden utanma gibi durumların, kişilerin hayatlarına nasıl yansıdığına derinlemesine araştırılarak, bu durumları etkileyen başka değişkenlerin neler olabileceği incelenebilir.

-Çocukluk çağı travmasına sahip olan bu kişilerin eşleri gibi yakın ilişkide olduğu kişiler ile görüşmeler yapılarak diğerlerinin gözünden görülen ihtiyaçları keşfedilebilir.

-Çocukluk çağı travmalarına sahip olan kişilerin bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik (kabul), baskılamayı tercih etme deneyimleri nicel ve nitel analizler aracılığıyla farklı yaş gruplarıyla, farklı demografik özelliklere sahip olan bireylerle ve farklı değişkenler aracılığıyla (yaşam doyumu gibi) farklı transdiagnostik süreçlerle ilişkisi açısından detaylı olarak incelenebilir.



-Bilişsel ayrışma, ruminasyon, baskılama ve kabul arasındaki ilişkisel boylamsal araştırmalar aracılığıyla daha detaylı olarak incelenebilir.

-Bilişsel ayrışma değişkeninin benzer değişkenlerle ve ruminasyon gibi köklü yapılarla ilişkisi çeşitli açılardan incelenmeye devam edilebilir.



## KAYNAKÇA

- Adams, C. E., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2012). The role of emotional nonacceptance in the relation between depression and recent cigarette smoking. *The American Journal On Addictions*, 21(4), 293–301. <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2012.00238.x>
- Akduman, G., Ruban, C., Akduman, B., ve Korkusuz, İ. (2005). Çocuk istismarı ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3, 9-14.
- Aksoy A., ve Ögel K. (2003). Kendine zarar verme davranışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 226-236.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksama, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allbaugh, L. J., Wright, M. O. D. & Folger, S. F. (2016). The role of repetitive thought in determining posttraumatic growth and distress following interpersonal trauma. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(1), 21-37. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1015422>
- Almarzooqi, S., Chilcot, J., & McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.004>
- Alpay, E. H., Aydın, A., ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 20, 218-226. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.98852>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı DSM-5* (5.basım). (E. Köroğlu, Çev. Ed.), Hekimler Yayın Birliği.
- Anderberg, J. L. (2021). *Breaking the cognitive spell: Cognitive fusion mediates the relation of cognitive anxiety sensitivity and rumination in undergraduate college students* (Honors Thesis), *University of South Dakota, USA*, 164. <https://red.library.usd.edu/honors-thesis/164>
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(1), 4-5.

- Arar, H. (2019). *Ruminasyonun gelişimsel zemini; Ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Armağan, E. (2007). Çocuk ihmali ve istismarı: Psikoz tablosu sergileyen bir istismar olgusu. *New/Yeni Symposium Journal*, 45, 170-173.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., & Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 5(3), 225-232. <https://doi.org/10.1037/a0027314>
- Aydın, G., ve Yerin Güneri, O. (2018, April). A study on Turkish adaptation of Drexel Defusion Scale (DDS). In *27th International Conference on Educational Sciences Abstract Book (ICES-UEBK)* (pp. 3769-3770), Pegem Akademi.
- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Baker, A. W., & Duncan, S. P. (1985). Child sexual abuse: A study of prevalence in Great Britain. *Child Abuse & Neglect*, 9(4), 457-467. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(85\)90054-7](https://doi.org/10.1016/0145-2134(85)90054-7)
- Balbaba, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002>
- Basharpoor, S., Shafiei, M., & Daneshvar, S. (2015). The comparison of experimental avoidance, mindfulness and rumination in trauma-exposed individuals with and without posttraumatic stress disorder (PTSD) in an Iranian sample. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(5), 279-283. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.05.004>
- Basharpoor, S., Mowlaie, M., & Sarafrazi, L. (2020). The relationships of distress tolerance, self-compassion to posttraumatic growth, the mediating role of cognitive fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1711279>

- Baş, S., ve Dirik, G. (2019). Kanser tanısı olan kişilerde kabul ve kararlılık terapisi uygulamaları: sistematik bir derleme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 459-485. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0025>
- Batmaz, S. (2018). Ergen psikopatolojisine transdiyagnostik yaklaşım. İçinde T. Bildik (Ed.), *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar* (ss. 74-83). Türkiye Klinikleri.
- Batmaz, S. (2020, 13 Nisan). Transdiyagnostik bilişsel davranışçı terapi: Bir örnek olarak bütünleşik protokol, PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/fvy83>
- Baugh, L. M., Cox, D. W., Young, R. A., & Kealy, D. (2019). Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.02.001>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Benfer, N., Rogers, T. A., & Bardeen, J. R. (2020). Cognitive fusion potentiates the effect of maladaptive posttraumatic cognitions on posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.003>
- Berghoff, C. R., McDermott, M. J., & Dixon-Gordon, K. L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.012>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Bernstein, D., Flink, L.A., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Sapareto, E. & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132-36. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>

- Bifulco, A., Moran, P. M., Baines, R., Bunn, A., & Stanford, K. (2002). *Exploring psychological abuse in childhood: II. Association with other abuse and adult clinical depression. Bulletin of the Menninger Clinic, 66(3), 241–258.* <https://doi.org/10.1521/bumc.66.3.241.23366>
- Biglan, A., Hayes, S.C. & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research, 9(3), 139–152* (2008). <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bishop, L. S., Ameral, V. E., & Palm Reed, K. M. (2017). The impact of experiential avoidance and event centrality in trauma-related rumination and posttraumatic stress. *Behavior Modification, 42(6), 815-837.* <https://doi.org/10.1177/0145445517747287>
- Bjornsson, A., Carey, G., Hauser, M., Karris, A., Kaufmann, V., Sheets, E., & Craighead, W. E. (2010). The effects of experiential avoidance and rumination on depression among college students. *International Journal of Cognitive Therapy, 3(4), 389-401.* <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.4.389>
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy and other Mindfulness-based Psychotherapies. *The Psychological Record, 57(4), 555- 577.*
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance & commitment therapy. In J. Blackledge, J. Ciarrochi, & F. Deane (Eds.), *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research, and practice* (pp. 41-58). Australian Academic Press.
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* (Doctoral dissertation), University of Southampton, School of Psychology.

- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological methods & research*, *17*(3), 303-316. <https://doi.org/10.1177/0049124189017003004>
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, *76*, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Boykin, D. M., Anyanwu, J., Calvin, K., & Orcutt, H. K. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on event centrality in determining trauma outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(2), 193–199. <https://doi.org/10.1037/tra0000490>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Method & Research*, *21*(2), 230–258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., Taylor, L. K., Shevlin, M., McHugh, L., Carr, A., & Burke, T. (2022). Psychological Flexibility Mediates Wellbeing for People with Adverse Childhood Experiences during COVID-19. *Journal Of Clinical Medicine*, *11*(2), 377. <https://doi.org/10.3390/jcm11020377>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock Publications Limited.
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz* (2. baskı). (B. D. Genç, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları
- Bryer, J. B., Nelson, B. A., Miller, J. B., & Krol, P. A. (1987). Childhood sexual and physical abuse as factors in adult psychiatric illness. *The American Journal of Psychiatry*, *144*(11), 1426–1430. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.11.1426>
- Burns, E. E., Jackson, J. L., & 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. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.522947>

- Burke, K. (2013). *Parental psychological flexibility in parenting of adolescents* (Unpublished doctoral dissertation). Swinburne University of Technology, Melbourne, Australia.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Bülbül, F., Çakır, Ü., Ülkü, C., Üre, I., Karabatak, O., ve Alpak, G. (2013). Yineleyen ve ilk atak depresyonda çocukluk çağı ruhsal travmalarının yeri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 93-9. <https://doi.org/10.5455/apd.34484>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, Ç.E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Byrne, B. (1989). *A Primer of LISREL, basic assumptions and programming for confirmatory factor analysis models*. Springer-Verlag Publishing. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4613-8885-2>
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Triplett, K.N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C.M., (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned From Around The Globe*, 1-14. <https://doi.org/10.1002/9781118270028>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371.
- Carlson, E. B., & Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4-28. <https://doi.org/10.1177/1524838000001001002>

- Carper, T. L., Mills, M. A., Steenkamp, M. M., Nickerson, A., Salters-Pedneault, K., & Litz, B. T. (2015). Early PTSD symptom sub-clusters predicting chronic posttraumatic stress following sexual assault. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(5), 442–447. <https://doi.org/10.1037/tra0000060>
- Cenksever Önder, F. Ve Utkan, F. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Ciarrochi, J. Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* (pp. 51-76). New Harbinger Publications.
- Clark, D. A., & Rhyno, S. (2005). Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals: Implications for Clinical Disorders. In D. A. Clark (Ed.), *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment* (pp. 1–29). Guilford Press.
- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: Relations among types of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 15(1-2), 5–18. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(91\)90085-R](https://doi.org/10.1016/0145-2134(91)90085-R)
- Cloud, J. (2006, 5 February). Happiness isn't normal. *Time*, 167, s. 58-57. [https://facultystaff.richmond.edu/~bmayes/pdf/HappinessNotNormal\\_TIME.pdf](https://facultystaff.richmond.edu/~bmayes/pdf/HappinessNotNormal_TIME.pdf)
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Cohen, J. R., Menon, S. V., Shorey, R. C., Le, V. D., & Temple, J. R. (2017). The distal consequences of physical and emotional neglect in emerging adults: A person-centered, multi-wave, longitudinal study. *Child Abuse & Neglect*, 63, 151–161. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.030>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>



- Connell-Carrick, K. (2003). A critical review of the empirical literature: Identifying correlates of child neglect. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 20(5), 389-425. <https://doi.org/10.1023/A:1026099913845>
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04)
- Cook, D., & Hayes, S. C. (2010). Acceptance-based coping and the psychological adjustment of Asian and Caucasian Americans. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6, 186-197.
- Cook, E. C., Chaplin, T. M., Sinha, R., Tebes, J. K., & Mayes, L. C. (2012). The stress response and adolescents' adjustment: the impact of child maltreatment. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1067–1077. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9746-y>
- Copeland, W. E., Shanahan, L., Hinesley, J., Chan, R. F., Aberg, K. A., Fairbank, J. A., van den Oord E. J. C. G., & Costello, E. J. (2018). Association of childhood trauma exposure with adult psychiatric disorders and functional outcomes. *JAMA Network Open*, 1(7), e184493. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.4493>
- Costa, J. A., Maroco, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Validation of the psychometric properties of cognitive fusion questionnaire. A study of the factorial validity and factorial invariance of the measure among osteoarticular disease, diabetes mellitus, obesity, depressive disorder, and general population. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 1121–1129. <https://doi.org/10.1002/cpp.2077>
- Cox, D. W., Motl, T. C., Myfanwy Bakker, A., & Lunt, R. A. (2018). Cognitive fusion and post-trauma functioning in veterans: Examining the mediating roles of emotion dysregulation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.002>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Creswell, W. J. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri* (M. Bütün ve S.B. Demir, Çev. Ed.). Siyasal Yayınevi.
- Cresswell, J. W. ve Clark, V. L. P. (2015). Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi (Y. Dede ve S.B. Demir, Çev. Ed.). Anı Yayıncılık.

- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çay, C. (2006). *Çalışan kadınların işyerinde kadın istismarı konusundaki görüş lerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Daigneault, I., Dion, J., Hébert, M., & Bourgeois, C. (2016). Mindfulness as mediator and moderator of post-traumatic symptomatology in adolescence following childhood sexual abuse or assault. *Mindfulness*, 7, 1306–1315. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0571-3>
- Dekel, S., Mandl, C., & Solomon, Z. (2011). Shared and unique predictors of post-traumatic growth and distress. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 241-252. <https://doi.org/10.1002/jclp.20747>
- Demehri, F., & Saeedmanesh, M., & Jala, N. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on rumination and well-being in adolescents with general anxiety disorder. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=704521>
- Denollet, J., Nyklíček, I., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. In A. Vingerhoets, I. Nyklíček, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (pp. 3–11). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0_1)
- Dereboy, Ç. G., Demirkapı, E. Ş., Şakiroğlu, M., ve Öztürk, C. Ş. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278. <https://doi.org/10.5080/u20463>
- Dubowitz, Howard. (2013). Neglect in children. *Psychiatric Annals*, 43(3), 106–111. <https://doi.org/10.3928/00485713-20130306-05>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00123-0).

