



**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL  
TRAVMALARININ ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI VE  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Nurserda YILDIZ**

Danışman  
**Prof. Dr. Melek DEMİR**

SAMSUN  
2022

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**EVLİ BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL  
TRAVMALARININ ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI VE  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Nurserda YILDIZ**

Danışman  
**Prof. Dr. Melek DEMİR**

SAMSUN  
2022

## TEZ KABUL VE ONAYI

Nurserda Yıldız tarafından, Prof. Dr. Melek DEMİR danışmanlığında hazırlanan “EVLİ BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından ..... tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Prof. Dr. Melek DEMİR Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Selda KARADENİZ ÖZBEK Giresun Üniversitesi Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Ana Bilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY  
... / ... / ...  
Prof. Dr. Ali BOLAT  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet

Hayır

İmza

... / ... / 20...

Nurserda YILDIZ

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı:** EVLİ BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 15.06.2020 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 12

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

İmza

... / ... / 20...

Prof. Dr. Melek DEMİR

## ÖZET

### EVLİ BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ

Nurserda YILDIZ  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı  
Yüksek Lisans, Haziran/2022  
Danışman: Prof. Dr. Melek DEMİR

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya Samsun ilinde bulunan 360'ı (%71,9) kadın ve 141'i (%21,8) erkek olmak üzere toplam 501 gönüllü evli birey katılmıştır. Araştırma kapsamında örneklem grubundaki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Çocukluk Çağı Ruhssal Travmalar Ölçeği, bireylerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği ve bireylerin farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS 23.0 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan verilerin analizi için Spearman Rho Korelasyon Analizi, Basit Doğrusal Regresyon ve Manova Analizi uygulanmıştır. Spearman Rho Korelasyon Analizi sonucunda evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında da pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.32$ ,  $p<.05$ ). Regresyon analizi sonucunda çocukluk çağı ruhsal travmaları algılanan partner duyarlılığı toplam varyansının % 13'ünü ve bilinçli farkındalık toplam varyansının % 6'sını açıkladığı bulgulanmıştır. Manova Analizi sonucunda, evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırma bulguları ilgili literatürle karşılaştırılıp yorumlanmıştır ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Çocukluk çağı travmaları, algılanan partner duyarlılığı, bilinçli farkındalık

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARTNER SENSITIVITY AND CONSCIOUS AWARENESS OF CHILDHOOD MENTAL TRAUMAS IN MARRIED INDIVIDUALS

Nurserda YILDIZ  
Ondokuz Mayıs University  
Institute of Graduate Studies  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master, June/2022  
Supervisor: Prof. Dr. Melek DEMİR

The aim of this research is to dec the relationship between childhood mental traumas and perceived partner sensitivity and conscious awareness in married individuals. A total of 501 voluntary married individuals, 360 (71.9%) of whom are women and 141 (21.8%) of whom are men, in Samsun participated in the study. The scope of the research group of the individuals in the sample in order to determine the level of psychological trauma in childhood childhood Trauma Ruhssal Scale, perceived susceptibility, perceived partner individuals of their partners and individuals in order to determine the level of sensitivity of the scale was applied in order to determine the level of conscious awareness awareness of the scale. The data obtained from the measurement tools were analyzed using the SPSS 23.0 package program. Spearman's Correlation Analysis, Simple Linear Regression and Manova Analysis were applied to analyze the data from the study. As a result of Spearman Rho Correlation Analysis, it was found that there is a Decisively low level of significant relationship between childhood mental traumas and their sub-dimensions and perceived partner sensitivity and conscious awareness of married individuals. A Decisively low level of significant positive relationship was also found between perceived partner sensitivity and conscious difference in married individuals ( $r=.32$ ,  $p<.05$ ). As a result of regression analysis, it was found that childhood mental traumas explain 13% of the total variance of perceived partner sensitivity and 6% of the total variance of conscious awareness. As a result of the Manova Analysis, the levels of childhood mental traumas, perceived partner sensitivity and conscious awareness of married individuals do not differ significantly according to the gender variable. The research findings have been compared and interpreted with the relevant literature and suggestions have been made.

**Keywords:** Childhood traumas, perceived partner sensitivity, conscious awareness

## ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın her adımında bana sevgisi, içtenliği, anlayışı, ilgisi ve yönlendirmeleriyle her zaman destek olan, bol emek gerektiren bu yolculukta büyük emeği geçen, prensip sahibi biri olmam noktasında bana rol model olan değerli hocam Prof. Dr. Melek DEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bana verdiği emekleri unutmuyacağım.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans ve yüksek lisans öğrenimimde bana bilgileri, tecrübeleri ve anlayışlarıyla değer katan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı hocalarıma,

Her zaman en iyi şekilde yapacağıma inanan annem Saime Yıldız'a ve bu yolda maddi-manevi desteklerini bir an bile esirgemeyen babam Boybey Yıldız'a, çalışmamda ilgili örnekleme ulaşmam konusunda yardım eden, enerjileriyle ve motivasyonlarıyla emek veren kardeşlerim Sidar Yıldız ve Aysu Yıldız'a yanımda olduğunuz için teşekkür ederim.

En zorlandığım, umutsuzluğa kapıldığım anda her zaman elinin omzumda olduğunu hissettiğim yol arkadaşım, dostum, kız kardeşim Simge Ak'a teşekkür ederim.

Son olarak bu yolculukta çalışmama katkıda bulunan herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Nursolda YILDIZ

## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI.....	3
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI .....	4
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	4
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar DİZİNİ .....	viii
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.3. Alt Problemler.....	4
1.4. Denenceler.....	5
1.5. Sayıtlar .....	5
1.6. Sınırlılıklar .....	5
1.7. Tanımlar .....	6
1.8. Araştırmanın Önemi.....	6
<b>2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>8</b>
2.1. Travma Kavramı .....	8
2.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları.....	9
2.2.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Türleri .....	11
2.2.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Bağlanma.....	13
2.2.3. Yaşamın Erken Dönemlerinde Bağlanma Biçimleri.....	15
2.2.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Bilişsel Terapi .....	18
2.3. Farkındalık ve Bilinçli Farkındalık .....	19
2.3.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler ve Bilişsel Kuram .....	21
2.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuram .....	21
2.3.3. Bilinçli Farkındalık ve İnsancıl Kuram.....	21
2.3.4. Bilinçli Farkındalık ve Gelişim Psikolojisi .....	22
2.3.5. Bilinçli Farkındalığı Etkileyen Etmenler .....	22
2.3.6. Evlilikte Bilinçli Farkındalık.....	23
2.4. Algılanan Partner Duyarlılığı.....	25



2.4.1. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Bağlanma Kuramı.....	26
<b>3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>28</b>
3.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar ..	28
3.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	30
3.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	31
3.4. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	33
3.5. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	34
3.6. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	35
<b>4. YÖNTEM.....</b>	<b>38</b>
4.1. Araştırmanın Yöntemi.....	38
4.2. Araştırmanın Örnekleme.....	38
4.3. Veri Toplama Araçları .....	39
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	39
4.3.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği .....	39
4.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	40
4.3.4. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği .....	40
4.4. İşlem.....	41
4.5. Veri Analizi .....	41
<b>5. BULGULAR .....</b>	<b>47</b>
5.1. Denence 1:.....	47
5.2. Denence 2:.....	48
5.3. Denence 3:.....	49
<b>6. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>52</b>
<b>7. ÖNERİLER .....</b>	<b>57</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>58</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>72</b>
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	72
EK 2: ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMA ÖLÇEĞİ .....	73
EK 3: ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	75
EK 4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ .....	76
EK 5: ETİK KURUL ONAYI.....	77
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>78</b>

## **TABLolar DİZİNİ**

Tablo1.Örneklemin Genel Dağılımı .....	38
Tablo2.Çocukluk çağı ruhsal travmalar, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin betimsel istatistik tablosu .....	42
Tablo3.Kolmogorov Smirnov testi sonuçları .....	44
Tablo4.Tüm grupların varyans-kovaryans matrislerinin homojeliği testi.....	45
Tablo5.Varyansların homojenliği Levene's istatistiği sonuçları.....	45
Tablo6.Çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi .....	47
Tablo7.Çocukluk çağı ruhsal travmalarının bilinçli farkındalığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi .....	47
Tablo8.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları Spearman's Rho Korelasyon analizi sonuçları .....	48

Tablo9.Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri .....	50
Tablo10.Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ait Manova Sonuçları.....	50
Tablo11.Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ait gruplararası farklılığı gösteren Manova sonuçları.....	51

# 1. GİRİŞ

## 1.1.Problem Durumu

Toplumun en önemli yapıtaşlarından olan aile kurumunun sorumluluklarından biri çiftlerin dünyaya getirdikleri çocuklarının fiziksel sağlıklarının korunmasının yanı sıra ruhsal sağlıklarının da işlevsel bir şekilde gelişmelerini ve uygun ortamda yetişmelerini sağlamaktır; ancak aile kurumu bazen bu sorumluluklarını yerine getirememektedir (Polat,2001). Alan yazın incelendiğinde bireyin ruhsal problemlerinin özünde çocukluk dönemindeki yaşantılarının etkili olduğu görülmektedir (Kourt, 2011). Çocukluk döneminde yaşanan duygusal travmalar ilerleyen dönemlerde yaşanacak kişilik bozukluğu, depresyon ve antisosyal davranış bozukluğu gibi birçok psikolojik problem ile bağlantılıdır (Brown ve Anderson, 1991).

Çocukluk çağında yaşanan travmaların büyük bir kısmı bireyin hayatının ilerleyen dönemlerinde yaşadığı travmalara karşı büyük tepkiler vermesine sebep olmaktadır (Bal ve Gülgör, 2019). Çocukluk çağı travmalarına sahip olan bireyler, yetişkinlik döneminde bağımsız hareket etme, çevresindeki insanlarla yakınlık kurma, öz bakım becerisine sahip olma, algılama, eleştirel düşünebilme, istikrarlı ilişkiler yürütebilme gibi bazı becerilerde zorluklar yaşayabilmektedirler (Herman, 2015). Bireyin herhangi bir istikrarlı ilişki kuramaması sonucunda da diğer kişilerarası ilişkileri de problemlili olabilmektedir (Ekşi, 2021). Bu sebeple bireyin çocukluk döneminde yaşadığı travmatik deneyimler ile yetişkinlik döneminde yaşadığı travmatik deneyimler neticesinde meydana gelen kalıcı ve hayati etkilerini beraber değerlendirmek gerekmektedir (Briere ve Scott, 2016).

Bireyin hayatının erken dönemlerinde kendi aile ortamından gördüğü olumsuz öğeleri ilerleyen dönemlerinde tekrar etme olasılığı yüksektir (Wolynn, 2020). Bireyler sevme biçimlerini de, üzgün olduklarında bunu paylaşma şekillerini de ailelerinde gördükleri ve model aldıkları şekilde dışa vururlar (Ekşi, 2021). Dolayısıyla evlilik bağıyla oluşan, toplumun en temel sistemi olan aile sisteminin, sağlıklı bir şekilde işlemesi bir başka ifadeyle evlilik bağının sürdürülmesi hayati bir öneme sahiptir (Erişti, 2010). Evlilik, iki ayrı insanın yaşamlarını anlamlı kılmak, çocuk sahibi olmak, yaşamın zorluklarıyla birlikte baş edebilmek, sorumlulukların

üstesinden birlikte gelebilmek, cinsel ihtiyaçlarını karşılıklı doyuma ulaştırmak gibi çeşitli amaçların gerçekleştirilmesini sağlayan bir kurumdur (Özüğurlu, 2013).

Evlilik yaşantısı insanların hayatında önemli bir role sahiptir. Travmatik yaşantılar evlilik yaşantısına etki edeceği gibi evlilik yaşantısı da travma semptomlarına etki etmektedir (Ekşi, 2021). Bireyin geçmişteki yaşantıları sonucunda olumsuz çıkarımlarının, bilincinde sürekli tekrarlardan ileriye dönük endişelerden kendini izole ederek şu ana odaklanması bilinçli farkındalık olarak ifade edilmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006).

Bilinçli farkındalık, duygu ve düşünceleri yalın, anlaşılır bir biçimde duyumsamaya dayalı bilinçlilik durumudur (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody ve Dewins, 2004). Bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki başlık altında ele alınabilir (Erus ve Deniz, 2018). İçsel bilinçli farkındalık, insanların içsel yaşamlarında şu ana yönelik dikkatlerini, içgörülerini yargılamadan onaylamalarını ve refleksif davranmalarını ifade etmektedir (Kohlenberg, Tsai, Kuczynski, Rae, Lagbas, Lo ve Kanter, 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise kişinin çevresindeki insanlarla iletişim ve etkileşim içindeyken onlara yönelik farkındalığının ortaya çıkmasıdır (Erus ve Deniz, 2018). İnsan sosyal bir varlıktır; dolayısıyla sosyal yaşamında çevresiyle etkileşimi sırasında farkındalık halinde olma durumu etkili iletişim kurmalarını sağlamaktadır (Atkinson, 2013; Pratscher, Rose, Markovitz ve Bettencourt, 2017). Kişilerarası bilinçli farkındalığın, anne-baba ile çocuk ilişkisinde (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009), öğretmen ile öğrenci ilişkisinde (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016), arkadaş ilişkisinde (Pratscher, Rose, Markovitz ve Bettencourt, 2017) önemli olduğu sonucuna varılan araştırmalar yapılmıştır. Araştırmacılar bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisi üzerine etkisini de incelemişlerdir (Gehart ve McCollum, 2007; Gambrel ve Keeling, 2010; Atkinson, 2013; Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004; Wachs ve Cordova, 2007; Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin eşi ile iletişim kurarken eşini dikkatlice dinlemeyi, hem kendisinin hem de eşinin hislerinin farkında olmasını, eşini ve eşinin hislerini koşulsuz kabul etmesini ifade etmektedir (Erus, 2019). Evlilik ilişkisinde yapılan çalışmalara bakıldığında duygusal zeka, evlilik uyumu, öznel iyi oluş (Erus, 2019) ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Deniz, Erus ve Batum, 2020).

Yapılan araştırmalar neticesinde bilinçli farkındalığın, çiftlerin iyi oluş düzeyini arttırdığı, empati becerilerini arttırarak eşlerin birbirleriyle olan iletişimlerinin daha güçlü ve sağlıklı olmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra ilişki doyumunu arttırdığı, bireyin duygusal bağ kurduğu partnerine karşı olumlu bakış açısı geliştirmesini ve stres düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır (Duncan ve Bardacke, 2010; Gambrel ve Piercy, 2014). Tüm bu araştırma sonuçları bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde önemli role sahip olduğunu göstermektedir.

Bireylerin yaşamın erken dönemlerinde kendilerine bakım veren kişiyle kurdukları bağ yetişkinlik döneminde de çoğunlukla romantik partnerler ve eşlerle kurdukları yakın ilişkiye dönüşmektedir. Kurdukları bu güvenli bağ, bireylerin yakın ilişki içinde oldukları kişilerin kendilerine daha duyarlı, yakın ve ilgili olduğunu hissetmelerini sağlamaktadır (Taşfiliz, Çetiner ve Selçuk, 2020). Burada bahsedilen duyarlılık, kişilerin desteklenme, yakın bağ kurma ve rahatlatma gibi gereksinimlerinin karşılanması ile bireyin önem verdiği değerlerine ve amaçlarına karşı destekleyici olunmasıyla ilgilidir (Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew, 1999). Algılanan partner duyarlılığı, bireyin duygusal ilişkide eşini anladığına, önem verdiğine ve ilgilendiğini ortaya koyarken; güvenli bir bağ kurma, ilişkiye bağlı kalma ve ilişkiden doyum alma gibi süreçlerin de temelini oluşturmaktadır (Reis, Clark ve Holmes, 2004). Bireyin duygusal bağ kurduğu partnerinin kendisine karşı ilgili ve anlayışlı oluşu, hislerini ve endişesini kabul ettiğine ilişkin hassasiyete sahip olduğunu algılaması, kişinin kendini rahat bir şekilde açmasına ve partnerinin de kendisini rahat bir şekilde açtığında aynı hassasiyetle yaklaşmasını sağlamaktadır (Taşfiliz, Selçuk, Slatcher, Corriero, Günaydın ve Ong, 2018). Yaşanan bu karşılıklı durum romantik ilişki içerisinde yakınlığın kurulmasını sağlamaktadır (Forest, Kille, Wood ve Holmes, 2014, Albayrak, 2021). Gadassi ve ark. (2016) yaptıkları bir çalışmada cinsel doyum ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide algılanan partner duyarlılığının kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Algılanan partner duyarlılığı sosyal destek öğesi olarak algılandığında bu desteğin somatik yakınmaları azaltması ve yaşam doyumunu arttırması önemli olup göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Ali ve ark., 2010). Bunu destekleyecek biçimde, cinsel saldırıya uğramış kadınlarla yapılan bir araştırmada kişilerin etrafında güvенеbileceđi insanların olması bedensel ve psikolojik sağlıklarında pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Kimerling ve Calhoun, 1994). Balkan

ve Fıfıloğlu (2017), evlilik yaşantısında incinebilirlik-stres-uyum modeli kapsamında algılanan sosyal desteğin duygulanma, negatif yaşam deneyimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, olumlu duygulanma dőzeyi yőksek olan ve negatif yaşam deneyimi az olan erkek bireylerin algıladıkları sosyal desteğin de yőksek olduğu ve bunun neticesinde de evlilik uyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Bağlanma kuramına göre birey bir tehdit altında hissettiği zaman veya bir tehlike ile karşı karşıya kaldığında çevresinde değer verdiği insanlara yakın olma gereksinimi duymaktadır (Taşfiliz, etiner, Selçuk, 2020). Çocukluk ağında bireye bakım verenin duyarlı olması, yaşamının ilerleyen dönemlerinde bireyin duygusal ilişkiler kurmasını ve bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde sőrdőrőlmesinde önemli bir unsurdur (Dix, 1992). Vaillancourt-Morel ve arkadaşları (2018) yaptıkları bir çalışmada çocukluk çağında maruz kalınan kőtő yaşantıların bireylerin yetişkinlik döneminde yaşadıkları duygusal ilişkilerinde partnerlerinden aldıkları hoş görme, ilgi-alaka, kabul ve onaylanma algısında azalmayla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Reyome (2010) ise çocukluk çağında yaşanan zorlu yaşam olaylarının, bireyin ilişki kalitesini azalttığı, oluşacak yakınlığın artmasından dolayı korku hissetmesi, çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkilerinde mesafenin olması gerektiğini dőřünmesi ve gővensizlik hissetmesi duygusal ilişkilerinde bazı zorluklarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Henslin (1992)'in eşlerin evlilik yaşantısında neye ihtiyaç duyduğunun farkında olmalarının evlilik uyumunda önemli bir etkiye sahip olduğunu gőzlemlemiřtir. Bu bilgiler göz nőne alındığında evli bireylerde çocukluk ağı ruhsal travmalarının bilinçli farkındalık ve algılanan partner duyarlılığı ile ilişkisinin incelenmesinin çift ve aile ilişkileri bağlamında fayda sağlayacağı, çift ve aile psikolojik danışmanlığı mődahalelerinde göz nőnde bulundurulacağı dőřőnőlmektedir.

## **1.2. Problem Cőmlesi**

Evli bireylerin çocukluk ağı ruhsal travmaları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?