- Ehring, T., & Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 26(5), 1-8. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23547>
- Ehring, T., Frank, S., & Ehlers, A. (2008). The role of rumination and reduced concreteness in the maintenance of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 488-506.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 368–385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Eldoğan, D., ve Barışkın, E. (2014) Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Erdur-Baker, O. ve Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: An examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In C. Willig, & W. Stainton-Rogers (Ed.), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (pp. 179-194). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781848607927.n11>
- Feldner, M., Zvolensky, M., Eifert, G., & Spira, A. (2003). Emotional avoidance: an experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403–411. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00020-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00020-7)

- Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş., & Sungur, M. Z. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: güncel kavramlar [Cognitive behavioral therapy in social anxiety disorder: Current concepts]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 229–243.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Floyd, F. J., Mailick Seltzer, M., Greenberg, J. S., & Song, J. (2013). Parental bereavement during mid-to-later life: Pre-to postbereavement functioning and intrapersonal resources for coping. *Psychology and Aging*, 28(2), 40. <https://doi.org/10.1037/a0029986>
- Fink, L. A., Bernstein, D., Handelsman, L., Foote, J., & Lovejoy, M. (1995). Initial reliability and validity of the childhood trauma interview: a new multidimensional measure of childhood interpersonal trauma. *The American journal of psychiatry*, 152(9), 1329-1335. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.9.1329>
- Finlay, L. (2002). “Outing” the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531-545. <https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 583-590. <https://doi.org/10.1080/10503300902798375>
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features* (Vol. 1). Routledge.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Juarascio, A. S., Yeomans, P. D., Zebell, J. A., Goetter, E. M., & Moitra, E. (2012). The Drexel Defusion Scale: A new measure of experiential distancing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 55–65. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.001>
- Freud, S. (1959). *Collected papers (5 Vols.)*. Basic Books.
- Friedrich, W. N., Fisher, J. L., Dittner, C. A., Acton, R., Berliner, L., Butler, J., Damon, L., Davies, W. H., Gray, A., & Wright, J. (2001). Child sexual behavior inventory: normative, psychiatric, and sexual abuse comparisons. *Child Maltreatment*, 6(1), 37–49. <https://doi.org/10.1177/1077559501006001004>

- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press, Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Fujimura, T. & Okanoya, K. (2012). Heart rate variability predicts emotional flexibility in response to positive stimuli. *Psychology*, 3(8), 578-582. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.38086>.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- García-Gómez, M., Guerra, J., López-Ramos, V. M., & Mestre, J. M. (2019). Cognitive fusion mediates the relationship between dispositional mindfulness and negative affects: A study in a sample of Spanish children and adolescent school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4687. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234687>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gaukroger, C. E. D. (2018). *The role of psychological flexibility within the detection and regulation of emotion* (Published Doctoral Thesis), University of Leeds, UK.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F., Dempster, M., Flaxman, P. E., & Campbell, L., et al. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697–714. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00342-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00342-3)
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x>
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy*, 38(3), 256-268. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.006>

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality And Social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in Couples And Families: Pathways to Dysfunction and Health* (pp. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihtmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24,128-134
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihtmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on partial least squares structural equation modeling*. Sage.

- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus, V. I., & Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 761 – 767.
- Hamilton, J. L., Brindle, R. C., Alloy, L. B., & Liu, R. T. (2018). Childhood trauma and sleep among young adults with a history of depression: A daily diary study. *Frontiers in Psychiatry, 9*, 673. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00673>
- Hancı, İ. H. (2002). *Adli tıp ve adli bilimler*. Seçkin Yayıncılık.
- Hansen, M., Armour, C., Wittmann, L., Elklit, A., & Shevlin, M. (2014). Is there a common pathway to developing ASD and PTSD symptoms? *Journal of Anxiety Disorders, 28*(8), 865–872. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.09.019>
- Harris, R. (2016). *Act'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2015). *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes*. Routledge.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (s.1- 4). Springer.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976– 1002. <https://doi.org/10.1177/001100012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*(4), 141-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>

- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst, 17*(2), 289–303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 64*(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S.C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J.L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy, 44*(2), 180–198 <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Helvacı Çelik, F. G., ve Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi, 8*(4), 695-711. <https://doi.org/10.31832/smj.454535>
- Herman, J. L. (2007). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre* (5. Basım). Literatür Yayıncılık.
- Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and commitment therapy: New wave or Morita therapy? *Clinical Psychology: Science and Practice, 15*(4), 280–285. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00138.x>
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (Eds.). (2017). *The science of cognitive behavioral therapy*. Elsevier Academic Press.
- Hovens, J. G., Giltay, E. J., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2016). Childhood maltreatment and the course of depressive and anxiety disorders: the contribution of personality characteristics. *Depression and Anxiety, 33*(1), 27–34. <https://doi.org/10.1002/da.22429>
- Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. Macmillan International Higher Education.



- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological methods*, 3(4), 424-453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- İygün, M. İ. (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jaeger, J., Lindblom, K. M., Parker-Guilbert, K., & Zoellner, L. A. (2014). Trauma narratives: It's what you say, not how you say it. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(5), 473–481. <https://doi.org/10.1037/a0035239>
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Jones, E. D., & McCurdy, K. (1992). The links between types of maltreatment and demographic characteristics of children. *Child Abuse & Neglect*, 16(2), 201–215. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(92\)90028-P](https://doi.org/10.1016/0145-2134(92)90028-P)
- John O.P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301– 1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Joormann, J., & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes: Cognition & Emotion Lecture at the 2009 ISRE Meeting. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913-939. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and emotion*, 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325. <https://doi.org/10.1002/cpp.1798>
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the simplis command language*. Scientific Software International, Inc.

- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(2), 221–229. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.221>
- Kairys, S. W., Johnson, C. F., & Committee on Child Abuse and Neglect. (2002). The psychological maltreatment of children-technical report. *Pediatrics, 109*(4), e68-e68 <https://doi.org/10.1542/peds.109.4.e68>
- Kara, B., Biçer, Ü., ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 47*(2), 140-51.
- Karagöz, B. (2010). *Alkol eya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi: Çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü faktörleri* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin University Journal of the Faculty of Education, 16*(1), 32-43.
- Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, İstanbul.
- Kashdan, T. B., Ferrisididis, P., Collins, R. L., & Muraven, M. (2010). Emotion differentiation as resilience against excessive alcohol use. *Psychological Science, 21*(9), 1341–1347. <https://doi.org/10.1177/0956797610379863>
- Kashdan, T.B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865- 878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2016). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample. *SpringerPlus, 5*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2393-0>

- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories and research. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(3), 150–160. <https://doi.org/10.1097/00005053-199003000-00002>
- Kendler, K. S. (2012). The dappled nature of causes of psychiatric illness: Replacing the organic-functional/hardware-software dichotomy with empirically based pluralism. *Molecular Psychiatry*, 17, 377–388.
- Kelly, J. B. (2003). Parents with Enduring Child Disputes: Multiple Pathways to Enduring Disputes1. *Journal of Family Studies*, 9(1), 37-50. <https://doi.org/10.5172/jfs.9.1.37>
- Kerr, E. S. (2010). *Investigation of the relationship between depression, rumination, metacognitive beliefs and cognitive fusion*. Unpublished manuscript, University of Edinburgh.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM–IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617–627.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 51(6), 706–716. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02022.x>
- Kim, J. S., Jin, M. J., Jung, W., Hahn, S. W., & Lee, S.-H. (2017). Rumination as a mediator between childhood trauma and adulthood depression/anxiety in non-clinical participants. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01597>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guildford Press.
- Koç, F. , Aksit, S. , Tomba, A. , Aydın, C. , Koturoğlu, G. , Aslan, A. , Çetin, S. K. , Halıcıoğlu, O. , Erşahin, Y. , Turhan, T. , Çelik, A. , Şenol, E. , Kara, S., ve Solak, U. (2012). Çocuk istismarı ve ihmali olgularımızın demografik ve klinik özellikleri: Ege Üniversitesi Çocuk Koruma Birimi'nin bir yıllık deneyimi. *Türk Pediatri Arşivi*, 47(2), 119-124 . <https://doi.org/10.4274/tpa.640>

- Kohtala, A., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2018). Changes in mindfulness facets and psychological flexibility associated with changes in depressive symptoms in a brief acceptance and value based intervention: An exploratory study. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(1), 83-98
- Koole, T. (2010). Displays of epistemic access: Student responses to teacher explanations. *Research on Language and Social Interaction*, 43(2), 183-209.
- Kroska, E. B., Roche, A. I., & O'Hara, M. W. (2018). Childhood trauma and somatization: Identifying mechanisms for targeted intervention. *Mindfulness*, 9, 1845–1856. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0927-y>.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Pearson Prentice Hall.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102–120. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp062oa>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Lee, M. A., & Song, R. (2017). Childhood Abuse, Personality Traits, And Depressive Symptoms In Adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 65, 194-203. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.02.009>
- Legano, L., Margaret, T. M., & Palusci, V. J. (2009). Child abuse and neglect. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 39(2), 310–2147483647. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2008.11.001>
- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A., & Karekla, M. (2016). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of Health Psychology*, 24(2), 175-187. <https://doi.org/10.1177/1359105316666657>
- Levin, R. Y. ve Liu, R. T. (2021). Life stress, early maltreatment, and prospective associations with depression and anxiety in preadolescent children: a six-year, multi-wave study. *Journal of Affective Disorders*, 278, 276-279. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.072>

- Lewis, T., Kotch, J., Proctor, L., Thompson, R., English, D., Smith, J., & Dubowitz, H. (2019). The role of emotional abuse in youth smoking. *American Journal Of Preventive Medicine*, 56(1), 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.08.020>
- Lichtman, M. (2006). *Qualitative research in education: A user's guide*. SAGE Publications.
- Lilly, M. M., & Hong Phyllice Lim, B. (2013). Shared pathogeneses of posttrauma pathologies: Attachment, emotion regulation, and cognitions. *Journal of Clinical Psychology*, 69(7), 737-748. <https://doi.org/10.1002/jclp.21934>
- Lilly, M. M., Valdez, C. E., & Graham-Bermann, S. A. (2011). The mediating effect of world assumptions on the relationship between trauma exposure and depression. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(12), 2499–2516. <https://doi.org/10.1177/0886260510383033>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lopez, K. A., & Willis, D. G. (2004). Descriptive versus interpretive phenomenology: Their contributions to nursing knowledge. *Qualitative Health Research*, 14(5), 726-735. <https://doi.org/10.1177/1049732304263638>.
- LoSavio, S. T., Dillon, K. H., & Resick, P. A. (2017). Cognitive factors in the development, maintenance, and treatment of post-traumatic stress disorder. *Current Opinion in Psychology*, 14, 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.09.006>
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Mandavia, A., Robinson, G. G., Bradley, B., Ressler, K. J., & Powers, A. (2016). Exposure to childhood abuse and later substance use: Indirect effects of emotion dysregulation and exposure to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 29(5), 422-429.
- Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. (2012). *A Transdiagnostic approach to CBT using method of levels therapy*. Routledge.