## **1.3. Alt Problemler**

1.Evli bireylerin çocukluk ağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel itismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel itismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

#### **1.4. Denenceler**

1.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel itismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel itismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

#### **1.5. Sayıtlar**

Yapılan araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan yöntemin uygun olduğu varsayılmıştır.

Araştırma katılımcılarının ölçeklerdeki soruları içtenlikle ve samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmaya katılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

#### **1.6. Sınırlılıklar**

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin vermiş oldukları kişisel değişkenlerle ilgili bilgiler, araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği, Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanan verilerle



yapılmıştır. Bu sebeple araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri niteliklerle sınırlanmıştır.

3. Araştırmada toplanan veriler Google Form yoluyla toplanmıştır. Bu nedenle araştırma verileri çevrimiçi toplanan verilerle sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

**Evlilik:** Birbirinden ayrı ilgi, beklenti ve gereksinimlere sahip iki kişi arasındaki bağı içeren, toplumsal normlara göre biçimlendirilmiş, kişinin gelişimini ve kendini gerçekleştirmesine yardımcı olan özel bir beraberliktir (Ersanlı ve Kalkan, 2008)

**Çocukluk çağı travmaları:** Bireyin 18 yaşına gelmeden yaşadığı; fiziksel, duygusal, cinsel istismar ve ihmal edilme ile ebeveynlerin ayrılığı, kaybı, istenilmemesine rağmen anne babadan ayrılma, şiddete şahit olma, göç etme ya da ettirilme, kaza geçirme veya kazaya şahit olma ve doğal afetlerdir (Herman, 2015).

**Algılanan Partner Duyarlılığı:** Bireyin partnerinin kendisine karşı yakınlığını, hoşgörüsünü ve partneri tarafından kabul edici oluşunu algılayış biçimidir (Elliot ve Reis, 2003).

**Bilinçli Farkındalık:** Kişinin şimdiki ana odağını toplayarak içsel ve dışsal dünyasında var olan yaşantıları gözlemlemesi ve kabul edici bir tutum içinde olmasıdır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

### **1.8. Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmanın amacı bireylerin evlilik yaşantısında yaşamın erken dönemlerinde karşılaştıkları travmatik yaşantılarının partner duyarlılığı algısındaki rolünün anlaşılması ve evlilik ilişkisi içerisinde bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesidir. Literatür incelendiğinde algılanan partner duyarlılığı ile çocukluk çağı ruhsal travmaları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ruh sağığı alanında önemli kavramlardan biri olan bilinçli farkındalık, tüm dünyada yaygınlığını arttırmakla beraber ülkemizde kavramla ilgili yeterince araştırmanın bulunmadığı dikkat çekmektedir. Yapılan bu araştırmanın ilgili alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın çocukluk çağı ruhsal travmalar ve algılanan partner duyarlılığı algısındaki rolünün incelenmesinin kuramsal yapıya katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Her insan çocukluk döneminde az ya da çok kaygı ve stres oluşturacak yaşam olayları ya da bazı arzularının ve ihtiyaçlarının giderilmemesi gibi durumlarla yüzleşmek durumunda kalabilir ve bunlar bireyin yaşantısında travmatik bir etki yaratmayabilir (Çelik, 2020). Ancak kötü yaşam olaylarının meydana geldiği aile ortamı, çocuğun olumsuz durumu yaşama süresi ve yaşadığı durumun şiddeti gibi faktörler yaşanılanları travmatik bir duruma evrilebilir (Çelik, 2020). Bireyin yaşadığı bu travmatik deneyimler tüm hayatına etki edebilecek psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Araştırmalara bakıldığında çocukluk çağı travmalarının bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı romantik ilişkileri etkileyen bir faktör olduğu görülmektedir.

Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olumsuz deneyimlerin yetişkinlik döneminde romantik ilişki kalitesine olumsuz etkisinin olduğu düşünüldüğünde bu yaşantıların partner duyarlılığı etkisindeki rolünün ele alınmasının hem birey, hem de çift ilişkisi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın amacı evli kişilerde çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların psikolojik danışma hizmetlerinin ve müdahalelerin planlanması konusunda çift ve aile psikolojik danışmanlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak olan çalışmalara da yol göstereceği düşünülmektedir.

## 2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Travma Kavramı

Travma, dıştan mekanik bir tepki sonucunda bir dokunun veya organın yapısını, biçimini bozan yara, örselenme olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). 19. yy. ve 20. yy ilk yarısında “travma” ifadesi bedensel bir zarar oluşturmasının anlamı dışında kullanımı kısıtlı olmuştur (Jones, 2007). Travmatik olayların fiziksel bir zarar oluşturmasının yanı sıra farklı sorunlara neden olabileceği 1870 yılında Fransa ve Prusya arasındaki savaş sonrasında görülmeye başlanmıştır (Çolak, Kokurcan, Özsan, 2010). Bireyin yalnızca bedensel bütünlüğüne değil kişilerarası ilişkilerine de yönelen tehditleri içinde bulunduran ilişkisel bir boyut olmasının yanında; sel, deprem gibi doğal afetler, savaş, işkence, kazalar ve ihmaller, bir yakının beklenmedik kaybı, fiziksel ve cinsel şiddet gibi saldırılar, kişinin ölüm, yaralanma veya bir başka kişinin bedensel bütünlüğüne tehdit içeren duruma maruz kalması ya da aile veya yakın ilişkilerde bulunduğu kişilerin yaralanma, ölüm veya beklenmedik şekilde ölümünün öğrenilmesi psikolojik travma olarak kabul edilebilmektedir (Özgen, 2017). Psikolojik travma, bireyi üzen bir yaşantı sonucunda meydana gelen ve bireyin zihinsel bütünlüğünü tehlikeye sürükleyen bir olay olarak tanımlanmaktadır. Travma, çoğunlukla bireyin bu yaşantısı ile ilgili duygularıyla başa çıkmasını veya duyguları bir araya getirme becerisini aşan büyük bir stresin sonucunda meydana gelmektedir (Mccarthy, 2006). Travma, kişilerin hayatlarında üzücü bir yaşantıyla karşılaştığı ya da ani durumlarla başa çıkmak için çabaladığı daha sonrasında bireyde uzun süre tekrarlayan olaylardan kaynaklanmaktadır (Mamur ve Bilgin, 2020). Travmatik yaşantılara karşı verilen tepkiler bireysel farklılıklar taşıdığından her birey aynı travmatik yaşantıya farklı tepki vermektedir.

Travmatik olaylar aniden ortaya çıkmaktadır ve yaşantısal hadiselerde uyumu sağlayan olaylarla başa çıkma yeteneğini etkisiz hale getirmektedir. Bu sarsıntılı olaylar neticesinde endişe, kaygı, anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, zararlı madde kullanımı, intihar gibi birçok ruhsal problem yaşanmaktadır. Travmatik olaylar günlük hayatta yaşadığımız sıkıntılardan çok daha büyük etkiler gösterebilen, beklenmedik bir anda olan, kontrol altına alamadığımız olağandışı yaşantılardır (Yılmaz, 2006).

İnci ve Boztepe (2013) travmayı ölüm riski veya mevcut bir yakının kaybı, hayati yaralanma, yaşamsal ve bedensel bütünlüğe bağlı bir riskin meydana geldiği ve bireyin şahsen deneyimlediği, şahit olduğu ya da değer verdiği bir kimsenin hayatında karşılaştığı anormal durumlar olarak tanımlamaktadır. Travmatik olaylar üç temel başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlar;

1. İnsanlar tarafından kaza sonucu istenmeden oluşan,
2. İnsanlar tarafından bileyerek ve isteyerek oluşan,
3. Doğal olaylar şeklindedir (Gemici ve Bal, 2018).

Şar (2018) ise travmatik durumları üç şekilde sınıflandırmıştır. Bu travmatik durumların ilki hayatın herhangi bir döneminde ansızın ve rastgele meydana gelen travmalar “Tip I travmadır.” “Tip II travma”, bireyin ergenlik dönemi öncesinde kendisine bakım verenler tarafından travmaya neden olacak hâl ve hareketlerdir. “Tip III travma” ise toplumun tamamını eş zamanlı olarak etkileyen durumları veya olayları ifade etmektedir.

Travma kavramı yalnızca yaşandığında büyük yıkımlar bırakan, aniden meydana gelen bir durum sonucunda ortaya çıkan etkileriyle değil, devamını da içinde barındıran, çocuğu biçare bırakarak var olan savunma mekanizmalarını ortadan kaldıran ve yetişkin bir kimsenin müdahalesi ile çözüme kavuşamayacak olaylar şeklinde de düşünülebilir (Masterson, 2008).

Çocukluk çağı travmaları ise içinde çocuk istismar ve ihmali, tekrarlanabilirliğini barındırdığı ve çoğunlukla çocuğa en yakın kimseler tarafından yapılmasından ötürü tanımlanması ve tedavi edilmesi en zor travma biçimidir (Yalçinkaya, 2011).

## **2.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları**

Çocukluk çağı bireyin hayatında önemli bir dönem olmakla beraber bebeğin bir yaşına kadar hislerini tanıma ve kavrama, olaylar arasında ilişki kurma ve hedef oluşturma adımları da yavaş yavaş atılmakta, bu döneme kadar amaçlara ulaşabilmek amacıyla birtakım yöntemler bulma becerisi oluşmaya başlamaktadır (Şakar, 2019). Çocukluk çağı travmaları, bireylerin bakım verenleri tarafından veya sosyal çevresindeki şahıslar tarafından bedensel ve duygusal gelişimini engelleyen, aksamasına neden olan ve cinsel anlamda bireye ciddi tahribat veren davranışların

hepsini ifade etmektedir (Kepenekçi, 2001). Çocukluk çağındaki engellemeler ve çatışmalar benliğin gelişimi üzerinde ciddi durumlara yol açmakla birlikte, bu durumun bireyde travmatik bir etkiye neden olması yaşanan olaya bağlı olduğu kadar bireyin olay karşısındaki durumuna da bağlıdır (Özgen, 2017). Çocukluk çağı travmalarından biri olan istismar ve ihmal, genellikle çocuğun en yakınları tarafından uygulanması ve bu nedenle çocuğun veya ergenin istismar ve ihmal tedavisine geçilmesi en zor travma şeklidir (Yenidünya, 2017).

Bulut (1996)'a göre aile içi şiddet çocuklar üzerinde önemli ve büyük bir etkiye sahiptir. Aile içinde yaşanan problemler, tartışmalar veya çatışmalar aile bağlarını zayıflatmakta, çocuğun kırılabilir bir yapıya sahip olmasına sebep olmaktadır. Daha uç boyutlarda ise çocuğa karşı istismar ve ihmal davranışlarının meydana gelmesine sebep olmaktadır. Çocukluk çağı travmatik yaşantılardan olan istismar, çocuğa yönelik bir takım istenmeyen edimlerde bulunarak çocuğun gelişimi üzerinde olumsuz sonuçlar bırakırken, ihmal ise çocuğun her türlü gelişimi için gereken bakımın gösterilmemesini ifade etmektedir (Alsancak, 2016).

Çocukluk çağı travmatik yaşantılardan olan istismar ve ihmal beş grupta incelenmektedir. Fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmaldir (Çavuşoğlu, 2020). İhmal ve istismar üzerine yapılan bir çalışmada fiziksel istismarın yaşanma oranının %13, cinsel istismarın yaşanma oranının %16.1, duygusal istismarın yaşanma oranının %14.2, fiziksel ihmalin yaşanma oranının %78.6 ve duygusal ihmalin yaşanma oranının %60 olduğu sonucuna varılmıştır (Lu, Wang, Qiu, Qing, Lin, Liu, Wu, Yang, Otake, Luo ve Liu, 2020). Yapılan farklı bir çalışmada ise çocukluk çağı travmatik yaşantıların yaygınlığının %31.3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak Öztürk, 2018). Yapılan çalışmalara bakıldığında çocukluk döneminde ihmal ve istismarın yaşanma oranlarının ciddi boyutlarda olduğu görülmektedir. Mullen Martin, Anderson, Romans ve Herbison (1994), hayatın erken dönemlerinde cinsel istismara maruz kalan kadın bireylerin yetişkinlik döneminde sosyal, kişilerarası ve cinsel bir takım sorunlar yaşama ihtimalinin daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Çocukluk çağında yaşanan ruhsal travmalar bireyin hayatının niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Kalyon ve Yazıcı, 2020). Literatür incelendiğinde çocukluk çağı ruhsal travmalarına sahip bireylerin lise terki, işsizlik ve yoksulluk

puanları, çocukluk çağı ruhsal travmalarına sahip olmayan bireylerin lise terki, işsizlik ve yoksulluk puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur (Metzler, Merrick, Klevens, Ports ve Ford, 2017). Bu bireylerin duygusal ilişki içerisinde partnerlerinden şiddet görme, ayrılma ya da boşanma, genç yaşta çocuk sahibi olma, çocuklarına kötü muamelelerde bulunma oranları da daha yüksek olduğu bilinmektedir (De Jong, Alink, Bijleveld, Finkenauer ve Hendriks, 2015). Aynı zamanda yaşamlarının erken dönemlerinde istismar ve ihmale maruz kalan çocukların güvensiz bağlanma stili geliştirdikleri ve bu kişilerin yetişkinlik dönemlerinde empati eksikliği, antisosyal davranışlar, depresif tutumlar sergiledikleri görülmüştür (Colman ve Widom, 2004). Yapılan farklı bir çalışmada da erken dönemde fiziksel istismar yaşantısı olan bireylerin yetişkinlik dönemindeki sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada kadın bireylerin psikolojik sağlığının ve genel sağlık algısının erkek bireylere nazaran yaşanmış olan fiziksel istismarın etkisinden ötürü daha olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Thompson, Kingree ve Desai (2004).

### **2.2.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Türleri**

Çocuk İstismarı, Dünya Sağlık Örgütü'nün 1985 yılında yaptığı tanıma göre, çocuğun sağlığını, fiziksel ve psikososyal gelişimini negatif şekilde etkileyen, bir yetişkin, toplum veya ülkesi tarafından farkında olarak ya da olmayarak yapılan davranışlardır ve bu tanım çocuğun ya da yetişkinin şiddet veya istismar olarak anlamlandırmadığı veya kabul etmediği tüm davranışları karşılamaktadır (Yücel, 2014).

İstismar ve ihmal aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır;

- Fiziksel istismar
- Cinsel istismar
- Duygusal istismar
- Fiziksel İhmal
- Duygusal İhmal

### **2.2.1.1. Fiziksel istismar**

UNICEF fiziksel istismarı, herhangi bir kaza sebebi olmadan, çocuğa acı hissettiren ve yasaklanmış şiddet davranışlarının uygulanması sonucu çocuğun gelişiminin ve becerilerinin zarar görmesi olarak tanımlamıştır. Fiziksel istismar geniş ifadeyle çocuğun kaza sebebi olmadan yaralanması ve zedelenmesi şeklinde ifade edilmektedir (Polat, 2016). Çocuğun ağzına acı biber sürmek, hırpalamak, saçını ya da kulağını çekmek, vücudunun herhangi bir bölgesine hafifçe vurarak fiziksel cezalandırmalarda bulunmak orta şiddette bir fiziksel istismar olarak belirtilirken; çocuğa şiddetle el veya ayakla vurmak, yakmak, boğmak şiddetli fiziksel istismar olarak açıklanmaktadır (Çelik ve Hocoğlu, 2018). Ancak ne yazık ki bazı toplumlarda ve kültürlerde bu cezalandırmaların istismar olarak görülmediği ve bunların çocuğun terbiye edilmesi konusunda olması gerektiği şeklinde bir düşünce vardır (Topbaş, 2004).

### **2.2.1.2. Cinsel istismar**

Çocukluk dönemi cinsel istismarı çocuğun sağlığının bozulmasından ölümüne değin sürebilen, ruhsal ve bedensel etkileri olan ve kötü sonuçları yetişkinlik dönemine dek devam edebilen bir şiddet çeşitidir (Keskin ve Çam, 2005). Çocukluk çağı cinsel istismarı, bedensel, duygusal, sosyal, ahlaki ve hukuki taraflarıyla her cinsiyet, ırk, sosyal ve etnik kökenden çocuk ve gençleri etkisi altına alabilen hayati bir problemdir (Aktepe, 2009). Çocukluk döneminde gerçekleşen travmaların (örneğin; cinsel istismar) evlilikte meydana gelen istenmeyen yaşantılar arasında bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Whisman, 2006). Cinsel istismar, cinsel gelişimini tamamlamamış çocuğun ya da ergenin, yetişkin bir kimse tarafından cinsel uyarım için güç kullanarak, tehdit ederek kandırarak kullanılmasıdır (Aktepe, 2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı genellikle hiç kimseye söylenmemesi ve çocuğun ya da ergenin jinekolojik ya da başka bir tıbbi muayene yapıldıktan sonra akla gelmesi nedeniyle çocuk istismarı içinde saptanması en zor olanlardan biridir (Turan ve Traş, 2016).

### **2.2.1.3. Duygusal İstismar**

Çocuğun duygusal bütünlüğü ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyen, kişilik gelişimine zarar veren her türlü davranış ya da davranış haricindeki hal ve hareketlerin uzun dönem maruz kalması olarak tanımlanan duygusal istismar, diğer

istismar türlerine yol açan ve beraber görülebilen bir istismar türüdür (Taş, 2017). Duygusal İstismar bireyin çevresinde bulunan ebeveynlerinin ya da diğer insanların, çocuğu aşağılama, korkutma, küçük düşürme, alay etme gibi çocuğa baskı uygulama şeklinde orta çıkmaktadır (Runyan, Wattam, Ikeda, Hassan, Ramiro, 2002).

#### **2.2.1.4. Fiziksel ve Duygusal İhmal**

Çocuk ihmali, çocuğun bakımından sorumlu kimseler tarafından çocuğun karşılanamayan beslenme, giyinme, barınma, eğitim, sağlık, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlar gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması olarak ifade edilir (Turan ve Traş, 2016).

Fiziksel ihmal, beslenmenin çok az ya da çok fazla olması, barınma koşullarının uygun, güvenilir ve temiz olmaması, çocuğun temizliğinin, eğitiminin karşılanmaması şeklinde ifade edilebilir (Gamzeli ve Kahraman, 2018).

Duygusal İhmal ise çocuğa sevgi ve yakınlığın verilmemesi, çocuğun başarılarında takdir edilmemesi, desteklenmemesi ve başarısızlıklarında ise onunla ilgilenilmemesi, çocuğa yönelik aşırı beklentilerin olması duygusal ihmal olarak ifade edilmektedir (Gamzeli ve Kahraman, 2018).

Çocukluk çağında duygusal istismar ve ihmalin cinsel ve fiziksel istismara oranla çok daha fazla olduğu ancak ölçülmesinin zor olmasından ötürü duygusal istismarın daha az görüldüğü muhtemeldir (Reddy, Pickett, Orcutt, 2002; Saveanu ve Nemeroff, 2012).