- Martin, D. J., Oren, Z., & Boone, K. (1991). Major depressives' and dysthymics' performance on the Wisconsin Card Sorting Test. *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 684–690. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199109\)47:5<684::AID-JCLP2270470509>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199109)47:5<684::AID-JCLP2270470509>3.0.CO;2-G)
- Masuda, A., Mandavia, A., & Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230–236. <https://doi.org/10.1037/a0034437>
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (1.nd edition) (pp. 3-19). John Wiley & Sons Ltd.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (pp. 1-47). Lawrence Erlbaum Associates.
- Martin, A., Volkmar, F. R., & Lewis, M. (2007). *Lewis's child and adolescent psychiatry. A comprehensive textbook*. Lippincott, Williams & Wilkins.
- Matsumoto, D., LeRoux, J. A., Robles, Y., & Campos, G. (2007). The Intercultural Adjustment Potential Scale (ICAPS) predicts adjustment above and beyond personality and general intelligence. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(6), 747–759. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2007.08.002>
- McCoy, M.L. & Keen, S.M. (2014). *Child abuse and neglect* (2.nd edition). Psychology Press.
- McCracken, L. M., Barker, E., & Chilcot, J. (2014). Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(6), 1215–1225. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9570-9>
- McDonald, R. P., & Marsh, H. W. (1990). Choosing a multivariate model: Noncentrality and goodness of fit. *Psychological Bulletin*, 107(2), 247–255. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.247>
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*. Jossey-Bass.

- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (3th edition). Sage publications.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Detay Yayıncılık.
- Meyer, E. C., La Bash, H., DeBeer, B. B., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 11(4), 383–390. <https://doi.org/10.1037/tra0000358>
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in Posttraumatic Stress Disorder. *Depress Anxiety*, 24(5), 307-317. <https://doi.org/10.1002/da.20228>
- Misurya, P., udgirkar, n., Shukla, V., & Anand, P. V. (2021, February 7). Self-Compassion and Post Traumatic Growth: The Mediating Role of Psychological Flexibility". <https://doi.org/10.31234/osf.io/q5fjd>
- Montgomery, D. C. & Peck, E. A. (1992). *Introduction to linear regression analysis*. Wiley.
- Moran, O., Almada, P., & McHugh, L. (2018). An investigation into the relationship between the three selves (Self-as-Content, Self-as-Process and Selfas-Context) and mental health in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 55–62. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.01.002>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250–260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>

- Moser, J. S., Hajcak, G., Simons, R. F., & Foa, E. B. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms in trauma-exposed college students: The role of trauma-related cognitions, gender, and negative affect. *Journal of Anxiety Disorders, 21*, 1039–1049. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.10.009>.
- Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 8*(1), 58-62.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nitzan-Assayag, Y., Aderka, I. M., & Bernstein, A. (2015). Dispositional mindfulness in trauma recovery: prospective relations and mediating mechanisms. *Journal of Anxiety Disorders, 36*, 25-32. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.07.008>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry, 9*(3), 216–219. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0903\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0903_5)
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*, 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(4), 855.



- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, *7*(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 400–424.
- Norman, S. L. (2013). *Thinking about thinking: An exploration of metacognitive factors in the development and maintenance of positive psychotic symptoms*. Unpublished manuscript. Southampton: University of Southampton.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, *9*(11), e1001349. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>
- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2016). Ruminations as predictors of negative and positive effects of experienced traumatic events in medical rescue workers. *Medycyna Pracy*, *67*(2), 201-211. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00321>
- Oğuz, G., ve Batmaz, S. (2020). Transdiagnostik bilişsel davranışçı yaklaşıma göre psikopatolojik süreçlerin değerlendirilmesi: Bilişsel ve Davranışçı Süreçler Ölçeği'nin Türkçe sürümünün geçerliliği ve güvenilirliği. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, *9*(3), 173-186. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.91217>
- O'Mahen, H. A., Karl, A., Moberly, N., & Fedock, G. (2015). The association between childhood maltreatment and emotion regulation: Two different mechanisms contributing to depression? *Journal of Affective Disorders*, *174*, 287–295. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.028>
- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal* (Yayımlanmış doktora tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2019). Mindfulness Skills and Psychological Inflexibility: Two Useful Tools for a Clinical Assessment for Adolescents with Internalizing Behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3569–3580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01539-w>
- Oral, R., Can, D., Kaplan, S., Polat, S., Ates, N., Cetin, G., Miral, S., Hanci, H., Ersahin, Y., Tepeli, N., Bulguc, A. G., & Tiras B. (2001). Child abuse in Turkey: an experience in overcoming denial and a description of 50 cases. *Child Abuse & Neglect*, 25(2), 279–290. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(00\)00241-6](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(00)00241-6)
- Ovayolu, N., Uçan, Ö., ve Serindağ, S. (2007). Çocuklarda cinsel istismar ve etkileri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(4), 13-22.
- Örsel, S., Karadağ, H., Karaoğlan Kahiloğulları, A., ve Akgün Aktaş, E. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130-136.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (çok değişkenli analizler)*. Kaan Kitabevi.
- Özen, N. E. ve Şener, Ş. (1997). Çocuk ve ergende cinsel istismar. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 2, 473-491.
- Öztürk, S. (2007). *Çocuklarda duygusal istismar (Yüksek Lisans Tezi)*, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâzığ.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons.
- Pardo, A., & Roman, M. (2013). Reflections on the Baron and Kenny model of statistical mediation. *Anales de psicologia*, 29(2), 614-623.
- Parfait, B., Sease, T. B., & Sandoz, E. K. (2022). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between adverse childhood experiences and dissociation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.005>
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work: Research And Practice*, 1(3), 261–283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>

- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders*, *190*, 376–385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>.
- Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... Subramaniam, M. (2017). Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, *67*, 383–390. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.013>
- Pelendecioğlu, B., ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *9*, 49-62.
- Pereda, N., Guilera, G., Forns, M., & Gómez-Benito, J. (2009). The international epidemiology of child sexual abuse: A continuation of Finkelhor (1994), *33*(6), 331–342. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.07.00>
- Perry, B. D., ve Szalavitz, M. (2018). *Köpek gibi büyütölmüş çocuk*. Koridor Yayıncılık.
- Polat O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. Der Yayınları.
- Polat, O. (2017). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı*. Seçkin Yayıncılık.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, *36*, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and re-sampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Raes, F., & Hermans, D. (2008). On the mediating role of subtypes of rumination in the relationship between childhood emotional abuse and depressed mood: Brooding versus reflection. *Depression and Anxiety*, *25*(12), 1067–1070. <https://doi.org/10.1002/da.20447>
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. Routledge/Taylor & Francis Group.