#### **2.2.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Bağlanma**

Bağlanma kuramı J. Bowlby ve M. Ainsworth'un ortak kuramıdır (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby bağlanma kuramını geliştirirken evrim kuramından, etoloji, gelişimsel psikoloji, sibernetik, bilgi işleme ve psikanalitik kuramdan yararlanmıştır. Gelişimsel anlamda çocuğun anneden ayrılması ile anneden kopması ve yas tutması ifadeleri ilk kez psikoloji biliminde yer edinmiştir. M. Ainsworth, Bowlby'nin fikirlerini yalnızca deneysel anlamda test etmekle kalmayıp, kurama yeni yönler de katmıştır. Bunlardan ilki güvenli bağlanma figürünü teoriye katmasıyla olmuştur. Ainsworth'a göre güvenli bağlanma figürü, bebeğin keşfetme davranışında bulunurken annenin de orada olmasını ve bebeğe güvenli bir ortam sağlamasını ifade etmektedir. Ainsworth'un kurama kattığı ikinci kavram ise annelik



duyarlılığıdır. Bu kavram annenin bebekten gelen her türlü tepkiye karşı duyarlı olmasını ve bu hassasiyetin aralarında oluşacak bağı geliştireceğini ifade etmektedir (Bretherton, 1992).

Bağlanma kuramının temellerini oluşturan John Bowlby (1969) ve kuramın en önemli savunucularından Mary Salter Ainsworth' ye göre çocuk ile ona bakım veren birey arasındaki ilişkinin yetişkinlik dönemindeki gelişiminin ve etkisinin öneminden bahsetmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby (1969)'e göre bağlanma, endişe ve korku içeren, bireyin hayatını tehdit eden durumlarda güvenliğini sağlamak için temel bakım verene yakınlaşmasını ifade etmektedir. Bu yakınlığın bozulması sonucunda düzeltilmesini ve güvenli durumun sürdürülmesini sağlamak bağlanma sistemi olarak ifade edilmiştir (Bowlby, 1973; akt. Şenkal, 2013). Çocuğun bakım vereni ile geliştirdiği bağlar hayat boyu sürecek olan önemli etkilere sahiptir ve çocuğun gelişimi için bakım verene kurulan bu bağ güvenli bir merkez olarak görülür (Bowlby, 1969).

Çocukluk döneminin ilk yıllarında inşa edilmeye başlanan bakım vereniyle geliştirilen bağ, bireyin çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkilerinde de oldukça önemlidir ve yaşam boyu sürdürülmektedir. Bağlanma şekilleri de bireyin yaşamının erken dönemlerinde kurulan duygusal bağın bilişsel yansımaları olarak ifade edilmektedir (Erişti, 2010).

Bowlby'nin bağlanma kuramının temel sayıltısı bireyin doğal seleksiyon sürecinde hassas ve zayıf varlığını sürdürebilmek için kendisine bakım vermekle yükümlü olan kişiyle ilişkiyi devam ettirmek için edindiği davranışlardır. Bu davranışlar bakım vermekle yükümlü olan kişiye sarılmak, tutunmak, göz temasında bulunmak, ağlamak gibi biçimlerde olan davranışlardır. Bu tepkiler evrimsel süreçte edinilmiş davranış örüntüleridir. Bağlanma sisteminin amacı bireyin güven ihtiyacının evrimsel anlamda da karşılanmasıdır. Sistemde bebeği koruyan ve güven ihtiyacını karşılayan yetiştikine yakınlık kurma ve bu yakınlığı sürdürmeye yönelik amaçlar söz konusudur ve hayati önemdedir (Erişti, 2010). Yani çocuğun bağ kurduğu kişi tarafından gereksinimlerinin karşılanması önem arz etmektedir. Çocuklar bağ kurduğu kimseden ayrıldıklarında gereksinimleri yerine getirilse dahi duygusal stres yaşamaktadırlar. Yaşanılan bu ayrılık sonucunda bazı tepkiler vermektedirler. Bunlar; karşı koyma, çaresizlik ve kopma olarak ifade edilmektedir. Karşı koyma; çocuğun bakım veren kişiyi araması ve onu çağırmasıdır. Çaresizlik;

çocuğun bakım veren kişiye ulaşamadığında depresyon ve ümitsizlik yaşamasıdır. Kopma; çocuğun bakım veren kişiyi aramaktan vazgeçmesini ifade etmektedir (Bowlby, 1969; Helvacı, 2012). Oluşması gereken temel duygulardan olan güven ise çocukluk döneminin ilk yıllarında ve sonraki yaşamında devam edecek, kişilerarası tüm ilişki deneyimlerini düzenlemede önemli bir kavram olarak kalacaktır (Sroufe, 1996 akt. Erişti, 2010).

### **2.2.2.1. Bağlanma ve İçsel Çalışan Modeller**

Bu model, bağlanmanın meydana geldiği rastgele bir durumda harekete geçen bilişsel ve duygusal yapılardır. İçsel çalışan modeller, geçmişte yaşanmış tecrübeleri düzenleyerek yeni yaşanacak deneyimlerin farkına varılmasına yardım ederler (Collins ve ark., 2004). Yaşamın ilk dönemlerinde oluşan içsel çalışma modeli bireyin karakteriyle ilişkili olarak ve herhangi bir bağlanma halinde meydana gelen bilişsel, duygusal ve davranışsal sistemleri ilgilendirmektedir. Bebek ile bakım vereni arasındaki bağın niteliği, bakım veren kimsenin duygusal olarak varoluşu ve bebeğin gereksinimlerine yanıt verilmesiyle ilgilidir. Kurulan bağın niteliğine göre bebek kendisine ve çevresindekilere ilişkin ilk temsili modeller oluşturur. Bu sürecin şekillenmesi bakım verenin ve çevresindekilerin bebeğe yanıt veriş biçimi ile ilgilidir. Çocukluğa geçiş döneminde, bireyin etrafını keşfederken aynı zamanda bakım veren kimseden ayrılması sürecinde aldığı tepkiler ilerde bireyin farklı bağlamlarda ve durumlarda iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Darling, 1999).

Bireyin kendisi ve çevresi hakkında oluşturduğu temsili modeller zamanla otomatik ve bilinçsiz bir biçimde işlemeye başlamaktadır. Zaman geçtikçe kalıcılığı ve sürekliliklerinin arttırmasından dolayı değişime karşı direnç göstermektedirler (Collins ve ark., 2004). Bu nedenle yaşamın erken dönemlerinde kurulan ilişkiler, bireyin yetişkinlik döneminde gereksinimler, amaçlar ve duygusal stres ile mücadele edebilme yeteneğini etkilemektedir (Collins ve ark., 2004).

### **2.2.3. Yaşamın Erken Dönemlerinde Bağlanma Biçimleri**

Literatür incelendiğinde, bakım veren kimse ile bebek arasında bağlanma şekillerinin nasıl değiştiğine ilişkin birçok araştırma bulunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Levy ve ark., 1998). Bağlanma kuramında bireysel farklılıkları araştıran Mary Ainsworth, “Yabancı Durum Testi” olarak isimlendirdiği

çalışmasında çocuklar üzerinde bağlanma davranışının ne şekilde değişim gösterdiğini ortaya çıkarmayı hedeflemiştir (Ainsworth, 1978, Mcleod, 2008).

Yabancı Durum Testi uygulaması şu şekilde başlamaktadır: oyun odasında 12 ile 18 aylık arasında olan bebekler anneleri ve bir yabancı ile aynı odada gözlemlenmektedir. İşleyişte ise bebek ve annesi ilk etapta aynı odada yalnızdırlar. Ardından yabancı bir kimse aralarına katılır. İlk olarak anne, bebeğini ve yabancıyı yalnız bırakır. Daha sonra anne tekrar geldiğinde yabancı odadan çıkar. Anne yeniden odadan çıkar ve bebek odada yalnız kalır. Son aşamada yabancı gelir ardından anne gelir ve yabancı tekrar odayı terk eder. Yabancı Durum Testi uygulandığı anda gözlemci bebeğin vermiş olduğu tepkileri dört farklı grupta inceleyerek puan erir.

Bu gruplandırma aşağıdaki gibidir:

- 1) Ayrılık Anksiyetesi: anne tarafından yalnız bırakılan bebeğin yaşadığı kaygılı durum
- 2) Bebeğin çevresini keşfetme isteği
- 3) Yabancı Anksiyetesi: yabancı ile aynı ortamda olan bebeğin verdiği tepki
- 4) Yeniden bir araya gelme: annenin bebekle olduğu odaya geri gelmesidir (McLeod, 2008).

Ainsworth (1970), Yabancı Durum Testi sonucunda 3 farklı bağlanma şekli olduğunu ifade etmektedir. Dezorganize bağlanma adı verilen dördüncü bağlanma şekli ise Ainsworth'tan sonra alan yazına dâhil edilmiştir (Main ve Solomon, 1990; akt. McLeod, 2008). Güvenli bağlanma bakım veren kişinin çocuktan gelen her türlü mesaja karşı oldukça duyarlı olmasını ve yanıt verebilen bir yapıda olması sonucunda gerçekleşmektedir (McLeon, 2008). Ayrıca güvenli bağlanmaya sahip olan bebekler huzursuz olduklarında bakım verenleri tarafından kolaylıkla yatıştırılabilirler. Güvensiz bağlanma, bakım veren kişiyle bebek arasında mevcut ilişkilerinde duygusal ve fiziksel bir kopukluk olmasıdır (Behrens, Hesse ve Main, 2007; akt. McLeon, 2008). Güvensiz bağlanma davranışı gösteren bebekler huzursuz olduklarında bakım verenleri tarafından kolaylıkla sakinleştirilemezler (Albayrak ve Tuncer, 2015). Dağınık bağlanmada ise bakım verenle bebek arasındaki ilişkide güven ortamı sağlanamadığından bakım vereni reddetme ya da bakım verene sıkı sıkıya tutunma davranışı görülmektedir (McLeon, 2018).

### 2.2.3.1. Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)

Yetişkin bağlanma stilleri “Dörtlü Bağlanma Modeli” olarak ele alınmaktadır. Bu model bireyin kendisi ve başkalarını algılama şekline göre dört başlık altında değerlendirilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı şekilde Main, Kaplan ve Cassidy tarafından yetişkin bireylerin kendi çocuklarına olan yaklaşımları ve mevcut romantik ilişkileri ile anne ve babalarıyla olan ilişkilerini belirlemek için yaptıkları araştırmada bağlanmayı dört farklı şekilde sınıflandırmışlardır (Helvacı, 2012). Bu bağlanma stilleri; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanmadır.

1. Güvenli Bağlanma: Bireyin kendisini ve çevresini olumlu olarak algılaması, kendini değerli ve biricik görmesi, çevresindeki insanları destekleyici olarak algılaması şeklinde ifade edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan kişiler çevresindeki insanlarla sağlıklı bir ilişki kurmakta zorlanmazlar ve tek başlarına hareket etmekte bir problem yaşamazlar. Bununla birlikte çevresindeki insanlara güvenirlere, destekleyici davranırlar ve yardım istemek konusunda açıktırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

2. Saplantılı Bağlanma: Bartholomew (1990) saplantılı bağlanma stilini, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz benlik saygısı içinde olduğu ancak çevresindeki insanlara karşı olumlu bir tutum içerisinde olduğu şeklinde ifade etmiştir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler çevrelerindeki insanların onaylarına ihtiyaç duyarlar ve kurdukları ilişkilerde saplantılı davranmaktadırlar. Sürekli endişeli olma hali bireyin ilişkiye ilk etapta dostane şekilde yaklaşmasına ancak zaman geçtikçe ilişkiyi kontrol etme çabasına girmesine neden olmaktadır. Bu durum kişilerarası bağımlılığın olumsuz bir şeklidir (Schulte, 2003).

3. Kayıtsız Bağlanma: Bu bağlanma stiline de ise bireyin kendisi ile ilgili benlik saygısı yüksektir ve olumlu kendilik algısı varken çevresindeki insanlara karşı olumsuz bir algı içerisinde olmasıdır. Kayıtsız bağlanma stiline olan bireyler çevresindeki insanları reddetmeye yönelik bir tutum içerisinde ve bireysel özgürlüklerine aşırı düşkün olma eğilimindedirler. Burada amaç, bireyin bağlanma gereksinimlerinin karşılanmaması durumunda reddedilme durumuna karşı olumlu kendilik imgesini korumaktır (Stanojevic, 2004).

4. Korkulu Bağlanma: Bu bağlanma türüne sahip olan kişiler hem kendilerine karşı hem de çevrelerindeki insanlara karşı negatif bir tutum beslemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bireyin benlik saygısı düşüktür ve çevresindeki insanlara karşı güven problemi yaşamaktadır. Korkulu bağlanma yaşayan bireyler çevresindeki insanlardan kabul görmek istemektedirler ancak reddedilme korkusu bu yakınlığı kurmalarına engel olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

#### **2.2.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Bilişsel Terapi**

Kuramsal anlamda bakıldığında 1960'lı yıllarda Aaron Beck'in meydana getirdiği Bilişsel Terapinin bir uzantısı olarak Şema Terapi geliştirilmiştir. Bilişsel Davranışçı terapi ile Şema terapi arasındaki temel farka bakıldığında Bilişsel Davranışçı Terapi yalnızca var olan durumları devam ettiren öğeleri incelerken, Şema Terapi gösterilen durumların gelişimini incelemektedir. Şema kavramı aslında bir çok ekolün güçlü taraflarını alarak sağlam bir terapi yöntemi oluşturmayı hedeflemiştir. Şema kavramı bireyin gelişiminin ilk yıllarında oluşmaya başlamakta ve bireyin hayatı sürecince kendini tekrar eden kötü ruhsal ve zihinsel örüntülerdir. Burada önemli olan nokta bireylerin şemalara karşı verdikleri uyumsuz davranışlar sergilemeleridir (Young ve ark., 2019). Olumsuz çocukluk yaşantıları şemaların birincil kökenleridir. Çocukluk döneminde yaşanan örselenme yaşantıları ya da zarar verici olayların bireyin güven problemi yaşamasına, umutsuzluk, endişe ve aşırı temkinlilik halinin oluşmasına neden olmaktadır (Young ve ark., 2016).

Bireyin sahip olduğu bağlanma biçimi, bağlanma kuramına göre başka bir kişiye ilişki, his, düşünüş ve deneyimler açısından bağlanmayı ifade etmektedir. Bir duyguya aşırı bağlı kalınması veya hissedilenlerin yok sayılması bireyin sağlıklı bir benlik oluşturması ve ilişki kurmasına engel olmaktadır. Bilinçli farkındalık çerçevesinden bakıldığında bireyin kendi duygularını ve düşüncelerini aşırı uçlarda yaşamaması bunun yerine duygu ve düşüncelerini var olduğu gibi kabul etmesi onlara yanıt verebilme yeteneği kazanması önemlidir (Albayrak ve Tuncer, 2015).

Shaver ve arkadaşları (2007)'nin yaptığı bir araştırmada bilinçli farkındalığın güvenli bağlanma ile pozitif yönlü anlamlı düzeyde, kaçınan ve kaygılı bağlanma ile bilinçli farkındalığın negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

### 2.3. Farkındalık ve Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, dışarıdan gelen uyarıların bilinç düzeyinde algılanmasıdır ve gerçeklikle doğrudan yakın temastır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Farkındalık 3 ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlardan birincisi çevredeki uyarılara açık olduğu ve canlıların dış faktörlerden kendilerini koruyabilmesi için gerekli olan temel farkındalıktır (Mithen, 1994). İkinci alt başlık ise kişinin kendisiyle ilgili farkındalığıdır ve kendini algılamayı, fark etmeyi ifade eder (Dymond ve Barnes, 1997). Son olarak ise farkındalığın en üst aşaması bilinçli farkındalıktır. Bu kavram “şimdi ve burada” kalabilmeyi, önyargılardan sıyrılarak fark etmeyi ifade eder (Kabat-Zinn, 2005).

Farkındalık kavramı açıklanması zor bir kavram değildir ancak farkındalık sahibi olmak, kavramı açıklamak kadar kolay değildir (Albayrak ve Tuncer, 2015). Gündelik yaşamda zihin bireyin kendisinin farkında olmadan çalışır. Bu literatürde otomatik pilot olarak ifade edilmektedir. Otomatik pilot zihnin ve bedenin farklı yerlerde olması ile açıklanmaktadır (Siegel ve ark., 2008). Gündelik yaşamda bireyler otomatik pilot terimi ile yaşamlarını sürdürürler. İlk etapta bu durum bir avantaj olarak görünse de bireylerin problem çözme konusunda sorun yaşamalarına ve psikolojik problemlere yatkın olmalarına neden olmaktadır (Ögel, 2012; akt. Cenkseven Önder ve Utkan, 2018).

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni Buda öğretilerinden gelmektedir ve doğduğu topraklarda 2500 senelik bir geçmişe dayanmaktadır (Kang ve Whittingham, 2010). Buda öğretilerinde bireysel mutluluğa ve ruhani bir özgürlüğe varmak için şart olan belli başlı bazı kurallar ve uygulamalar vardır. Buda öğretilerinin merkezinde kişinin farkındalık kazanması ve yaşadığı acıdan kurtulması amaçlanmaktadır. Bu ideoloji Budizm meditasyonu ile evrenselleşmiş ve günümüze kadar gelmiştir (Albayrak ve Tuncer, 2015). Mindfulness yani Türkçede bilinçli farkındalık kavramı belli başlı bazı düşünce kalıplarından uzaklaşarak bir rota doğrultusunda ilerlemeyi, yaşanan ana odaklanmayı ve anın farkında olmayı ifade eder (Kabat-Zinn, 2012; akt. Aktepe ve Tolun, 2020). Bilinçli farkındalık kelimesinin kökeni Pali dilinden türeyen “Sati” kelimesidir. Kavram hafıza kelimesine denktir. Tarihsel süreçte bilinçli farkındalığın uygulama alanı genişlemiştir (Bodhi, 2011) ve birçok alana (sağlık, psikoloji, endüstri gibi) hitap etmiştir (Atalay, 2019; akt. Aktepe

ve Tolan, 2020). Jon-Kabat Zinn'in 1979 yılında geliştirdiği "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" programı ile klinik alana girmiştir.

Bilinçli farkındalık kavramında önemli olan belli başlı bazı hususlar vardır. İlk olarak, bireylerin iç ve dış çevreleriyle ilgili keskin bir farkındalığa vurgu yapılmasıdır (Brown ve ark., 2007). Bu "saf" ve "berrak dikkat" olarak ifade edilir (Gethin, 2011). Bir başka husus ise bireyin yaşadığı durumları veya deneyimleri gruplandırılmadan, karşılaştırmadan farkındalık alanına katılmasına izin vermesidir (Brown ve ark., 2007). Sonuncu husus ise bireyin farkındalık yaşadığı durumun zihninin geniş ya da dar olması durumuna göre hareket edebiliyor olmasıdır (Kornfield, 2009).

Bilinçli farkındalığın üç temel bileşeni vardır. Bunlar; dikkat (Brewer, Davis ve Goldstein, 2013), niyet (Atalay, 2019; akt. Aktepe ve Tolan, 2020) ve tutumdur (Kabat –Zinn, 1990). Bu üç temel bileşeni bir ağacın büyümesi için gerekli olan unsur olarak görebiliriz. Bu bileşenleri doğru kullanmak bireyleri bilinçli farkındalık düzeyine çıkaracaktır. Kişilerin bu bileşenleri kendi hayatlarına özdeşleştirmesi belli zaman alır, farklı yetenekler edinmeyi (Yargılamamak, sabretmek, acemi zihni oluşturmak, güven duymak, hırslanmamak, kendini kabullenmek, akışa bırakmak) ve uygulama yapmayı gerektirir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalık kavramı pozitif psikolojide yer alan öz-anlayış ifadesinin unsurlarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003). Bilişsel-davranışçı kuram açısından bakıldığında, bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri Hayes (2004), "üçüncü dalga" bilişsel davranışçı yaklaşım olarak tanımlamıştır. Üçüncü dalga terapiler, yaşanan olayların işlevlerinin anlayıp yeniden biçimlendirmektedirler. Bu nedenle bilinçli farkındalık temelli müdahalelerde, kabul ve bilişsel ayrışma gibi metotlar kullanılmaktadır (Teasdale, Segal ve Williams, 2003). Terapilerde de bilişsel-davranışçı terapide kullanılan üstbilis, dikkat ve duygu düzenleme ile maruz bırakma gibi yöntemler kullanılır (Çatak ve Ögel, 2010). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabul ve Kararlık Terapisi(KKT) ve Diyalektik Davranış Terapisi gibi Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi yaklaşımlarının merkezinde kabullenme ve farkındalık kavramları yer almaktadır (Ögel, 2012; akt. Censeven Önder ve Utkan, 2018).