- Rezaei, M., & Ghazanfari, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experiential avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research, 246*, 407-414. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.037>
- Rieder, C., & Cicchetti, D. (1989). Organizational perspective on cognitive control functioning and cognitive-affective balance in maltreated children. *Developmental Psychology, 25*(3), 382-393. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.382>
- Robinson, L. A., & Alloy, L. B. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 275-292. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1023914416469>
- Roley, M. E., Claycomb, M. A., Contractor, A. A., Dranger, P., Armour, C., & Elhai, J. D. (2015). The relationship between rumination, PTSD, and depression symptoms. *Journal of Affective Disorders, 180*, 116-121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.00>
- Romero-Moreno, R., Márquez-González, M., Losada, A., Fernández-Fernández, V., & Nogales-González, C. (2015). Rumination and cognitive fusion in dementia family caregivers. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia, 50*(5), 216-222. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.02.007>. PMID: 26188422.
- Ruiz, F. J. (2014). The relationship between low levels of mindfulness skills and pathological worry: The mediating role of psychological inflexibility. *Anales de Psicología, 30*(3), 887-897. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.150651>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kate Kellum, K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science, 2*(1-2), 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Sarin, S., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). The dangers of dwelling: An examination of the relationship between rumination and consumptive coping in survivors of childhood sexual abuse. *Cognition and Emotion, 24*(1), 71-85. <https://doi.org/10.1080/02699930802563668>

- Scannapieco, M., & Connell-Carrick, K. (2005). Focus on the first years: Correlates of substantiation of child maltreatment for families with children 0 to 4. *Children and Youth Services Review*, 27(12), 1307–1323. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2005.01.005>
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.013>
- Seligowski, A. V., & Orcutt, H. K. (2015). Examining the structure of emotion regulation: A factor-analytic approach. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 1004–1022. <https://doi.org/10.1002/jclp.22197>.
- Seyrek, Ö. D., ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Sheikh, M. A. (2018). Child maltreatment, psychopathological symptoms, and onset of diabetes mellitus, hypothyroidism and COPD in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 241, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.085>
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, E. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268-285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116– 128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>.
- Smith, J. D., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.

- Scannapieco, M., & Connell-Carrick, K. (2005). Focus on the first years: Correlates of substantiation of child maltreatment for families with children 0 to 4. *Children and Youth Services Review*, 27, 1307–1323. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2005.01.005>.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2011). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Saveanu, R. V., & Nemeroff, C. B. (2012). Etiology of depression: Genetic and environmental factors. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 51–71. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2011.12.001>
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671–688. <https://doi.org/10.1023/A:1005587311498>
- Silverman, A. B., Reinherz, H. Z., & Giaconia, R. M. (1996). The long-term sequelae of child and adolescent abuse: A longitudinal community study. *Child Abuse & Neglect*, 20(8), 709–723. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(96\)00059-2](https://doi.org/10.1016/0145-2134(96)00059-2)
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., Halıcıoğlu, O., ve Akşit, S. (2014). Türkiye'nin üç ilinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri epidemiyolojik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi*, 49, 47–56.
- Soo, C., Tate, R.L. ve Lane-Brown, A. (2011). A Systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54–70. <https://doi.org/10.1375/brim.12.1.54>
- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., Mazure, C. M., Sinha, R., Hilary, P. B., & Blumberg, H. P. (2012). *Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents*. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182–189. <https://doi.org/10.1080/09297049.2011.595400>
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 405–419. <https://doi.org/10.1891/088983902780935713>

- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Hovens, J. G., Roelofs, K., Zitman, F. G., van Oppen, P., & Penninx, B. W. (2010). The specificity of childhood adversities and negative life events across the life span to anxiety and depressive disorders. *Journal of Affective Disorders*, *126*(1-2), 103-112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.02.132>
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M., & van Baar, A. L. (2018). "Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation": Correction. *PLoS ONE*, *13*(1), Article e0192300. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192300>
- Szabo, Y. Z., Nelson, S. M., ve Lantrip, C. (2020). Nöropsikolojik olarak normal yetişkinlerde bilişsel şikayetler: Çocuklukta istismar ve ruminasyonun rolleri hakkında kısa bir rapor. *Travmatoloji*, *26* (1), 29–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000209>
- Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri*, *32*(4), 1054-63. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947>
- Şenkal, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, *22*(2), 129-136. <https://doi.org/10.1080/10615800802317841>.
- Tanaka, J. S., & Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, *38*(2), 197–201. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1985.tb00834.x>
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, *35*(2), 82-86. <https://actamedica.org/index.php/actamedica/article/view/188>
- Taylor, K. (2002). Social and emotional outcomes of childhood sexual abuse: A review of recent research. *Aggression and Violent Behavior*, *7*(6), 567-589.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empiricalevidence. *Psychologica Inquiry, 15*(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Terr, L. C. (1984). Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping. *Annual Progress in Child Psychiatry & Child Development, 300*–317.
- Theodore, A. D., Chang, J. J., Runyan, D. K., Hunter, W. M., Bangdiwala, S. I., & Agans, R. (2005). Epidemiologic features of the physical and sexual maltreatment of children in the Carolinas. *Pediatrics, 115*(3), 331-337. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-1033>
- Tıraşçı, Y., ve Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi, 34*(1), 70- 74.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*(1), 163-182.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın büyük bir ayıbı: Çocuk istismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3*(4), 76-80.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247–259.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 192*(11), 754–761. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89>
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of anxiety disorders, 22*(2), 199–210. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.03.05>



- Turhan, E., Sangün, Ö., & İnandı, T. (2006). Birinci basamakta çocuk istismarı ve önlenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, *15*(9), 153–157.
- Turliuc, M. N., Măirean, C., & Turliuc, M. D. (2015). Rumination and suppression as mediators of the relationship between dysfunctional beliefs and traumatic stress. *International Journal of Stress Management*, *22*(3), 306–322. <https://doi.org/10.1037/a0039272>
- Twohig, M., & Hayes, S. C. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger & Reno, Context Press.
- Tyler, S., Allison, K., & Winsler, A. (2006). Child neglect: developmental consequences, intervention, and policy implications. *Child and Youth Care Forum*, *35*(1), 1-20.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D., & Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *7*, 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.001>
- Uzun, Ş. (2002). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile kendilik imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Valdez, C. E. & Lilly, M. M. (2017). Posttraumatic rumination: content, correlates, and processes. *Journal of Clinical Psychology*, *73*(6), 707-721. <https://doi.org/10.1002/jclp.22371>
- Van Der Kolk, B. (1987). *Psychological trauma*. American Psychiatric Press.
- Van der Kolk, B. A., Roth, S., Pelcovitz, D., Sunday, S., & Spinazzola, J. (2005). Disorders of extreme stress: the empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *18*(5), 389–399. <https://doi.org/10.1002/jts.20047>
- van Loo, H. M., & Romeijn, J. W. (2015). Psychiatric comorbidity: Fact or artifact? *Theoretical Medicine and Bioethics*, *36*, 41–60.

- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2019). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>
- Walser, R. D., & Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. In V. C. Follette & J. I. Ruzek (Eds.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma* (2nd edition). (pp.146-172). The Guildfor Press.
- Watkins, R. E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E., & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: an experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 72(3), 400–402. <https://doi.org/10.1136/jnnp.72.3.400>
- Watts, J., Leeman, M., O’Sullivan, D., Castleberry, J., & Baniya, G. (2020). Childhood emotional maltreatment and post-traumatic stress disorder in the context of centrality of the event and intrusive rumination. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 64(2), 1-10. <https://doi.org/10.1177/0034355220925889>
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059–1067. <https://doi.org/10.1037/a0021786>
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Knutson, B., & McMahon, S. R. (1991). Polluting the stream of consciousness: the effect of thought suppression on the mind's environment. *Cognitive Therapy and Research*, 15(2), 141-152. <https://doi.org/10.1007/BF01173204>
- Wells, A. (2016). *Metacognitive Therapy for anxiety and depression*. The Guillford Press.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Wells, A., & Matthews, G. (2004). Rumination, depression and metacognition: The S-REF model. In *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons Ltd.

- Wells, A., & Papageorgiou, C. (2004). Metacognitive Therapy for depressive rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. Wiley.
- Werner, K., & 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.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychol. Bull.* 139, 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>
- Willig, C., & Rogers, W. S. (2013). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE.
- Wilson, K. G., & Roberts, M. (2002). Core principles in acceptance and commitment therapy: An application to anorexia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 237-243.
- Wolfe, D. A, Scott, K., Wekerle, C., & Pittman, A. L. (2001). Child maltreatment: Risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(3), 282–289. <https://doi.org/10.1097/00004583-200103000-00007>
- Wong, P.T. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- Wright, M. O., Crawford, E., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.007>
- Yakut, H. İ., ve Korkmaz, E. (2013). Çocuklarda cinsel istismar. *Jinekoloji Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 10(39), 1630-1632
- Yaşar, E. (2016). *Çocukluk dönemindeki istismar, ihmal ve travmanın aleksitimiyle ilişkisi* (Yüksek Lians Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-27.

- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.
- Yektaş, Ç. (2020). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Güncel Yaklaşımlar ve Temel Kavramlar (1-2 Cilt). İçinde E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinal Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, Ü. Bolat, C. Kavurma, F. Kılıçaslan (Edl.), *Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)* (ss. 1231-1240). <https://doi.org/10.37609/akya.45>
- Yılmaz, G., İşiten, N. Ertan, Ü., ve Öner, A. (2003). Bir çocuk istismarı vakası. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46, 295-298.
- Yılmaz, V., ve Varol, S. (2015). Hazır yazılımlar ile yapısal eşitlik modellemesi: AMOS, EQS, LISREL. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 44, 28-44.
- Zamariola, G., Frost, N., Van Oost, A., Corneille, O., & Luminet, O. (2019). Relationship between interoception and emotion regulation: New evidence from mixed methods. *Journal of Affective Disorders*, 246, 480–485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.101>
- Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146–1163. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1026904>
- Zoroglu, S. S., Tuzun, U., Sar, V., Tutkun, H., Savas, H. A., Ozturk, M., Alyanak, B., & Erocal Kora, M. (2003). Suicide attempt and self-mutilation among Turkish high school students in relation with abuse, neglect and dissociation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57(1), 119–126. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2003.01088.x>

## EKLER

### Ek 1: Nitel Aşama Görüşme Soruları

- Kendinizi tanıtabilir misiniz? (yaş, medeni durum, meslek, çocuk sahibi olup olmama, eğitim düzeyi, psikolojik destek alıp almama)
- Çocukluk çağında yaşamış olduğunuz travmalardan kısaca bahsedebilir misiniz?

#### Amaç-Alt Amaç 1:

- Çocukluk döneminde yaşadığınız travmalarınızdan kaynaklanan, zihninizde sürekli tekrarlayarak sizi rahatsız eden olumsuz düşüncelere sahip misiniz?  
Bu düşünceler nelerdir?
- İstemediğiniz bu düşüncelerinizi kontrol etmekte/durdurmakta zorlanır mısınız?
- Bu düşünceleri kontrol etmekte zorlanmanıza neden olan şeyler nelerdir?
- Sizi olumsuz olarak etkileyen geçmiş odaklı bu düşüncelerinizden ne kadar uzak durabilirsiniz?
- Sizi olumsuz olarak etkileyen bu düşüncelerden kurtulmanıza engel olan şeyler nelerdir?
- Zihninizde sürekli tekrarlayan ve size geçmişi hatırlatan olumsuz düşüncelerinizin azalması için ne olması gerekir?