### **2.3.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler ve Bilişsel Kuram**

Bilişsel kurama göre bilinçli farkındalık ve bilişsel sağaltımın ortak bakış açısını algı ve dürtüsel hissiyatlar ile edimsel kalıplar oluşturur. Buna iki görüşe göre algılar ile dürtüsel hissiyatların ve fikirlerin herhangi birinde bir uyumsuzluğun olması kökleşmiş ve uyumsuz davranışları oluşturur (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995). Bilişsel kuram ruhsal problemlerde bilişsel işlevlerin yani bireyin kendisi, çevresi, şu anki yaşantıları, bireyin ileriki dönemdeki hayatı ile ilgili yorumları, fikirleri ve değerlendirmelerini ifade etmektedir ve tüm bunların birincil öneme sahip olduğunu savunmaktadır (Özen, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin kuram ve uygulamaları bilişsel davranışçı terapilerden bazı noktalarda farklılıkları vardır. Bilişsel davranışçı terapinin odak noktası, görüş içeriği, negatif duygu durumlarda ve hareketlerde terapötik yöntemler kullanılarak bu duygu durumunu azaltmak veya değişiklik yapmakken; bilinçli farkındalık temelli terapiler var olan durumu bütün taraflarıyla yargılamadan açık bir şekilde fark etmeyi ve kabullenmeyi kapsar (Bishop ve ark. 2004). Bilişsel davranışçı terapilerde negatif temel inançların ortaya konulması, değerlendirilmesi ve üzerinde değişiklikler yapılması için bilişsel yeniden yapılandırma ve duygu durum izleme metotları uygulanırken bilinçli farkındalık temelli terapilerde ise dikkatin bedensel duymalara odaklanıldığı yöntemler kullanılarak deneyimsel bilgiye ve dikkat eğitimine odaklanılır (Stephenson, 2017, Kabat-Zinn, 2003, Durna, Ülbe, Dirik, 2020).

### **2.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuram**

Gestalt kurama göre bireyin içinden geldiği gibi planlamadan hareket etmesi ile bireyin içinde bulunduğu an için yaşaması (kadercilik) çok farklı şeylerdir. Bilinçli farkındalık, şu anda yani bireyin içinde bulunduğu anda olmayı ve her şeyin tam olarak farkında olma durumunu ifade etmektedir (Brown ve ark., 2007). Gestalt terapisti Perls farkındalığı “yalnız başına farkında olmak, farkındalığın kendisi bile tedavi edici olabilir” şeklinde ifade etmiştir (Perls, 1969 akt., Çelikler ve Hasdemir, 2017).

### **2.3.3. Bilinçli Farkındalık ve İnsancıl Kuram**

İnsancıl kurama göre birey değerlidir ve kendinden, hareket örüntülerinden, oluşturacağı kimliğinden sorumludur. Hayatı yaşanılır kılmak ve anlamlı hale



getirmek bireyin elinde olan bir durumdur. İnsancıl yaklaşımın varmak istediği, Budizm öğretilerinde olduğu gibi bireyin yetenek ve kaynaklarını kendisi için yararlı olacak alanlara yönelterek içinde yaşayabilmesini ve hayatın farkında olabilmesini sağlamaktır (Özyeşil, 2011). Carl Rogers'a göre birey kapasitesinin tamamını kullandığında farkındalıklarını hayatlarında serbest bırakmaktadır (Brown ve ark., 2007).

#### **2.3.4. Bilinçli Farkındalık ve Gelişim Psikolojisi**

Gelişim psikolojisi alanındaki çalışmalara bakıldığında hayat boyunca yakın bir bağ kurulan kişiler ve bu kişilerle olan deneyimler zaman içerisinde değişmektedir. Brown, Ryan ve Creswell tarafından 2008 yılında yapılan bir çalışmaya göre, bilinçli farkındalık kavramı, romantik ilişkilerde geçmiş ve şimdiki zamana ilişkin hadiselerin ve etkileşimlerin idrak edilmesini ve tahlil edilmesini etkileyebilecek bireyin kendine ve çevresindekilere ilişkin sert ve katı zihinsel algılarının hafifletilmesi ile ilgili olabilmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ilişkilerde çiftlerin birbirleriyle daha uyumlu oldukları ileri sürülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007). Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyinin partnerden alınan destek ile aralarında anlamlı bir ilişkisinin olması bu durumu kanıtlamaktadır (Williams ve Cano, 2014).

#### **2.3.5. Bilinçli Farkındalığı Etkileyen Etmenler**

##### **2.3.5.1. Duyum ve Algılar**

Duyum, beş duyu organından herhangi birinin dışarıdan gelen bir uyarıcı tarafından uyarılması sonucunda bilinç düzeyinde meydana gelen farkındalıktır (Schacter, Gilbert ve Wegner, 2009). Duyumlar tarafından beyne iletilen bilgiler kişilerin yaşantılarına göre algılara dönüşmektedir. Algılar ise bilinçli farkındalığı meydana getiren girdilerdir. Beyne iletilen bilgilerin tarafsız ve yargısız algılara dönüştürülmesi bilinçli farkındalıkla olmaktadır.

##### **2.3.5.2. Zekâ ve Eğitim**

Zekâ, doğuştan getirilen, bireyin aldığı eğitimlerle geliştirilebilen ve belli başlı bazı ölçme araçlarıyla ölçülebilen bir özelliktir (Wenke, Frensch ve Funke, 2004). Eğitimin zekâyı arttırdığından dolayı bilinçli farkındalık düzeyini de artırabileceği beklenmektedir. Ancak zekâyı etkileyen tek başına eğitim değildir (Sternberg, 2009). Birey bir davranışı neden yaptığını ve bunu kendi içinde

anlamlandırmasını eğitim sayesinde öğrenir. Bu şekilde birey farkındalık düzeyinden bilinçli farkındalık düzeyine çıkmaktadır (Tatoğlu, 2019).

### **2.3.5.3. İlk Yaşantıların Etkisi**

Bireyin hayatının erken dönemlerinde bakım vereni tarafından kendisine karşı yaklaşım şekli farkındalık düzeyini etkilemektedir (Wolynn, 2020). Bireyin aile yapısının otoriter, demokratik ve koruyucu olması da bireyin farkındalığını etkileyen bir başka faktördür. Otoriter ailelerde yetişen çocuklar içe kapanık, çevresindeki insanlardan hemen etkilenen bir karaktere sahip olabilmektedirler. Sürekli baskı altında olmaları bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olmasına neden olabilmektedir. Demokratik ailelerde de yetişen çocuklara bakıldığında kendi fikirlerini ve duygularını rahatlıkla ifade edecekleri bir ortam sağlandığından dolayı bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek olabilmektedir. Koruyucu ailelerde yetişen çocuklarda ise çocuklar tek başlarına karar veremeyen, çevresine bağımlı hale gelen bireyler olmaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyi daha düşük olabilmektedir (Tatoğlu, 2019).

### **2.3.6. Evlilikte Bilinçli Farkındalık**

Evlilik, bireylerin bedensel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılama imkanı sağlamaktadır. Bu nedenle evlilik bağının her iki eş için duygusallığı, farkındalığı, karşılıklı çekiciliği, etkili iletişim becerilerini ve kişilerarası problemleri çözme kabiliyetini kapsamaktadır (Goodstein ve Lanyon, 1975; akt. Erişti, 2010).

Farkındalık ve evlilik ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında bilinçli farkındalığın çiftlerin etkileşim örüntüleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu (Kabat-Zinn, 2005) aynı zamanda farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Barnes ve ark., 2007; Carson ve ark., 2004; Deniz, Erus ve Batum, 2020; Gambrel ve Keeling, 2010; Jones ve ark., 2007; Lenger, Gordon ve Nguyen, 2016; Parlar ve Akgün, 2018; Wachs ve Cordova, 2007; Williams ve Cano, 2014).

Bilinçli farkındalık kavramını açıklarken kullanılan kavramlardan bir de dikkattir. Dikkat, bireyin partnerinin düşüncelerine, hissiyatlarına ve iyilik durumuna daha çok yakınlık gösterme eğiliminde olmasını sağlayabilmektedir. Dolayısıyla bu durum romantik ilişkilerde partnerlerin birbirini daha iyi anlamasına ve sorunları

daha basit biçimde çözüme kavuşturabilmelerine imkan sağlamaktadır (Parlar ve Akgün, 2018).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) insanların hislerine ve görüşlerine dürtüsel ya da yıkıcı davranışlarda bulunmaları yerine bunları tanımaya ve anlamlandırmaya çalışabilme kabiliyetini desteklemektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık, sağlıklı bir bağ kurulmasını destekleyen etkileşim biçimlerini teşvik ederek problemlerini daha rahat bir şekilde çözüme kavuşmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla yaşanan sorunları bir tehdit olarak görmekten çok bir görev ve fırsat olarak değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bilinçli farkındalık ilişki doyumu, empati gelişimi ve etkili iletişimle alakalı olduğundan yakın ilişkileri etkileyen bir değişkendir (Gambrel ve Keeling, 2010). Bu nedenle duygusal ilişkinin niteliğini ve sağlanan doyumu geliştiren bir öge olarak değerlendirilmektedir (Barnes ve ark., 2007; Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlere karşı duygusal tepkiler vermeyi azaltarak çiftlerin sorunlarını daha sağlıklı çözüm yolları bulmalarını sağlayarak ve birbirleriyle olumlu ve pozitif bir iletişim kurmalarını sağlamaktadır.

Farkındalık derecesi fazla olan kişilerin çevresindeki insanlara karşı daha pozitif bir bakış açısı ile yaklaştığı ve çevresine karşı daha duyarlı olduğu tespit edilmiştir. Bu duyarlılık ve farkındalık kişilerin romantik ilişkilerinde daha az problem meydana gelmesini sağlamaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığı görülmektedir (Parlar ve Akgün, 2018). Aynı zamanda bilinçli farkındalığın duygusal ilişkilerde bir ahenk sağlamayı, bağ kurmayı ve yakınlığı desteklediği de ifade edilmiştir (Welwood, 1996; akt. Parlar ve Akgün, 2018). Bilinçli farkındalığın diğer taraftan evlilik birlikteliğinde de hususi bir etkisi olan şefkat ve merhamet gibi hissiyatların gelişmesinde ve empati kurmanın ilişkide önemli olduğu belirtilmiştir (Wachs ve Cordova, 2007).

Kappen, Karremans, Burk ve Büyükcan-Tetik (2018) bilinçli farkındalığın negatif duyguların kabullenilmesi noktasında romantik ilişkilerde negatif hisleri deneyimlemeye daha az kabul edici olan bireylerin eşlerinde kusurlu gördükleri tarafları değiştirmeye daha fazla eğilimli olduklarını bu durumun da yaşanan

duygusal ilişkide çatışmalara sebep olabileceğini ifade etmişlerdir. Yapılan boylamsal bir araştırmada bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin duygusal ilişkilerinde iletişim becerilerinin daha yapıcı olduğu olduğu ve daha az öfkelenedikleri tespit edilmiştir (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007)

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunlukla araştırmaların üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Bilinçli farkındalık kavramının romantik ilişkilerde ve evlilik ilişkisinde nasıl bir etkisinin olduğu ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ancak bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik ilişkisinde, partnerlerin birbirini anlaması ve evlilik bağının daha sağlıklı ilerleyebilmesi açısından önemlidir. Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili araştırmalar gün geçtikçe yapılmaya devam edilmektedir. Farkındalık temelli müdahalelerin farklı kültürlerde ve ilişki bağlamlarında araştırılması önemli olmakla beraber bunlara ilişkin verilerin sunulması alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **2.4. Algılanan Partner Duyarlılığı**

Romantik ilişkiler her ne kadar ergenlik döneminde başlamış olsa da, 18-25 yaş aralığını içeren beliren yetişkinlik dönemi için romantik ilişkilerin başlaması ve yakınlığın yaşanması önemli bir gelişimsel görevdir (Arnett, 2000, 2004). Algılanan partner duyarlılığı bu noktada bireylerin amaçlı ve anlamlı hedeflere doğru çalışmasına ve gelişip büyümesine yardımcı olmaktadır (Selçuk, Karagöbek ve Günaydın, 2018). Bu gelişimsel dönemde kurulan duygusal ilişkilerde bireyler partnerlerini daha duyarlı olarak algıladıklarında birbirlerine daha yakın hissederler (Otto, Laurenceau, Siegel ve Belcher, 2015). Partnerlerinden algıladıkları yakınlık, duygusal ilişki içinde kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayabilmektedir (Murray, Holmes, Bellavia, Griffin ve Dolderman, 2002). Ayrıca çiftler arasında aidiyet duygusunu arttırabilmek de bilişsel mesafeyi azaltmaktadır.

Literatür incelendiğinde duygusal ilişkilerde partnerlerin birbiri ya da birliktelikleri hakkındaki algılarının diğer partner için duygusal ilişki ile alakalı algı ve hissiyatlarını şekillendirdiği belirtilmektedir (Tomlinson ve Aron, 2013). Bireyler yakınlık hissini ve romantik ilişkilerinden doyum aldıkça bireysel ve ilişkisel iyi oluşlarını arttırmaktadırlar (Kamp Dush ve Amato, 2005). Yapılan çalışmalara

bakıldığında algılanan sosyal destek ile bireyin cinsel yönelimin açık olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin partner şiddetinde de koruyucu bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shilo ve Savaya, 2011). Gülmez (2020) yaptığı bir çalışmada da bireyin yakınlarından aldığı sosyal destek düzeyi düştükçe psikolojik, cinsel ve fiziksel şiddet yaygınlığının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Algılanan partner duyarlılığı, duygusal ilişki içerisinde olan bireyin eşinin iyi olmaya dikkat etmesiyle alakalı inancını ifade etmektedir (Ruan, Reis, Clark, Hirsch ve Blink, 2019). Duygusal ilişki içerisinde bireyin partnerinden algıladığı ilgi, anlayış ve onay algılanan partner duyarlılığının tanımını oluşturmaktadır (Elliot ve Reis, 2003). Bireyin partnerinin bu üç ögeyi bir arada bulduran bir duyarlılığa sahip olduğunu algılaması, kişinin daha rahat kendini açmasına ve partnerinde kendisine karşı daha rahat kendini ifade ettiğinde duyarlı karşılık vermesini sağlamaktadır (Tasfiliz, Selcuk, Slatcher, Corriero, Günaydın ve Ong, 2018). Bireyin partnerini duyarlı olarak algılaması kişinin kendini ve partnerini özel ve değerli olarak görmesini sağlamaktadır (Birnbaum ve ark., 2016). Bu kavram bireyin partnerinden almış olduğu destek miktarı olarak ifade edilse de kavramsal anlamda partnerden alınan destekten farklı bir durumu ifade etmektedir. Bunun nedeni, partnerin duygusal anlamda destek veriyor olması yüksek partner duyarlılığı olarak algılanabileceği gibi düşük olarak da algılanabilir (Selçuk ve Ong, 2013).

#### **2.4.1. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramına göre bireyin yaşamının erken dönemlerinde ebeveynlerinden algıladığı duyarlılık hayatında uzun vadede yalnızca mutluluğa katkıda bulunmakla kalmamakta, aynı zamanda bireyin yetişkinlik döneminde arkadaşlık ve romantik bağlarının daha sağlıklı ilişkiler kurulmasını ve sürdürülmesinin de temelini atmaktadır (Zayas, Mischel, Shoda ve Aber, 2011). Bu sağlıklı sosyal ilişkiler kişisel ve ilişkisel refahı da arttırmaktadırlar (Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007).

Bağlanma biçimi ile var olan ilişkinin temeli, bakım veren kişinin hassas hareketlerine göre şekillenir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Anne ve babanın çocuğun duygusal ibarelerine vaktinde algılama, doğru tahlil etmek ve bu ibarelere uygun yanıt verme yeteneği, başka bir ifadeyle duyarlılığı, güvenli anne-

baba ile çocuk ilişkisinin ana ögesidir Bunların yanında bağlanma biçiminin duyarsız ve mesafeli olması veya çocuğun gereksinimlerinin bakım veren tarafından karşılanamaması kaçınan bağlanma; bakım veren kişinin fazla müdahaleci olması ya da dengesiz davranışlar ortaya koyması kaygılı bağlanma ile ilişkilidir. Romantik ilişkilerinde eşlerine kaçınarak bağlanma gösteren annelerin, erken çocukluk döneminde ve ergenlik döneminde daha az müsait olma ve yavrularının ihtiyaçlarına cevap verme olasılıkları daha düşüktür (Selçuk ve ark., 2012).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ise endişe içinde olduğu durumlarda olumsuz hissiyatlarını kabullenme ve çevresindeki insanlara göstermesinin güvendiği kimseler tarafından destekleyici davranışlarda bulunacaklarını öğrenmişlerdir. Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde ise negatif hissiyatları bastırma ya da negatif hissiyatları ilişkide içinde oldukları kişilere yöneltme gibi sağlıksız duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin kullanımının daha fazla olduğu gözlenir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Shaver ve Mikulincer, 2016).

Çocukluk döneminde ebeveynden alınan duyarlılığın stres düzeyinin düzenlemesi üzerindeki etkisi yetişkinlik dönemine kadar uzandığı bilinmektedir (Mallors, Charles, Neupert ve Almeida, 2010). Yetişkinlik döneminde de bireyin artık stres ve kaygı düzeyinin düzenlenmesine yardımcı olan birincil bağlanma figürü ebeveyn duyarlılığından partner duyarlılığına geçmektedir (Selçuk, Stanton, Slatcher ve Ong, 2017; Selçuk, Zayas ve Hazan, 2010). Alanyazında yapılmış çalışmalara bakıldığında romantik partnerle olan ilişkinin sıcak ve destekleyici bir etkileşim içinde olunması anlık, beklenmedik stres faktörlerini (topluluk önünde konuşmak, yakın zamanda yaşanan bir endişeyi açıklamak) azalttığını göstermektedir.

### 3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 3.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Karadeniz (2008) 1402 üniversite öğrencisiyle birlikte yürüttüğü çalışmada çocukluk dönemi örselenme yaşantılarıyla psikolojik doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada en büyük ve en küçük çocuğun doğum sırasıyla örselenme yaşantıları arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki, ortanca ve tek çocuğun doğum sırasıyla örselenme yaşantıları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının psikolojik doğum sırasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kalkan ve Karadeniz Özbek (2011), 297 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle birlikte yürüttükleri araştırmada ergenlerde flört kaygısı ile fiziksel, duygusal ve cinsel kötüye kullanım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda duygusal kötüye kullanımın ergenlerde flört kaygısının anlamlı bir yordayıcısıdır, erkeklerde duygusal kötüye kullanım ile cinsel kötüye kullanım düzeylerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çeçen-Eroğlu ve Türk (2013) ergenlik döneminde olan bireylerle yaptıkları bir çalışmada, geçmişlerinde fiziksel, duygusal ve cinsel istismar gibi travmatik yaşantılara sahip olan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile geçmişlerinde fiziksel, duygusal ve cinsel istismar gibi travmatik yaşantılara sahip olmayan bireylerin yaşam doyumu düzeylerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öngören (2017)'in yaptığı kapsamlı bir çalışmada bireyin yaşamının erken dönemlerinde çocuğun anne ve babasının ayrılmasından ötürü üzüntü, kimsesizlik, gerileme, kabullenmeme, uyku uyanıklık sorunları, akademik başarısızlık, öfke kontrolünü sağlayamama gibi farklı tepkiler verdikleri gözlenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında çocukların bu sorunları ileriki yaşlara taşımadıkları bulgulanmıştır. Araştırmada ebeveynlerin boşanmasının toplumun tamamını bağlayan sonuçlar ortaya çıkardığı yorumu yapılmıştır.

Türk ve Tekin (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmalara sahip kişilerin, romantik ilişki içerisinde oldukları kişiyle arasındaki şiddetin düzeyini bu durumun etkilediği sonucuna varılmıştır. Aynı araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise üniversite öğrencilerinin

cinsiyet değişkenine göre şiddetin kabul düzeylerinin anlamlı bir farklılığa sahip olduğunun, çocukluk çağı ruhsal travmalara sahip bireylerin çiftler arası şiddetin kabul düzeyini etkilediği tespit edilmiştir

Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) tarafından yapılan bir araştırmada çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile sürekli kaygı üzerinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında bilinçli farkındalığın çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Tatoğlu (2019)'nın 125 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada travma geçiren bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile travma geçirmeyen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda travma geçiren bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çavuşoğlu (2020) yaptığı bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre bireylerin çocukluk çağı ruhsal travma düzeyini incelemiştir ve araştırmaya 200 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Mamur ve Bilgin (2020)'in yürüttükleri bir araştırmada çocukluk çağı travmalarından fiziksel ihmal ve istismar ile duygusal ihmalin cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olduğu bulgulanmıştır. Çalışma sonucunda erkek bireylerin fiziksel ihmal, fiziksel istismar ve duygusal ihmal puanlarının kadın bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada erkek bireylerin çocukluk çağı ruhsal travma düzeyleri kadın bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Höktem (2020)'in yürüttüğü bir araştırmada çocukluk çağı travmatik yaşantılara sahip olan kişilerin alkol ve madde kullanımlarının çocukluk çağı travmatik yaşantılara sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada çocukluk çağı travmatik yaşantılara, dissosiyatif yaşantılara ve kendine zarar verme davranışlarına sahip olan öğrencilerin alkol ve madde kullanımlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.



### **3.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Gibson ve Hartshorne (1996), 231 kadın üniversite öğrencisiyle çocukluk dönemi cinsel istismarının, yetişkin sosyal ağları ve yalnızlık düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucuna göre, çocukluk çağı istismar yaşantısına sahip olan gelir düzeyi ve algılanan sosyal desteğin düşük olduğu kadın bireylerin yaşamının ilerleyen dönemlerinde akran reddinin çok fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum cinsel istismar yaşantısı olan bireylerin kendilerini diğer insanlardan izole etme eğiliminde oldukları ile açıklanmıştır.

Sytron ve Bulman (1997)'ın yapmış oldukları bir araştırmada, bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları ruhsal travmaların yetişkinlik döneminde romantik ilişki içerisinde oldukları kişiye karşı güvenli bağlanma kuramadıkları ve bunun neticesinde de depresif bir ruh halinde olmaya yatkın ve partnerlerine karşı çok daha fazla zarar verici oldukları ayrıca olumsuz davranma ihtimallerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Ferguson ve ark. (1997)'nın yaptıkları bir çalışmada çocukluk dönemi istismar yaşantılarının bireylerin gelir düzeyine ve eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim düzeyinin ve gelir düzeyinin düşük olduğu ailelerde çocukluk dönemi istismar yaşantılarının daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Brown, Cohen, Johnson ve Smailes (1999) 17 yıl boyunca izlem çalışması yapmış oldukları kapsamlı bir araştırmada çocukluk çağında istismar yaşantısı olan bireylerin depresyon yaşama ve intihar etme riski çocukluk çağında istismar yaşantısı olmayan bireylere nispeten üç ila dört kat daha yüksektir. Araştırmada çocukluk çağında cinsel istismar geçmişi olan bireylerin yetişkinlik döneminde intihar etme riski ise sekiz kat daha fazla olduğu bulunmuştur.

Nelson ve Wampler (2000) yaptıkları bir çalışmada çocukluk çağında cinsel ve fiziksel istismar yaşantısı olan 96 çift ile herhangi bir istismar yaşantısı olmayan 65 evli çiftin evlilik uyum düzeyini karşılaştırmışlardır. Yapılan çalışmada, çiftlerden herhangi birinin cinsel veya fiziksel istismar yaşantı geçmişi olanların evlilik uyumu yaşantı geçmişi olmayan çiftlerin evlilik uyumlarının daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Colman ve Widom (2004), ihmal ve istismar yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu konusunda 4 yıllık boylamsal bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmada deney ve kontrol grubu oluşturulmuş olup bireylerin yaş, cinsiyet, ırk ve aile sınıflarına ait bilgiler yer almıştır. Araştırma sonucunda ihmal ve istismar yaşantısı olan bireylerin kontrol grubuna göre ilişkilerinde eşlerini terk etme oranının çok daha fazla olduğu, evliliğe ilişkin isteklerinin ve aile fonksiyonellerinin daha az olduğu bulgulanmıştır. Aynı araştırmada cinsiyet değişkenine göre ihmal ve istismar yaşantılarına sahip olan bireylerin, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, romantik ilişkilerde ayrılıkların ve boşanma oranlarının daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Ullman ve Filipas (2005) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, kadın bireylerin çocukluk çağı cinsel istismar düzeyi, sıklığı ve şiddeti erkek bireylere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yapılan çalışmada ayrıca kadın bireylerin cinsel istismar sonrası kendilerini suçlu hissetme düzeyleri, geri çekilme davranışları ve yaşanan anı unutmaya gibi başa çıkma stratejilerini kullanma oranları ile bir başkasına yaşanan istismar olayını anlatma ihtimallerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Nguyen, Karney ve Bradbury (2017), 414 evli çiftle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı istismar yaşantılarının evlilik ilişkisi üzerindeki etkilerini incelenmişlerdir. Araştırma sonucuna göre istismar yaşantısı olan bireylerin depresyon ve kötü madde kullanımlarının daha fazla olduğu, evlilik ilişkilerinde de memnuniyetsiz oldukları tespit edilmiştir. Ancak eşlerin özelliklerinin evlilik ilişkisinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Özyeşil (2012) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar noktasında kültürel farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucunda Amerikalı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, özerklik ve yeterlik düzeyleri ile ilişki ihtiyaçları Türk üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Karabacak ve Demir (2017) tarafından 601 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duyguların düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2018) yaptığı çalışmada kadın bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyetler arasındaki farklılıklar, toplumsal cinsiyet rollerinin duyguların kabul edilirliliği ile açıklanabilmektedir. Dolayısıyla, erkek bireylerin belli başlı bazı hisleri yargısız ve kabul edici bir tutum içinde olmaları zor iken kadın bireylerin hislerinin farkında olmaları ve hislerine odaklanmaları toplumsal olarak daha yüksek olduğundan cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olması bu şekilde açıklanabilmektedir.

Demir ve Gündoğan (2018)'ın üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının duygu düzenlemede araştırmaya katılan kişilerin yaşadıkları zorlukları azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan izleme testi sonucunda da zamana bağlı bu etkinin kalıcı olduğu bulgulanmıştır.

Parlar ve Akgün (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma sonucunda çalışmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada evlilik ilişkisinde problemleri çözenin bireylerin evlilik doyumunu yordadığı bulgulanmıştır.

Kısmetoğlu (2019) ergenlik dönemindeki bireylerle yaptığı bir çalışmada, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın yüksek düzeyde olması, kaygı düzeyinin azalması ve duygu düzenlemenin işlevselliğiyle aralarında anlamlı ilişki bulunurken, bilinçli farkındalığın düşük düzeyde olması tam tersi doğrultuda sonuçlar ortaya çıkarmıştır.

Bir başka çalışmada bilinçli farkındalık temellin müdahalelerin; pozitif duyguların artması, negatif duyguların azalması üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aktepe ve Tolan, 2020).

Uzun ve Deniz (2021) yaptıkları bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ise psikolojik danışma

oturumlarında elde edilen kazanımların araştırmaya katılan çiftlerde olumlu davranış değişiklikleri yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.4. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Carson, Carson, Gil ve Baucom (2004) yaptıkları çalışmada evli çiftler üzerinde farkındalık temelli stres azaltma ve ilişki geliştirme programının evlilik ilişkisinde olumlu iyilik halini arttırdığı ve stresle başa çıkabilme becerilerini geliştirdiğı ortaya koymuştur.

Carmody ve Baer (2008), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının etkililiğinin araştırılması ile ilgili bir çalışma yürütmüşlerdir. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına 174 yetişkin birey katılmıştır ve program 8 oturumda tamamlanmıştır. Programa katılan bireylerin psikolojik iyi oluşları ile bilinçli farkındalık düzeylerinde bir artma meydana geldiğı ve stres düzeylerinde ise bir azalma meydana geldiğı tespit edilmiştir.

Greco, Baer ve Smith (2011) tarafından yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk ve ergen bireylerde cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyetler arasında çok büyük bir farka rastlanmazken erkek bireylerin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının kadın bireylere oranla biraz daha fazla olduğı bulgulanmıştır.

Gambrel ve Piercy (2014) yaptıkları çalışmada ilk defa bebek bekleyen çiftlerin ebeveynliğe geçişte dikkatli bir Şekilde ilerleyebilmeleri için araştırmaya katılan bireylere ilişki geliştirme programı uygulamışlardır. Program sonucunda eşlerin kabul ve farkındalıklarının arttığı, partnerleriyle bağlarının güçlendiğı ve ebeveyn olma konusunda kendilerinden daha emin oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan erkek bireylerin de baba rolünü daha fazla benimsedikleri belirtilmiştir.

Anastasiades, Kapoor, Wootten ve Lamis (2017) yaptıkları bir çalışmada bireylerin algılanan stres düzeyi ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkide depresyonun aracı bir role sahip olup olmadığını incelemiştir. Analiz sonucunda depresyonun bireylerin algılanan stres düzeyi ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın ise bu aracı rolde azaltıcı bir işlevi olduğı bulgulanmıştır.

Kimmes, Jaurequi, May, Srivastava ve Fincham (2017) yaptıkları çalışmada duygusal ilişkide bilinçli farkındalığı yüksek olan erkek bireylerle kadın bireylerin, ilişki içinde partnerlerinin ve ilişki kalitesinin yüksek olduğu bulgulanmıştır.

MacDonald ve Baxter (2017), 185 kadın üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışmada yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olan kişilerin duygusal farkındalıklarının da yüksek olduğu ve psikolojik sağlıklarına zarar verecek negatif düşünceleri tolere edebilme becerilerinin daha iyi olduğu ortaya koyulmuştur.

Winnebeck, Fissler, Gartner, Chadwick ve Barnhofer (2017) tarafından bilinçli farkındalık temelli terapilerin depresyon tanısı almış bireyler üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu incelenmiştir. Terapi öncesi ve sonrasında elde edilen bulgulara göre, terapi sürecini bitirmiş bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı, ruminasyon ve bilişsel tepkisellik düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yang, Zhou, Liu ve Fan (2019) tarafından ergen bireylerde akıllı telefon bağımlılığıyla kaygı ve depresyon ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı bir rolünün olup olmaması incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığının daha düşük olduğu bireylerin bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bilinçli farkındalığın ise ilişkiyi zayıflatan bir işlevi olduğu ortaya koyulmuştur.

### **3.5. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Selçuk, Karagöbek ve Günaydın (2018) yaptıkları çalışmada evlilik ilişkilerinde ve uzun süreli duygusal ilişkilerde algılanan partner duyarlılığı ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre eşlerin veya partnerlerin duyarlı olarak yani kendileirni ne kadar anladıkları, önem verdikleri ve ne düzeyde destek sağladıkları noktasındaki algılamasının bireylerin mutluluğunu arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Algılanan sosyal destek kavramının algılanan partner duyarlılığına yakın bir kavram olduğu kabul edilmektedir (Çağlarırnak, 2006). Ali ve ark. (2010)'nın yaptıkları araştırmada algılanan sosyal desteğin ve yaşam doyumunun da düşük olmasından dolayı bireylerin stres düzeyini arttırdığı bu nedenle bireylerin somatizasyonlarını arttıracığı sonucuna ulaşmışlardır.

Taşfiliz, Selçuk ve Çetiner (2020) yılında yaptıkları çalışmada bireylerinin yaş değişkenine göre algıladıkları duyarlılığın farklılaşp farklılaşmadığını incelenmişlerdir. Araştırma sonucuna göre algılanan aile ve partner duyarlılığının yaş değişkenine göre değişiklik gösterdiği ve genç yetişkinlikten yetişkinliğin ortalarına doğru azalmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonrasında ise tekrar arttığı bulgulanmıştır.

Albayrak (2021) tarafından yapılan çalışmada çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılar ile bedensel yakınmalar arasındaki ilişkide algılanan partner duyarlılığının kısmi aracı rolü olduğu bulgulanmıştır. Aynı araştırmada çocukluk dönemi travmatik yaşantılar ile sağlık kaygısı arasında tam aracılık rolü olduğu bulgulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında çocukluk çağında yaşanan travmatik olayların veya durumların bireyin duygusal ilişki içerisinde partnerinden aldığı duyarlılığın azalmasına, bu durumun da bedensel yakınmaları ve sağlık kaygısını tetiklediği tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç çocukluk çağı örselme yaşantıları toplamı, fiziksel ve duygusal kötüye kullanım ile duygusal ihmal alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dinçer (2021) tarafından romantik ilişki içinde bulunan 203 kadın bireyle yaptığı çalışmasında algılanan partner değişimi ile yaşam doyumu arasındaki partnerden algılanan yakınlığın aracı rolünün olup olmaması incelemiştir. Araştırmada yakınlığın partner değişimi ve yaşam doyumu arasında aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.6. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Son yıllarda yapılan yurtdışı çalışmalara bakıldığında bireylerin eşlerinin onları ne düzeyde anlayışla karşıladığına, önem verdiğine ve ne düzeyde desteklendiklerine ilişkin duygularının psikolojik esenliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Selçuk ve ark., 2016; Coan, 2008; Eastwick ve Finkel, 2012).

Uchida ve ark. (2008) yapmış oldukları çalışmada kültürün psikolojik süreçlerin doğasını biçimlendirdiği ve algılan duyarlılığın refahı ve sağlığı geliştirmede önemli bir kavram olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Literatür incelendiğinde partner duyarlılığı ve mutluluk arasındaki ilişkide cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Collins ve Feeney, 2000; Gable, Gosnell, Maisel ve Strachman, 2012).

Collins ve Feeney (2000) tarafından romantik ilişkisi olan 93 çiftle beraber yürütülen bir çalışmada bağlanma teorisi çerçevesinde yakın ilişkilerde destek arama ve bakım verme süreçleri araştırılmıştır. Araştırmada çiftler ilişki problemlerini partnerlerine karşı dile getirerek doğrudan destek arama davranışında buldukları ve faydalı olacak bakım verme biçimleriyle yanıt almalarını sağlamıştır. Algılanan bu destek ilişkide destekleyici etkileşimleri oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ali ve ark. (2010), algılanan partner duyarlılığını bir sosyal destek ögesi olarak ifade etmektedirler ve buna göre, somatizasyonun azalmasında ve bireyin yaşam doyumunun yükselmesinde önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmektedir. Bunu destekler şekilde olan Kimerling ve Calhoun (1994) yaptıkları bir çalışmada cinsel saldırıya maruz kalan kadın bireylere sağlanan sosyal destek ile somatik yakınmaların azaldığı bulgulanmıştır. Bu durum saldırıya uğrayan kişinin etrafında güvenilebileceği kimselein olması bedensel ve psikolojik sağlık algısındaki pozitif bir rolü olarak ifade edilmiştir.

Gable, Gosnell, Maisel ve Strachman (2012) tarafından yapılan bir çalışmada olumsuz yaşantılara sahip bireylerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılıkların her zaman olumlu sonuçlar vermediği olumsuz durumların da yaşanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu durumlarda sağlanan partner duyarlılığının olumsuz olaylarda sağlanan partner duyarlılığına oranla bireylerin algıladıkları desteğin kalitesine ilişkin algılarının iyi bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Stapleton ve ark. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada bebekleri yeni dünyaya gelmiş annelerde anne bebek ilişki doyumunu ve annenin kişilerarası güveni arasında algılanan partner duyarlılığının aracı rolünün olduğu; anne ve bebeğin iyi oluşunu desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Selçuk ve Ong (2013) tarafından yapılan bir araştırmada romantik ilişkide bireyin partnerinden algıladığı destek ile ölüm riski arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan partner desteğinin yüksek olması ölüm riskini ortadan kaldırdığı tespit edilmiştir.

Finkel, Hui, Carswell ve Larson (2014) tarafından Amerika'da bulunan romantik ilişki içerisinde olan bireylerle yapılan bir araştırmada, Amerikalı bireylerin evlilik ilişkilerinde daha çok eşlerin birbirlerinin psikolojik esenlik düzeylerini arttırmaya yönelik olduğu sonucuna varmışlardır.

Reis (2014) yaptığı bir çalışmada romantik ilişki içerisinde olan bireylerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılıkların bireyin kendisinde duygu düzenleme yeteneklerinin ve psikolojik esenlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Lakin bireylerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılığın eleştirel, kötü, olumsuz ve kontrolcü olduğu durumlarda bireyin duygu düzenleme yeteneğinde yarasızlık ve psikolojik esenlik düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Slatcher ve ark. (2015) tarafından evli olan veya beraber yaşayan çiftlerle yürüttükleri 10 yıllık boylamsal araştırmada, algılanan partner duyarlılığının bireyin günlük kortisol seviyesi üzerinde ideal bir değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gadassi ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada algılanan partner duyarlılığının cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olup olmama durumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasında algılanan partner duyarlılığının kısmi aracılık rolüne sahip olduğu bulgulanmıştır.

Selçuk ve ark. (2016) tarafından 698 evli veya birlikte yaşayan çiftle yapılan bir çalışmada algılanan partner duyarlılığının uyku ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan partner duyarlılığının yüksek olması kaygı ve depresyon düzeyinin azalmasıyla daha az uyku-uyanıklık problemlerinin yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.



## 4. YÖNTEM

### 4.1. Araştırmanın Yöntemi

Yapılan bu araştırmanın modeli ilişkişel tarama modelidir. Karasar (2014)'a göre iki veya daha fazla değişkenin birbirleriyle aralarındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirlenmeye çalışıldığı bir genel tarama modelidir. Bu çalışmada evli bireylerde çocukluk çağı travmalarının evlilikte bilinçli farkındalıklarının ve algılanan partner duyarlılığı ile arasındaki ilişkinin düzeyi ilişkişel tarama modeli ile araştırılmıştır.