#### Amaç-Alt Amaç 2:

- Çocukluk çağında yaşamış olduğunuz travmaları, geçmişte kalan yaşantılar olarak kabul edip yaşamınıza devam edebilir misiniz?
- Geçmişinizi olduğu gibi kabul edip şu anda olmanıza engel olan şeyler arasında çocukluk travmalarından kaynaklanan ve sürekli tekrarlayan olumsuz düşüncelerinizin etkisi var mıdır?  
Nasıl bir etkisi vardır?
- Geçmişini kabul edip yaşamınıza devam etmenize engel olan diğer şeyler nelerdir?
- Sahip olduğunuz bu olumsuz anıların şu an ki davranışlarınıza etkileri nelerdir?
- Sizi rahatsız eden bu olumsuz geçmiş anılarınız sahip olduğunuz yaşam değerlerinize uygun davranışlarda bulunmanıza engel olur mu?  
Nasıl engel olur?
- Geçmişte deneyimlerinizi olduğu gibi kabul ederek, sahip olduğunuz yaşam değerlerinize uygun davranışlarda bulunabilmeniz için ne olması gerekir?

**Amaç-Alt Amaç 3:**

- Genel olarak duygularınızı diğer insanlara karşı nasıl ifade edersiniz ?
- Çocukluk travmalarınızdan kaynaklanan ve sizi etkilemeye devam eden olumsuz düşüncelerin neden olduğu duygularınız nelerdir?
- Çocukluk travmalarınızdan kaynaklanan olumsuz düşüncelerin neden olduğu sizi üzen duygularla nasıl baş edersiniz?
- Duygularınızı ifade etmek yerine duygularınızı baskılamayı daha mı fazla tercih edersiniz?  
Neden duygularınızı baskılamayı daha fazla tercih edersiniz?
- Duygularınızı baskılamak yerine daha rahat ifade edebilmeniz için ne olması gerekir?

**Ek 2: Kişisel Bilgi Formu**

**1. Yaşınız:** .....

**2. Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**3. Öğrenim düzeyiniz:**

a. İlkokul ve ortaöğretim ( )

b. Lisans ( )

c. Lisans üstü ( )

**4. Yaşadığınız yer:**

a. İstanbul ( )

b. İstanbul dışı ( )

**5. Medeni durumunuz:**

a. Bekar ( )

b. Evli ( )

**6. Sosyoekonomik düzeyiniz:**

a. Düşük ( )

b. Orta ( )

c. Yüksek ( )

### Ek 3: Çocukluk Çağı Travma Ölçeği

<i>*Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan kısmı işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.</i>	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Kimi zaman</b>	<b>Sık olarak</b>	<b>Çok sık</b>
1.Çocukluğunda evde yeterli ekmek olmadığında aç kalırdım.					
2.Çocukluğumda benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen biri olduğumu biliyordum.					
3. Çocukluğumda ailemdelikler bana “salak, beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirdi.					
4.Çocukluğumda anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.					
5. Çocukluğumda ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.					
6. Çocukluğumda yırtık, sökülük ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.					
7. Çocukluğumda sevildiğimi hissediyordum.					
8. Çocukluğumda anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.					



#### Ek 4: Kısa Form Ruminasyon Ölçeği

##### RS

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman

1. \_\_\_ “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
2. \_\_\_ Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye “ne sıklıkla düşünüyorsun?”
3. \_\_\_ “Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
4. \_\_\_ Bir köşeye çekilip “neden bu şekilde hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?

### Ek 5: Kabul ve Eylem Formu II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek 6: Drexel Ayrışma Ölçeği

<b>Drexel Ayrışma Ölçeği</b>							
<p>“Ayrışma” kelimesi, olaylara ya da durumlara, <u>düşünceler ve duygulardan uzaklaşarak bakabilmeyi</u> ifade eder.</p> <p>Bu “ayrışma” tanımını dikkate alarak, lütfen aşağıda verilen her bir senaryoda genellikle ne ölçüde “ayrışma” durumu yaşadığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Soruların cevaplamaya başlamadan önce bütün örnekleri okumak isteyebilirsiniz. (Önemli Bilgi: Sizden belli duygu ve düşünceleri ne ölçüde düşünüp hissettiğiniz değil, eğer yapabiliyorsanız ne ölçüde ayrışabildiğinizi belirtmeniz istenmektedir.)</p>		Hiç	Biraz	Bir Dereceye Kadar	Orta Seviyede	Oldukça Fazla	Çok Fazla
1. <b>Öfke duygusu.</b> Uzun bir kuyruktayken birisi önünüze geçtiğinde sinirlenirsiniz. Genellikle bu öfke duygusundan ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?		0	1	2	3	4	5
2. <b>Yemek Yeme Arzusu.</b> En sevdiğiniz yiyeceği görüyorsunuz ve yemek için can atıyorsunuz. Genellikle bu yeme arzusundan ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?		0	1	2	3	4	5
3. <b>Fiziksel Acı:</b> Dizinizi bir masanın ayağına şiddetle çarptığınızı hayal edin. Genellikle bu fiziksel acıdan ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?		0	1	2	3	4	5
4. <b>Kaygılı düşünceler.</b> Okulda ya da iş yerinde işler yolunda gitmiyor ve üst üste yığıyorlar. Genellikle “Bunları asla bitiremeyeceğim.” gibi kaygılı düşüncelerden ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?		0	1	2	3	4	5

## Ek 7: Duygu Düzenleme  leği

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinizde ne hissettiğinizdir. Diğeri duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl g sterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki  leği kullanarak cevap veriniz. Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle

Karasızım

Kesinlikle

aynı fikirde değilim

aynı fikirdeyim

1.Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değeristiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (�z�nt� ve öfke gibi) düşünüyor olduğum şeyi değeristiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4.Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye �zen gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7