### 4.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin farklı illerinde bulunan, uygun örnekleme yoluyla seçilen 360'ı kadın ve 141'i erkek toplam 501 evli birey oluşturmaktadır. Yapılan çalışmaya katılan kadınların yaş ortalaması 35.03 (S=9.07) ve erkeklerin yaş ortalaması 36.52 (S=8.47)'dir. Araştırma örnekleminin genel dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo1.Örneklemin Genel Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	360	71,9
	Erkek	141	28,1
Evlilik süresi	1 yıldan az	62	12.4
	1-3 yıl	76	15.2
	3 yıldan fazla	363	72.5
Çocuk sayısı	0	135	26.9
	1	148	29.5
	2	163	32.5
	3	48	9.6
	4	6	1.2
	5	1	0.2
Toplam		501	100.0

Tabloya bakıldığında kadın bireylerin örneklemin %71,9'unu, erkek bireylerin ise örneklemin %28,1'ini oluşturduğu görülmektedir. Bir yıldan daha az evlilik süresine sahip olan 62 bireyin örneklemin %12,4'ünü oluşturduğu, bir yıl ile üç yıl arasında evlilik süresine sahip olan 76 bireyin örneklemin %15,2'sini oluşturduğu, üç yıldan daha fazla evlilik süresine sahip olan 363 bireyin örneklemin %72,5'ini oluşturduğu görülmektedir. Tabloda çocuk sayısına bakıldığında hiç çocuğu olmayan toplam 135 kişinin örneklemin %26,9'unu oluşturduğu, bir çocuğu olan 148 bireyin örneklemin %29,5'ini oluşturduğu, iki çocuğa sahip olan 163 bireyin örneklemin %32,5'ini oluşturduğu, üç çocuğa sahip olan 48 bireyin örneklemin %9,6'sını oluşturduğu, dört çocuğa sahip olan toplam 6 kişi olduğu ve örneklemin %1,2'sini oluşturduğu, son olarak beş çocuğa sahip olan 1 kişinin örneklemin %0,2'sini oluşturduğu görülmektedir.

### **4.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, bireylerin çocukluk çağı ruhsal travma düzeyini ölçmek amacıyla “Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği”, araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve son olarak bireylerin partnerlerinden algılandıkları duyarlılık düzeylerini ölçmek amacıyla “Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği” uygulanmıştır.

#### **4.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılacak gönüllü kişilerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenip bu araştırmada kullanmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda bireylerin yaş, cinsiyet, evlilik süresi ve çocuk sayısının belirlenmesi amacıyla sorular bulunmaktadır.

#### **4.3.2. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği**

Bernstein ve arkadaşları 1994 yılında çocukluk ve ergenlik döneminde istismar ve ihmal yaşantılarını incelemek amacıyla geliştirilen ölçeğin orijinal formu 53 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından yapılmış olup 28 maddeden oluşmaktadır. Çocukluk çağı cinsel, fiziksel ve duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmali içeren beş alt boyut puanının birleşiminden meydana gelen toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Çocukluk Çağı Kötüye Kullanım,

İhmal Soru Listesi ve Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği'nden elde edilen sonuçlarla arasındaki tutarlılık, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği'nin yapısal geçerliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır (Şar, Öztürk ve İkikardeş,2012). Bu çalışmada Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'nin Cronbach Alpha içtutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur.

#### **4.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Brown ve Ryan (2003) bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” geliştirilmişlerdir. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) Türkçe'ye uyarlamışlardır. Ölçek 15 maddeden, tek boyuttan ve 6'lı Likert şeklindedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden alınabilecek en az puan 15 ve en fazla puan 90 olarak saptanmıştır. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .82, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak saptanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla Özanlayış ölçeği ile ( $r = .48, p < .001$ ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin anksiyete alt boyutu ile ( $r = -.51, p < .001$ ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin stres alt boyutu ile ( $r = -.53, p < .001$ ), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin pozitif duygu ile ( $r = .21, p < .001$ ), negatif duygu ile ( $r = -.47, p < .001$ ) ilişkileri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Bu çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach Alpha içtutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

#### **4.3.4. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği**

Reis ve Carmichael (2006) kişinin romantik partnerinden algıladığı anlayış, kabul ve özeni değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. “Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği” 18 maddeden oluşmaktadır ve 9'lu Likert şeklindedir. Ölçeğin ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik katsayısı .91 ve .98 arasında değişmekte olup yüksek güvenilirlik değerine sahiptir (Reis ve Carmichael, 2006). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmalarını Selçuk (2018) yapmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin algılanan partner duyarlılığı düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Farklı örneklem grubuyla da ölçeğin Türkçe'sinin geçerli ve güvenilirlik nitelikleri

desteklenmiştir (Taşfiliz, Çetiner ve Selçuk, 2020). Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla geliştirilmiş diğer ölçüm araçlarıyla algılanan partner duyarlılığı arasındaki korelasyonlar (ilişki doyumu ile  $r = .82$ , güven ile  $r = .67$ , empati ile  $r = .51$  ve duygusal destek ile  $r = .49$ ) incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (Reis ve ark., 2017).

Bu çalışmada Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri .97 olarak bulgulanmıştır.

#### **4.4. İşlem**

Araştırma verileri 2022 yılı Ocak-Mayıs ayları arasında Google Formlar yoluyla ölçeklerin linki katılımcılara gönderilerek online bir şekilde toplanmıştır. Yapılan araştırmanın amacı ve araştırmanın gizliliği hakkında araştırmaya katılan katılımcılar bilgilendirilmiştir. Her bir ölçek formunun nasıl doldurulacağına ilişkin yönergeler oluşturulmuştur. Katılımcılardan “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği” ni doldurmaları istenmiştir.

#### **4.5. Veri Analizi**

Araştırmanın analizinde toplanan veriler SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya 360'ı kadın ve 141'i erkek, toplam 501 evli birey katılım göstermiştir. Araştırmanın amaçlarına ulaşmak için ilk olarak araştırmada elde edilen verilerin düzenlenmesi ve yapılacak analizlerin varsayımlarının test edilmesi gerekmektedir (Field, 2013). Yapılan analizler sonucunda araştırmada kayıp ya da eksik veri, uç değer bulunmamaktadır. Araştırmada normal dağılım, doğrusallık analizi ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği test edilmiştir. Çoklu normallik varsayımı test edilirken değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Normallik analizi uygulandığında bazı değişkenlerin normal dağılım gösterdiği bazılarının ise göstermediği görülmüştür. Normal dağılım özelliği göstermeyen değişkenler için Spearman Rho Korelasyon analizi yapılmıştır. Varyans- kovaryans matrislerinin homojenliği için Box's ve Levene Testi yapılmıştır. Analiz çıktılarına göre, varyans kovaryans matrislerinin homejenliği Box's testi sonucunda Box's  $M= 84.43$ ,  $F= 2.95$  ve  $P=.00$  olarak bulunmuştur. Yapılan Levene's test sonuçlarına göre ise çocukluk çağı ruhsal travmaların alt

boyutu olan duygusal istismar için  $F= .32$ ,  $P= .57$ , duygusal ihmal için  $F= .00$ ,  $P= .99$ , fiziksel istismar için  $F= 1.51$ ,  $P= .22$ , fiziksel ihmal için  $F= .39$   $P= .53$ , cinsel istismar için  $F= 3.60$   $P= .05$  olarak tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan partner duyarlılığı için  $F= 6.67$  ve  $P= .01$  ve bilinçli farkındalık için  $F= 2.41$  ve  $P= .12$  olduğu bulgulanmıştır. Bu değerler varyans ( $p>0.05$ ) eşitliğinin olduğunu aynı zamanda varyans ( $p>0.05$ ) ve kovaryans eşitliğinin ( $p> 0.05$ ) sağlandığını göstermektedir. Cinsiyet açısından grupların homojen olduğu bulgulanmıştır. Verilerin analizi için aynı zamanda Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkeni çocukluk çağı ruhsal travmalar, yordanan değişkenleri ise bilinçli farkındalık ve algılanan partner duyarlılığıdır. Bu değişkenlerle birlikte ele alınan bağımsız değişken cinsiyettir. Bütün hipotezler test edilirken %95 güven aralığı esas alınmıştır ve manidarlık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Tablo2.Çocukluk çağı ruhsal travmalar, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin betimsel istatistik tablosu

		İstatistik	Standart Hata
Duygusal istismar	Ortalama	7,74	,17
	Medyan	6,00	
	Standart Sapma	3,92	
	Çarpıklık	1,75	,10
	Basıklık	2,74	,21
Fiziksel istismar	Ortalama	6,31	,14
	Medyan	5,00	
	Standart Sapma	3,12	
	Çarpıklık	3,14	,10
	Basıklık	10,14	,21
Fiziksel ihmal	Ortalama	7,44	,13
	Medyan	6,00	
	Standart Sapma	2,91	
	Çarpıklık	1,41	,10
	Basıklık	2,01	,21
Duygusal ihmal	Ortalama	10,15	,20
	Medyan	9,00	
	Standart Sapma	4,68	
	Çarpıklık	,86	,10

	Basıklık	-,03	,21
Cinsel istismar	Ortalama	6,16	,14
	Medyan	5,00	
	Standart Sapma	3,20	
	Çarpıklık	3,46	,10
	Basıklık	12,14	,21
Algılanan partner duyarlılığı	Ortalama	124,54	1,55
	Medyan	135,00	
	Standart Sapma	34,87	
	Çarpıklık	-1,14	,10
	Basıklık	,66	,21
Bilinçli Farkındalık	Ortalama	63,46	,56
	Medyan	64,00	
	Standart Sapma	12,59	
	Çarpıklık	-,34	,10
	Basıklık	,00	,21

Tablo 2'ye bakıldığında çocukluk çağı ruhsal travmalarının duygusal istismar alt boyutu için ortalamanın medyan değerinden büyük olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olmadığından normal dağılım göstermediği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2020). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının fiziksel istismar alt boyutu için ortalamanın medyan değerinden büyük olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olmadığından normal dağılım göstermediği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2020). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının fiziksel ihmal alt boyutu için ortalamanın medyan değerinden büyük olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olduğundan normal dağılım gösterdiği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2020). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının duygusal istismar alt boyutu için ortalamanın medyan değerinden büyük olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olmadığından normal dağılım göstermediği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2020). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının cinsel istismar alt boyutu için ortalamanın medyan değerinden büyük olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olmadığından normal dağılım göstermediği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2020). Algılanan

partner duyarlılığı puan ortalamalarının medyan değerinden büyük olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olduğu görülmektedir. Buna göre, dağılımın normal dağılım özelliği gösterdiği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk,2020). Son olarak bilinçli farkındalık puan ortalaması ile medyan değerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında  $\pm 2$  aralığında olduğu bu nedenle normal dağılım özelliği gösterdiği yönünde bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2020). Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğinden emin olmak adına Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılması gerekmektedir (Tablo 3).

Tablo3.Kolmogorov Smirnov testi sonuçları

	Kolmogorov -Smirnov		
	İstatistik	sd	P
Duygusal istismar	,24	501	.00
Fiziksel istismar	,37	501	.00
Fiziksel ihmal	,20	501	.00
Duygusal ihmal	,13	501	.00
Cinsel istismar	,43	501	.00
Algılanan partner duyarlılığı	,14	501	.00
Bilinçli Farkındalık	,04	501	.00

Tabloya bakıldığında grup büyüklüklerinin 50'den büyük olmasından dolayı Kolmogorov Smirnov testine bakılmaktadır ve p değeri belirlenen manidarlık düzeyinden ( $\alpha=.05$ ) küçük çıkmıştır ( $p<.05$ ). Sonuç olarak dağılımın normal dağılım özelliği göstermediği bulgulanmıştır ( $\alpha=.05$ , sd: 501,  $p<.05$ ).

Yapılan araştırmada evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizinin varsayımlarından hataların bağımsızlığı, hataların normal dağılım göstermesi ve dağılımda aşırı uç değerlerin olup olmadığı şeklinde olan sayıtlar test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre cook's istatistiğinde ortalamanın  $X= .002$  olduğu bulgulanmıştır. Bu değer in sifira yakın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu istatistiğin maximum ve minimum değerlerine bakıldığında +1 değerinden yüksek olmadığı bu nedenle örneklem grubunda uç değerlerin analize etki edecek kadar etkili olmadığı tespit edilmiştir (Hinkle,

Wiersma ve Jurs, 2003). Aynı zmanada hataların normal dağıldığı ve hataların bağımsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test edilmek üzere çok değişkenli Manova Analizi yapılmıştır. Manova Analizi varsayımlardan biri tüm grupların varyans-kovaryans matrislerinin homojen olmasıdır. Bu nedenle Tablo 4'te varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği test edilmiş ve sonuçları verilmiştir.

Tablo4.Tüm grupların varyans-kovaryans matrislerinin homojeliği testi

Box's M	84,43
F	2,95
sd1	28
sd2	264614,93
P	,00

Tablo 4'e bakıldığında varyans kovaryans matrislerinin homejenliği Box's testi sonuçlarına göre Box's M= 84.43, F= 2.95 ve p= .00 olarak bulunmuştur. P değerinin .05'den büyük olduğundan varyans-kovaryans matrisinin eşit olduğu tespit edilmiş ve varsayım doğrulanmıştır (p>.05).

Tablo5.Varyansların homojenliği Levene's istatistiği sonuçları

	F	sd1	sd2	P
Duygusal istismar	,32	1	499	,56
Fiziksel istismar	1,51	1	499	,22
Fiziksel ihmal	,39	1	499	,53
Duygusal ihmal	,00	1	499	,99
Cinsel istismar	3,60	1	499	,05
Algılanan partner duyarlılığı	6,67	1	499	,01
Bilinçli farkındalık	2,41	1	499	,12

Tablo 5'e bakıldığında Levene's analizi sonuçlarına göre ise çocukluk çağı ruhsal travmaların alt boyutu olan duygusal istismar için F= .32 ve P= .57, duygusal ihmal için F= .00 ve P= .99, fiziksel istismar için F= 1.51 ve P= .22, fiziksel ihmal için F= .39 ve P= .53, cinsel istismar için F= 3.60 ve P= .05 olarak tespit edilmiştir. Algılanan partner duyarlılığı için F= 6.67 ve P= .01 ve bilinçli farkındalık için F=



2.41 ve  $P = .12$  olduğu bulgulanmıştır. Bu değerler varyans ( $p > 0.05$ ) eşitliğinin sağlandığını göstermektedir.

## 5. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

**5.1. Denence 1:** Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Araştırmada yordayıcı değişken çocukluk çağı ruhsal travmalar ve yordanan değişkenler algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıktır. Araştırmanın ilk denencesini test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları ise Tablo 6 ve Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo6.Çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi

Model	R	R <sup>2</sup>	Tahminin standart hatası	R <sup>2</sup> Değişimi	F	P
Algılanan partner duyarlılığı	,37 <sup>a</sup>	,13	32,41	,13	79,94	,00

N=501, \*\*p<0.01

Tablo 6’ya bakıldığında yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ( $F_1=79.94$ ,  $P<.001$ ,  $R^2=13$ ). Buna göre çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığının tek başına yaklaşık %13’ünü açıklamaktadır.

Tablo7.Çocukluk çağı ruhsal travmalarının bilinçli farkındalığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi

Model	R	R <sup>2</sup>	Tahminin standart hatası	R <sup>2</sup> Değişimi	F	P
Bilinçli Farkındalık	.25 <sup>a</sup>	.06	12.20	.06	33.12	.00

N=501, \*\*p<0.01

Tablo 7’e bakıldığında yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, çocukluk çağı ruhsal travmalarının bilinçli farkındalığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ( $F=33.12$ ,  $P<.001$ ,  $R^2=.06$ ). Buna göre çocukluk çağı ruhsal

travmaları, bilinçli farkındalığı tek başına yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Bu bulgular araştırmanın birinci denencesini desteklemektedir.

**5.2. Denence 2:** Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar puanları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmada ilk olarak verilerin normal dağılım özelliği gösterip göstermediğine bakılmış ve Tablo 3'e bakıldığında normal dağılım özelliği göstermediği tespit edilmiştir. Evli bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile alt boyutlarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek amacıyla Spearman's Rho Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo8.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları Spearman's Rho Korelasyon analizi sonuçları

Spearman's Rho	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Duygusal istismar	1,00	.55**	.42**	.55**	.35**	-.35**	-.24**	.77**
2.Fiziksel istismar		1.00	.42**	.38**	.26**	-.22**	-.16**	.59**
3.Fiziksel ihmal			1.00	.49**	.22**	-.28**	-.23**	.71**
4.Duygusal ihmal				1.00	.19**	-.34**	-.21**	.84**
5.Cinsel istismar					1.00	-.21**	-.16**	.43**
6.Algılanan partner duyarlılığı						1.00	.32**	-.40**
7.Bilinçli Farkındalık							1.00	-.27**
8.Çocukluk çağı ruhsal travmalar								1.00

Tablo 8'de görüldüğü gibi çocukluk çağı ruhsal travmalar ile algılanan partner duyarlılığı arasındaki korelasyon katsayısı  $r=-.40$  olduğu bulgulanmıştır. Buna göre, çocukluk çağı ruhsal travmalar ile algılanan partner duyarlılığı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ( $p<.01$ ). Çocukluk çağı ruhsal travmalar ile bilinçli farkındalık arasındaki korelasyon katsayısı  $r=-.27$  olduğu bulgulanmıştır. Buna göre, çocukluk çağı ruhsal travmalar ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ( $p<.01$ ). Çocukluk çağı ruhsal travmalardan duygusal istismar alt boyutu ile algılanan partner duyarlılığı arasında  $r=-.35$ , duygusal ihmal alt boyutu ile  $r=-.34$ , fiziksel istismar alt boyutu ile  $r=-.22$ , fiziksel ihmal alt boyutu ile  $r=-.28$  ve cinsel istismar alt boyutu ile  $r=-.21$  olduğu bulgulanmıştır. Buna göre çocukluk çağı

ruhsal travmalardan duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Çocukluk çağı ruhsal travmalardan duygusal istismar alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında  $r=-.24$ , duygusal ihmal alt boyutu ile  $r=-.21$ , fiziksel istismar alt boyutu ile  $r=-.16$ , fiziksel ihmal alt boyutu ile  $r=-.23$  ve cinsel istismar alt boyutu ile  $r=-.16$  olduğu bulgulanmıştır. Buna göre, çocukluk çağı ruhsal travmalardan duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile bilinç farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Algılanan partner duyarlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki korelasyon katsayısı  $r=.32$  olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, çağı ruhsal travmalar ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ( $p<.01$ ). Bu bulgular araştırmanın ikinci denencesini desteklemektedir.

**5.3. Denence 3:** Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Araştırmanın üçüncü denencesinde evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre bağımlı değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo9.Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma
Duygusal istismar	Kadın	7.82	4.01
	Erkek	7.54	3.69
Fiziksel istismar	Kadın	6.21	3.11
	Erkek	6.55	2.67
Fiziksel ihmal	Kadın	7.31	2.85
	Erkek	7.78	3.06
Duygusal İhmal	Kadın	10.04	4.64
	Erkek	10.42	4.78
Cinsel istismar	Kadın	6.26	3.40
	Erkek	5.90	2.60
Algılanan Partner Duyarlılığı	Kadın	122,86	36,29
	Erkek	128,84	30,67
	Toplam	124,54	34,87
Bilinçli Farkındalık	Kadın	63,31	12,21
	Erkek	63,83	13,54
	Toplam	63,46	12,59

Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Manova Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 10 ve Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo10.Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ait Manova Sonuçları

	Wilks' Lambda( $\Lambda$ )	F	Serbestlik derecesi (Hipotez)	Serbestlik derecesi (Hata)	P
Cinsiyet	,96	2,243 <sup>b</sup>	7,00	493,00	,03

Tablo11.Evli bireylerin cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ait gruplararası farklılığı gösteren Manova sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişkenler	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Cinsiyet	Duygusal istismar	7,96	1	7,96	,517	,47
	Fiziksel istismar	12,04	1	12,04	1,232	,26
	Fiziksel ihmal	22,82	1	22,82	2,687	,10
	Duygusal ihmal	14,38	1	14,38	,654	,41
	Cinsel istismar	12,95	1	12,95	1,263	,26
	Algılanan Partner Duyarlılığı	3614,66	1	3614,66	2,983	,08
	Bilinçli Farkındalık	27,25	1	27,25	,172	,67

Tablo 11'e bakıldığında cinsiyet değişkeninin her bir bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>.05$ ). Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde cinsiyetin temel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular araştırmanın üçüncü denencesini desteklememektedir.

## 6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile algılanan partner duyarlılığı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu noktada evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar düzeyleri arttıkça evliliklerinde algıladıkları partner duyarlılıkları azalmaktadır. Literatür incelendiğinde Whisman (2006)'a göre çocukluk çağında yaşanmış travmalar ile evlilik ilişkisinde yaşanan olumsuzluklar arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çocukluk çağında maruz kalınan fiziksel istismar, taciz ve tecavüz gibi ciddi bedensel saldırılara uğrayan evli çiftlerde boşanma ve ayrılma oranları daha fazladır. Yapılan farklı bir çalışmada Waldinger ve ark. (2006) çocukluk çağında maruz kalınan fiziksel temasların ve karşılanmayan duygusal gereksinimlerin bireyin ilerleyen dönemlerinde bedeniyle ilgili endişelerini arttırmaktadır. Albayrak (2021) yaptığı çalışmada da algılanan partner duyarlılığı ile çocukluk çağı örselenme yaşantıları toplamı, fiziksel ve duygusal kötüye kullanım ve duygusal ihmal alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan kötü muamelelerin, örselenmelerin bireylerin yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde psikolojik ve fizyolojik sonuçlara neden olacağına dair yapılmış birçok çalışma vardır (Reyome, 2010; Mullen ve ark., 1996; Varia ve Abidin, 1999). Yapılan araştırmanın bir diğer sonucu ise çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarından duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri azalmaktadır. Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalıkla ilgili birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile yapılmış çalışmalara bakıldığında erken çocukluk dönemindeki çocuklar (Sezgin, 2018; Polat ve Özbek Ayaz, 2021), ergenler (Atalay, Aydın, Tyalan ve Özgülük, 2017; Kırca, 2017; Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2021); üniversite öğrencileri (Karabacak ve Demir, 2017;

Önder ve Utkan, 2018; Şahin, 2019) ve evli yetişkinler (Erus ve Deniz, 2020) üzerine yapıldığı görülmektedir. Bilinçli farkındalıkla çalışılan konular; yaşam doyumu, bağlanma stilleri, duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş, akademik erteleme gibi konulardır (Zelazo ve Lyons, 2012). Albayrak ve Tuncer (2015) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağında travmatik bir yaşantıya sahip olan bireylerle olmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelenmiştir. Araştırma sonucunda iki grup arasında bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bunun sebebinin ise travmanın oldukça genel bir kavram olduğu ve araştırmaya katılan kişilerin ölçek maddelerini algılayış şekliyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Travma kavramının insandan insana farklı kavramları ifade etmektedir dolayısıyla bu durumun araştırmanın sonucuna etki edeceği düşünülmektedir. Araştırma sonucunda evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, algılanan partner duyarlılığı düzeyi arttıkça bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri artmaktadır. Bu araştırma sonucuyla ilişkili olduğu düşünülen çalışmalar mevcuttur (Uzun ve Deniz, 2021; Gambrel ve Keeling, 2010). Parlar ve Akgün (2018), tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Carson ve ark., (2004) yaptıkları çalışmada da evli çiftler üzerinde farkındalık temelli stres azaltma ve ilişki geliştirme programı sonucunda bireylerin olumlu iyilik halini arttırdığı ve stresle başa çıkabilme becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonucunda evli bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalığı negatif yönlü düşük düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Araştırma sonucuna göre çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığını tek başına toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır. Aynı zamanda çocukluk çağı ruhsal travmaları, bilinçli farkındalığı tek başına toplam varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalığın çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cesur ve ark., 2018). Başka bir çalışmada ise geçmiş yaşantısında travma geçiren bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tatoğlu, 2019).



Araştırmanın bir diğer sonucunda ise evli bireylerde çocukluk çağır ruhsal travmaları, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismarın algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin çocukluk çağır ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Yapılan bu çalışma bulgularına benzer araştırmalar mevcuttur. İmroğlu, Demir ve Murat (2021) yaptıkları çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Bu araştırma sonucunu destekleyecek çalışmalar da mevcuttur (Albayrak, 2015; Azak, 2018; Tatoğlu, 2019). Ancak elde edilen bulguları destekleyecek nitelikte olmayan çalışmalar da mevcuttur (Yılmam, 2019; Bluth, Roberson ve Girdler, 2017). Bu yapılan çalışmalar kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış oldukları bulgulanmıştır. Wang ve Chopel (2017) ise erkek bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadın bireylerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bilinçli farkındalığın kadın ve erkeklerde farklılık göstermemesi, Brown ve Ryan (2003) yaptıkları çalışmada tüm bireylerin doğuştan gelen bilinçli farkındalık becerilerinin farklı olaylarda ve durumlarda bu farkındalık deneyimini yaşayabileceğini savunmuşlardır. Kimmes, Jaurequi, May, Srivastava ve Fincham (2017) yaptıkları çalışmada romantik ilişkide bilinçli farkındalığı yüksek olan erkek bireylerle kadın bireylerin, ilişki içinde partnerlerinin ve ilişki kalitesinin yüksek olduğu bulgulanmıştır. Algılanan partner duyarlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşıldığı çalışmalar da mevcuttur (Albayrak, 2021).

Sosyal açıdan başka insanlar tarafından onay ve kabul bekleyen bir kültürün içinde bulunmaktayız. Bu onay ve kabulleri alabilmek adına birey genellikle kendi fikirlerinden ve değerlerinden vazgeçerek kendisini toplumun istediği şekilde biçimlendirmektedir (Navaro, 2012). Bunun sonucunda da onay ve kabul sağlamak için çevresindeki insanlara bağımlı hale gelir. Yaşanan bu durum bireyin romantik ilişkilerine de yansımaktadır (Avcı ve Kalkan, 2016). Burada önemli olan nokta bireyin yaşadıklarının farkında olmasıdır. Farkındalık düzeyi yüksek kişilerin çevresindeki insanlara daha pozitif bir bakış açısı ile yaklaştığı ve çevresine karşı

daha duyarlı olduğu tespit edilmiştir. Bu duyarlılık ve farkındalık kişilerin romantik ilişkilerinde daha az problem yaşamalarına yardımcı olmaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığı görülmektedir (Parlar ve Akgün, 2018). Aynı zamanda bilinçli farkındalığın duygusal ilişkilerde bir ahenk sağlamayı, bağ kurmayı ve yakınlığı desteklediği de ifade edilmiştir (Welwood, 1996; akt. Parlar ve Akgün, 2018). Bilinçli farkındalığın diğer taraftan evlilik birlikteliğinde de hususi bir etkisi olan şefkat ve merhamet gibi hissiyatların gelişmesinde ve empati kurmanın ilişkide önemli olduğu belirtilmiştir (Wachs ve Cordova, 2007). Romantik ilişki içerisinde olan birey geçmiş yaşantısında örselenme yaşantısına sahipse bireylerin romantik ilişkilerinde sağlıklı bir beraberlik geçirmesinin zor olacağı tespit edilmiştir. Daigneault ve arkadaşları (2009) çocukluk çağında yaşanan cinsel istismar yaşantısının, duygusal ilişkide partner şiddeti için tehlikeli bir etken olabileceği ifade edilmiştir. Bununla beraber, yetişkinlik döneminde maruz kalınan cinsel istismarın ilişki doyumunu azaltmaya, ilişkide etkili bir iletişim kurulmamasına ve eşe ya da partnere duyulan güvenin azalmasına neden olmaktadır (DiLilio ve Long, 1999).

Vaillancourt-Morel ve ark., (2016) ise çocukluk çağı cinsel istismarın, yetişkinlik döneminde cinsel hayattaki negatif durumlarını incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre, evli olmayan kişilerin daha fazla cinsel kompulsif, evli olanların ise daha fazla cinsel kaçınma edimleri gösterdiği tespit edilmiş; romantik partneriyle beraber yaşayan bireylerde de cinsel kaçınmanın ve cinsel kompulsifin bir arada görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekildedir:

- 1.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
- 2.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar puanları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında negatif yönde, algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- 3.Evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile

algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

## 7. ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre bireyin erken dönemlerde maruz kaldığı travmatik durumların evlilik ilişkisinde olumsuz etkilerinin olduğu bulgulanmıştır. Okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin bu olumsuz yaşantılara karşı önleme, koruma ve müdahale hizmetlerinin önemli olduğu, ailelerin de bu konuda eğitimler almaları ve ilgili kurumların istismar ve ihmal ile mücadele anlamında stratejilerini arttırmaları oldukça önemlidir.

Bireyin dünyaya geldiği andan itibaren duyarlılığın ne kadar önemli olduğu biliniyor olmasına rağmen algılanan partner duyarlılığı ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle alanda yapılacak yeni çalışmalar algılanan partner duyarlılığı kavramı hakkında daha fazla bilgi edinilmesi, duygusal ilişkilerde, bireysel ve kişilerarası dinamiklerde nasıl bir ilişkisinin olduğunun anlaşılması ve farklı değişkenlerle incelenmesi alan yazına katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda alanda yapılmış çalışmalara bakıldığında bireyin çevresinden aldığı desteğin kültürden kültüre farklılık göstermekte olduğu bilinmektedir. Türkiye’de yapılmış olan bu çalışmanın evlilik ilişkisinde algılanan partner duyarlılığının önemine dikkat çekmesi açısından önemli olduğu ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri bütün bağlamlarda her zaman aynı düzeyde ya da eşit düzeyde değildir. Bu sebeple bireyin farkındalık düzeyine etki edebilecek farklı bağlamsal faktörlerinin olduğu unutulmamalıdır. Yapılacak çalışmalarda daha farklı örneklem gruplarında incelenmesi önemlidir.

Bebeklik ve erken çocukluk çağında güvenli bağlanmanın büyük öneme sahip olduğu düşünüldüğünde güvenli bağlanmanın yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerde bireyin bilinçli farkındalıkları ve algıladıkları partner duyarlılığıyla ilişkisinin incelendiği boylamsal bir çalışma yapılması çiftlerdeki değişim ve gelişimlerin daha net gözlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D.S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development, *American Psychologist*, 46, 331-341.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale. NJ Erlbaum.
- Albayrak, K. (2021). *Romantik İlişki yaşayan yetişkinlerde bedensel yakınmaların, çocukluk travmaları ve algılanan partner duyarlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Albayrak, B. ve Tuncer, C. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Akiyama, H., Antonucci, T., Takahashi, K. ve Langfahl, E. S. (2003). Negative interactions in close relationships across the lifespan. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58, 70-79.
- Aktepe E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1(2), 95-119.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Günsel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Ali A., Deuri S. P., Deuri, S. K., Jahan, M., Singh, A. R. ve Verma, A. N. (2010). Perceived Social Support and Life Satisfaction in Persons with Somatization Disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(2), 115-118.
- Alsancak, C. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma özellikleri ile obsesif inanislar ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinde dünyaya ilişkin varsayımların aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5), (5. Baskı b.). (Çev. Ertuğrul Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, s.356.
- Anastasiades MH, Kapoor S, Wootten J, Lamis DA (2017) Perceived stress, depressive symptoms, and suicidal ideation in undergraduate women with varying levels of mindfulness. *Arch Womens Ment Health*, 20, 129-138.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bugan, G., Taylan, R. ve Özgülük, S. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *Elementary Education Online*, 16(4), 1803-1815.
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73-94.
- Avcı, G. ve Kalkan, M. (2016). *Kişilerarası bağımlılık eğiliminin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bal, F. ve Gülgör, F. (2019). Evli bireylerde çocukluk çağı travmanın incelenmesi. *Social Mentality and Research Thinkers Journal*. 5(16), 304-313.
- Balkan, E. S. ve Fıfıloğlu, H. (2017). İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli Çerçevesinde Evlilik Uyumu. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5 (9), 167-186.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (2), 226-244.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33, 482-500.
- Baysal N. ve Demirbaş B. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. Ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bluth, K., Roberson, P. Ve Girdler, S. S. (2017). Adolescent Sex Differences in Response to a Mindfulness Intervention: A Call for Research. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 1900-1914.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Department of Child and Family Studies University of Wisconsin. *Madison Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Brewer JA, Davis JH, Goldstein J (2013) Why is it so hard to pay attention, or is it? mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness (NY)*, 4, 75-80.
- Brown, G.R. ve Anderson, B. (1991). Psychiatric morbidity in adult psychiatric inpatients with childhood histories of sexual and physical abuse. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 55-61.
- Brown, J., Cohen, P., Johnson, J. G. ve Smailes, E. M. (1999). Childhood abuse and neglect: specificity of effects on adolescent and young adult depression and suicidality. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(12), 1490-1496.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4) 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). Travma Terapisinin İlkeleri. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Birnbaum, G.E., Reis, H.T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O. ve Granovski-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(4), 530-46.

- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? a canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12, 19-39.
- Bowlby, John. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books
- Bulut, I. (1996). *Genç Anne ve Çocuk İstismarı*. Ankara: Bizim Büro Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Basım). Pegem Akademi.
- Carmody, J. ve Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *J. Behav. Med.* 31, 21-30.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy*, 35, 471–494.
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Cesur, G., Sayraç, N. ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97-109.
- Coan, J. A. (2008). Toward a neuroscience of attachment. J. Cassidy, P. R. Shaver ve J. Cassidy, P. R. Shaver, *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (ss. 241-265). New York, NY, US: Guilford Press.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053–1073.
- Collins, N., L., Guichard, A. C., Ford, M. B. ve Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment: New Developments and Emerging Themes. S. Rholes and J. A. Simpson. (Eds.), *Adult Attachment: Theory, Research and Clinical Implications* (196-230) New York: The Guilford Press.
- Colman, R. A., ve Widom, C. S. (2004). Childhood Abuse And Neglect And Adult İntimate Relationships: A Prospective Study. *Child abuse ve neglect*. 28(11), 1133-1151.
- Cowie, H. (2012). *From Birth To Sixteen*. Routledge, New York.
- Çağlarımak, A. (2006). *Yerleşik olan ve olmayan ailelerde çocuk istismarı yaygınlığının incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Çavuşoğlu, F. (2020). Cinsiyet gruplarına göre çocukluk çağı travma düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 575-582.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çeçen-Eroğul, A. R. ve Türk, S. B. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.
- Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi].

- Çelik, F.G.H. ve Hocoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakaya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Çelikler, N. ve Hasdemir, E. (2017). *Bir grup genç yteışkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Özsan, H. H. (2010). Dsm' ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-25.
- Daigneault, I., Hébert, M. ve McDuff, P. (2009). Men's and women's childhood sexual abuse and victimization in adult partner relationships: A study of risk factors. *Child Abuse & Neglect*, 33(9), 638-647.
- Darling, N. (1999). Parenting style and its correlates. Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Campaign IL Erişim Tarihi:28/05/2022, <http://www.ericdigests.org/1999-4/parenting.htm>
- De Jong, R., Alink, L., Bijleveld, C., Finkenauer, C., ve Hendriks, J. (2015). Transition to adulthood of child sexual abuse victims. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 175-187.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Batum, D. (2020). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem-solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(1), 1-15.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık emelli bilişsel terap programının üniversite öğrencilerinin duyu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duyu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 147-153.
- Dix, T. (1992). Parenting on behalf of the child: Empathic goals in the regulation of responsive parenting. I. E. Sigel, A. V. McGillicuddy-DeLisi ve J. J. Goodnow, *Parental belief systems: The psychological consequences for children* içinde (ss. 319-346). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- DiLilio, D. ve Long, P. J. (1999). Perceptions of Couple Functioning Among Female Survivors of Child Sexual Abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 7(4), 59-76.
- Diñer, D. (2010). Romantik ilişkisi olan kadınlarda algılanan partner değişimi, yakınlık ve yaşam doyumu. *International Journal of Social Inquiry*, 14(2), 569-690.
- Durna, G., Ülbe, S. ve Dirik, G. (2020). Kadında cinsel işlev bozukluğunun tedavisinde bilinçli farkındalık temelli müdahaleler: Sistematik bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 72-90.
- Duncan, L. G. ve Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. ve Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270.
- Drigotas, S. M. (2002). The Michelangelo phenomenon and personal Well-being. *Journal of Personality*, 70, 59-77.
- Dymond, S. ve Barnes, D. (1997). Behavior-analytic approaches to self-awareness. *Psychol Rec*, 47, 181-200.



- Eastwick, P. W. ve Finkel, E. J. (2012). The evolutionary armistice: Attachment bonds moderate the function of ovulatory cycle adaptations. *Personality ve Social Psychology Bulletin*, 38, 174–184.
- Ekşi, H. (2021). *Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi. Kent Üniversitesi].
- Elliot, A. J. ve Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317-331.
- Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Erişti, A (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Ersanlı, K. Ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulamaları*. Nobel Yayın.1.Basım.
- Erus, S.M. ve Deniz, M.E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal Of Happiness & Well- Being*. 6(2), 96-113.
- Erus, S., M. (2019). *The Mediating Role of Emotional Intelligence and Marital Harmony in the Relationship Between Conscious Mindfulness and Subjective Well-being in Marriage*. [Unpublished doctoral dissertation]. Yıldız Technical University.
- Frank, J. L., Jennings, P. A. ve Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.
- Ferguson, D., Lynskey, M. (1997) Physical Punishment/Maltreatment During Childhood and Adjustment in Young Adulthood, *Child Abuse and Neglect*, 21 (5): 617-630.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L. ve Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25, 1–41.
- Forest, A. L., Kille, D. R., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2014). Discount and disengage: How chronic negative expressivity undermines partner responsiveness to negative disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(6), 1013–1032.
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E. ve Janssen, E. (2016). Perceived Partner Responsiveness Mediates the Association Between Sexual and Marital Satisfaction: A Daily Diary Study in Newlywed Couples. *Archives of Sexual Behaviour*, 45(1),109-120.
- Gambrel, L. E., ve Piercy, F. P. (2014). Mindfulness- based relationship education for couples expecting their first child—Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- Gambrel, L. E. ve Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4), 412–426.
- Gable, S. L., Gosnell, C. L., Maisel, N. C. ve Strachman, A. (2012). Safely testing the alarm: Close others' responses to personal positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 963–981.
- Gehart, D. R. ve McCollum, E. E. (2007). Engaging suffering: Towards a mindful re-visioning of family therapy practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 214-226.
- Gemici, M. K. ve Bal, F. (2018). *Öfke problemi yaşayan üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi].

- Gamzeli, A. ve Kahraman, S. (2018). Yetişkinlerde çocukluk çağı ruhsal travmaları belirtilerinin psikolojik sağlamlığa etkisi. *III. Uluslararası Al- Farabi Sosyal Bilimler Kongresi*, 882-892.
- Gethin R (2011) On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12, 263-279.
- Gibson, R., & Hartshorne, T. (1996). Childhood Sexual Abuse And Adult Loneliness And Network Orientation. *Child Abuse Negl* 20(11):1087–1093.
- Gülgör, F. (2019). *Evlü bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Aydın Üniversitesi].
- Gülmez, G. (2020). Eşcinsel ilişkilerde partner şiddeti: Sosyal destek ve içselleştirilmiş homofobi bakımından değerlendirilmesi. *Fe Dergi*. 12, 96-112.
- Greco, L. A., Baer, R. A. ve Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMP). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614.
- Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S. ve Light, K. C. (2003). Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral Medicine*, 29, 123–130.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Helvacı, F.K. (2012). *Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Herman, J. L. (2015). *Travma ve İyileşme*. (Çev. T. Tosun, 2007). Literatür Yayıncılık
- Henslin, J. M. (1992). “Why So Much Divorce”, Marriage And Family In A Changing Society, Fourt Edition, Edited By James M. HENSLIN, The free Pres, U.S.A., 385-397.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W. ve Jurs, S.G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences*. M.E.T.U. LIBRARY.
- Höktem, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, dissosiyatif yaşantılar, kendine zarar verme davranışı ve alkol-madde kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi].
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 2037-2057.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi? Post Traumatic Growth: If Something Not Killing Could Be Strengthened? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84.
- Jones, E. ve Wessely, S. (2007). “A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century”. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(2), 164-175.
- Kabat-Zinn J (2005) Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness. New York, Hyperion
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol (New York)*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J (1990) Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University Of Massachusetts Medical Center. New York, Delta.
- Kalkan, M. ve Karadeniz Özbek, S. (2011). Çocukluk çağı örülenme yaşantıları ergenlerdeki flört kaygısını yordar mı? *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(1), 35-44.

- Kalyon, A. ve Yazıcı, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantılarının yaşam doyumunu yordamadaki rolü: Cinsiyet ve ruhsal problemlere dayalı karşılaştırmalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 10(3), 573-583.
- Kang, C. ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness (NY)*, 1, 161-173.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J. ve Büyükcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: the role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karadeniz, S. (2008). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Psikolojik Doğum Sırası Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Karasar, N., (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kamp Dush, Claire M.; Amato, Paul R. (2005). "Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-being". *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Kang C, Whittingham K (2010) Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness (NY)*, 1, 161-173.
- Kepenekçi, Y.K. (2001). Hukuksal açıdan çocuk istismarı ve ihmali. *Katkı Pediatri Dergisi*, 22, 262-275.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2005). Çocuk cinsel istismarına psikodinamik hemşirelik yaklaşımı. *Yeni Symposium*, 43(3), 118-125.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi].
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kimerling, R. ve Calhoun, K. S. (1994). Somatic Symptoms, Social Support, and Treatment Seeking Among Sexual Assault Victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(2), 333-340.
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575-589.
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W. ve Fincham, F. D. (2020). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *J Marital Fam Ther*, 46(1), 30-41.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J. ve Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy 's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111.
- Kornfield, J. (2009). *A Path With Heart: A Guide Through The Perils and Promises of Spiritual Life*. New York, Bantam.

- Kourt, R. (2011). *18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Lenger, K. A., Gordon, C. L. ve Nguyen, S. P. (2016). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8, 171-180.
- Levy, K. N., Blatt, S. J. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407-419.
- Lu, D., Wang, W., Qiu, X., Qing, Z., Lin, X., Liu, F., Wu, W., Yang, X., Otake, Y., Luo, X. ve Liu, X. (2020). The prevalence of confirmed childhood trauma and its' impact on psychotic-like experiences in a sample of Chinese adolescents. *Psychiatry Research*, 287, 1-7.
- MacDonald, H.Z. ve Baxter, E. E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8, 398-407.
- Mallers, M. H., Charles, S. T., Neupert, S. D. ve Almeida, D. M. (2010). Perceptions of childhood relationships with mother and father: Daily emotional and stressor experiences in adulthood. *Developmental Psychology*, 46, 1651-1661.
- Mamur, B. ve Bilgin, N. (2020). *Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi].
- Masterson, J. (2008) Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları, Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Mccarthy, J. (2006). "A framework for healing from loss: A further integration of psychodynamic and social work theory". *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 14(3), 45-79.
- McLeod, S. (2008). *Mary Ainsworth*. <http://www.simplypsychology.org/mary-ainsworth>
- Michal, M., Beutel, M., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S. and Heidenreich, T. (2007). Depersonalization, mindfulness, and childhood trauma. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 195(8), 693-696.
- Metzler, M., Merrick, M. T., Klevens, J., Ports, K. A. ve Ford, D. C. (2017). Adverse childhood experiences and life opportunities: shifting the narrative. *Children and Youth Services Review*, 72, 141-149
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Miller, J. J., Fletcher, K., Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Mithen, S. (1994) From domain specific to generalized intelligence: a cognitive interpretation of the Middle/Upper Palaeolithic transition. In *The Ancient Mind: Elements of Cognitive Archaeology*, (Eds. C Renfrew, EBW Zubrow):29-39. Cambridge, Cambridge University Press.

- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E., ve Herbison, G. P. (1994). The effect of child sexual abuse on social, interpersonal and sexual function in adult life. *The British Journal of Psychiatry*, 165(1), 35-47.
- Murray, Sandra L.; Holmes, John G.; Bellavia, Gina; Griffin, Dale W.; Dolderman, Dan (2002). "Kindred Spirits? The Benefits of Egocentrism in Close Relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 563-581.
- Navaro, L. (2012). *Tapınağın Öbür Yüzü. Bağlılık ve Bağımlılık Üzerine*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Nelson, B. ve Wampler, K. (2000). Systemic Effects of Trauma in Clinic Couples: An Exploratory Study of Secondary Trauma Resulting From Childhood Abuse. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(2): 171-184.
- Nguyen, P. T., Karney, R. B. ve Bradbury, N. T. (2017). Childhood Abuse and Later Marital Outcomes: Do Partner Characteristics Moderate The Association? *Journal of Family Psychology*, 31 (1), 82-92.
- Otto, A. K., Laurenceau, J. P., Siegel, S. D. ve Belcher, A. J. (2015). Capitalizing on everyday positive events uniquely predicts daily intimacy and Well-being in couples coping with breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 29, 69-79.
- Önder, F.C. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3),1004-1019.
- Öngören, S. (2017). Boşanma ve Boşanmanın Erken Çocukluk Dönemi Çocuklar Üzerindeki. *The Journal of International Education Science*, 4(13), 73-87.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içelleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.
- Özgen, H. (2017). *Çocukluk çağı ruhsal travmalarının ebeveyn tutumları üzerindeki yordayıcılığı*. [Yüksek lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi].
- Özyeşil, Z. (2011). *Özanlayış ve Bilinçli Farkındalık*. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık
- Özyeşil, Z. (2012). Bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar: Kültürler arası bir karşılaştırma. *İlköğretim Online*, 11(1), 151-160.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160).224-234.
- Özüğurlu, K. (2013). *Marriage Report (Marriage-Family and Life Partnership)*. İstanbul: Golden Books Publishing House.
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*. 1(1), 11-21.
- Peker, A., Nebioğlu, M., ve Ödemiş, M.H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi-Anatolian Journal of Psychiatry*, 20, 153-158.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2017). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 1-10.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve Şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.

- Polat O. (2007) Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı-2 Önleme ve Rehabilitasyon. Ankara: Seçkin Yayıncılık.: 311-312.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Polat, Ö. ve Özbek Ayaz, C. (2021). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Liderlik Becerilerinin Yordayıcısı olarak ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 113-128.
- Rank, O. (2001). Doğum Travması. (Çev. S. Yücesoy). Metis Yayınları: İstanbul
- Reddy, M.K., Pickett, S.M., Orcutt, H.K. (2002). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between childhood psychological abuse and current mental health symptoms in college students. *J Emot Abuse*, 6, 67-85.
- Reis, H. T., Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R. ve Carmichael, C. L. (2017). Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS). D. L. Worthington ve G. D: Bodie (Ed.) *The sourcebook of listening research: Methodology and measures* içinde (ss. 516-521).
- Reis, H. T. ve Carmichael, C. L. (2006). *Perceived partner regard and interaction in close relationships*. Unpublished manuscript, University of Rochester.
- Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. D. J. Mashek ve A. P. Aron, *Handbook of closeness and intimacy* içinde (ss. 201–225). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. L. Campbell ve T. J. Loving, *Interdisciplinary research on close relationships: The case for integration* içinde (ss. 27-52).
- Reis, H. T. (2014). Responsiveness: Affective interdependence in close relationships. M. Mikulincer ve P. R. Shaver, *Mechanisms of social connection from brain to group* içinde (ss. 255-271).
- Reyome, N. D. (2010). Childhood Maltreatment and Later Intimate Relationships: Themes from the Empirical Literature. *Journal of Aggression & Trauma*, 19(2), 224-242.
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L. ve Bink, B. D. (2019). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329–342.
- Runyan, D., Wattam, C., Ikeda, R., Hassan, F. ve Ramiro, L. (2002). Child Abuse And Neglect By Parents And Other Caregivers. E.G. Krug, L.L. Dahlberg, J.A. Mercy, A.B. Zwi ve R. Lozano (Ed), *World Report on Violence and Health*, 57-86. Geneva, World Health Organization.
- Sakarya, E. (2018). *Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. [Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Saveanu, R.V. ve Nemeroff, C.B. (2012). Etiology of depression: Genetic and environmental factors. *Psychiatr Clin North Am*, 35, 51-71.
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T. ve Wegner, D. M. (2009). *Introducing psychology*. Worth Publishers.
- Schulte, F. (2003). *Adaptive and Maladaptive Aspects of Dependency*. York University Masters of Arts/ Graduate Programme in Psychology, Toronto, Ontario.
- Selcuk, E., Karagobek, A. B. ve Gunaydin, G. (2018). Responsiveness as a key predictor of happiness: Mechanisms and unanswered questions. In *Close relationships and happiness across cultures* (pp. 1-18). Springer, Cham.

- Selcuk, E., Stanton, S. C., Slatcher, R. B., & Ong, A. D. (2017). Perceived partner responsiveness predicts better sleep quality through lower anxiety. *Social Psychological and Personality Science*, 8, 83–92.
- Selcuk, E., Zayas, V., Günaydın, G., Hazan, C., & Kross, E. (2012). Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 362–378.
- Selcuk, E. ve Ong, A. D. (2013). Perceived partner responsiveness moderates the association between received emotional support and all-cause mortality. *Health Psychology*, 32, 231–235.
- Selcuk, E., Zayas, V. ve Hazan, C. (2010). Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 258–279.
- Selçuk, E., Karagöbek, B. ve Günaydın, G. (2018). Responsiveness as a key predictor of happiness: Mechanisms and unanswered questions. M. Demir ve N. Sümer (Ed.), *Close relationships and happiness* içinde (s. 1-18). New York, NY: Springer.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D. ve Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271.
- Shilo, G., Savayah, R. (2011). Effects of family and friend support on LGB youths' mental health and sexual orientation milestones. *Family Relations*, 60, 318-330.
- Styron, T. ve Janoff-Bulman, R. (1997). Childhood Attachment and Abuse: Long-Term Effects on Adult Attachment, Depression, and Conflict Resolution. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 1015-1023.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Ong, A. D. ve Almeida, D. M. (2016). Does partner responsiveness predict hedonic and eudaimonic well-being? A 10-year longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 78, 311–325.
- Selçuk, E., Karagöbek, B. ve Günaydın, G. (2018). Responsiveness as a key predictor of happiness: Mechanisms and unanswered questions. M. Demir ve N. Sümer (Ed.), *Close relationships and happiness* içinde (s. 1-18).
- Selçuk, E., Zayas, V., Günaydın, G., Hazan, C. ve Kross, E. (2012). Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 362–378.
- Sezgin, E.Y. (2018). Erken Çocukluk Sınıflarında Bilinçli Farkındalık. In ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies) (No. 5), Niğde.
- Slatcher, R. B., Selcuk, E. ve Ong, A. D. (2015). Perceived Partner Responsiveness Predicts Diurnal Cortisol Profiles 10 Years Later. *Psychological Science*, 26(7), 972–982.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2008). Mindfulness: what is it? Where did it come from? F. Didonna (Eds.), *Clinical handbook of mindfulness*, New York: Springer.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 355–367.
- Stapleton, L. R. T., Schetter, C. D., Westling, E., Rini, C., Glynn, L. M., Hobel, C. J. ve Sandman, C. A. (2012). Perceived partner support in pregnancy predicts lower maternal and infant distress. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 453-463.
- Sternberg, R. J. (2009). Teaching for successful intelligence: Principles, practices, and outcomes. E. L. Grigorenko ve J. C. Kaufman (Ed.), *The essential sternberg-essays*

on intelligence, psychology, and education içinde (ss. 183-194). New York: Springer Publishing.

- Stephenson KR (2017) Mindfulness-based therapies for sexual dysfunction: a review of potential theory-based mechanisms of change. *Mindfulness*, 8, 527-543.
- Stanojevic, S.T. (2004). "Adult Attachment and Prediction of Close Relationships " *Facta Universitatis*, 3(1), 67-81.
- Stuart, S. ve Noyes, R. (1999). Attachment and Interpersonal Communication in Somatization. *Psychosomatics*, 40(1), 34-43.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Styron, T. ve Bulman, R.J. (1997). Childhood attachment anda buse: long-term effects on adult attachment, depression and conflict resolution. *Child Abuse and Neglect*, 21(10), 1015-1023.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şakar, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, kişilik özellikleri ve algıladıkları duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Şar, V. (2018). Travmatik Stres ve Bedensel Hastalıklar. *Türkiye Klinikleri Psichiatri-Special Topics*. 11(2),1-5.
- 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].
- Taş, A. (2017). Hacettepe üniversitesi öğrencilerinin çocuk, ihmal ve istismarı hakkındaki bilgi düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Taşfiliz, D., Selçuk, E., Günaydın, G., Slatcher, R. B., Corriero, E. F. ve Ong, A. D. (2018). Patterns of perceived partner responsiveness and well-being in Japan and the United States. *Journal of Family Psychology*, 32, 355-365.
- Taşfiliz, D., Çetiner, E. S. ve Selçuk, E. (2020). Yakın ilişkilerde Algılanan Yaş Farklılıkları ve Psikolojik Esenlik ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86), 19-39.
- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Problem Çözme Becerisinin Demografik ve Psikolojik Değişkenler Bakımından İncelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- TDK (2019). Travma. <https://sozluk.gov.tr/> web adresinden 20.03.2022 tarihinde edinilmiştir.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. ve Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 157-160.
- Thompson, M. P., Kingree, J. B. ve Desai, S. (2004). Gender differences in long-term health consequences of physical abuse of children: data from a nationally representative survey. *American Journal of Public Health*, 94(4), 599-604.
- Turan, A. ve Traş, Z. (2016). Çocuk ihmal ve istismarı. İçinde, N. Sargın, S. Avşaroğlu ve A. Ünal (Ed.), *Eğitimden Psikolojik Yansımalar*, (ss.37-58). Çizgi Kitabevi
- Türk, B. ve Tekin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ile Flört Şiddeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turaz Akademi* 2018, 85-91.



- Tomlinson, Jennifer M.; Aron, Arthur (2013). "The Path to Closeness: A Mediational Model for Overcoming the Risks of Increasing Closeness". *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 805-812.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın büyük bir ayıbı: çocuk istismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S. ve Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.
- Ullman, S. E., & Filipas, H. H. (2005). Gender differences in social reactions to abuse disclosures, post-abuse coping, and PTSD of child sexual abuse survivors. *Child Abuse & Neglect*, 29(7), 767-782.
- Uzun, G. ve Deniz, M.E. (2021). Investigation of the effectiveness of the mindfulness-based group psychological counseling program in couples. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 419-432.
- Vaillancourt-Morel, M. P., Rellini, A. H., Godbout, N., Sabourin, S. ve Bergeron, S. (2018). Intimacy Mediates the Relation Between Maltreatment in Childhood and Sexual and Relationship Satisfaction in Adulthood: A Dyadic Longitudinal Analysis. *Arch Sex Behav.*, 48(3), 803-814.
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Barsky, A. J. ve Ahern, D. K. (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: The role of attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68(1), 129-135.
- Wachs, K. ve Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33, 464-481.
- Wang, W. ve Chopel, T. (2017). Mindfulness and Gender: A Pilot Quantitative Study. *Issues in Information Systems*, 18(4), 105-115.
- Wenke, D., Frensch, P. A. ve Funke, J. (2004). Complex problem solving and intelligence empirical relation and causal direction. R. J. Sternberg ve J. E. Pretz (Ed.), *Cognition and intelligence: Identifying the mechanisms of the mind* içinde (ss. 160-188). Cambridge University Press
- Whisman, M.A. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships*, 13(4). 375-386.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A. ve Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 942-966.
- Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 30(6), 528-535.
- Winnebeck E, Fissler M, Gärtner M, Chadwick P, Barnhofer T (2017) Brief training in mindfulness meditation reduces symptoms in patients with a chronic or recurrent lifetime history of depression: a randomized controlled study. *Behav Res Ther*, 99, 124-130.
- Wolynn, M. (2020). *Seninle Başlamadı-Kalıtısal Aile Travmalarının Kim Olduğumuza Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelmenin Yolları*. İstanbul: Sola Unitas Yayınları.
- Yalçınkaya, A. (2011) *Kartal İlçesinde Çocukta Cinsel İstismar Olgularının Değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., ve Fan, C. (2019) Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: the moderating role of mindfulness. *J Child Fam Stud*, 28, 822-830.
- Yenidünya, A. (2017). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile risk ve koruyucu faktörlerin, genç yetişkinlikteki yalnızlık stilleri ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile ilişkili Değişkenler*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Young, E. J., Klosko, S. J. ve Weishaar, E. M. (2019). *Şema Terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, E. J., Rafaeli, E. ve Bernstein P. D. (2016). *Şema Terapi-Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Yücel, D. (2014). *Çocukluk çağı istismar yaşantılarının genç yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreçleri, psikopatolojik semptomlar, ilişki yeterlilikleri ve aşk tutumları ile ilişkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. L. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult attachment to peers and partners. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 289–297.
- Zelazo, P. D., ve Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.
- Zümbül, S. ve Okur, S. (2021). Romantik ilişkide bilinçli farkındalık ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1-23.

## **EKLER**

### **EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**Yaş:**

**Cinsiyet:**

**Evlilik süreniz nedir?**

a. 1 yıldan az      b. 1-3 yıl      c. 3 yıldan fazla

**Kaç çocuğa sahipsiniz?**

## EK 2: ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan sorular çocukluğunuzda ya da ergenliğinizde başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir. Lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz.

Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Her bir madde için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz:

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

Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

	Hiç Bir Zaman	Nadiren	Kimi Zaman	Sık Olarak	Çok Sık
1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım.					
2. Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.					
3. Ailedekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.					
4. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.					
5. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.					
6. Yırtık, sökükle ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.					
7. Sevdiğimi hissediyordum.					
8. Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.					
9. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti					
10. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.					
11. Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.					
12. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.					
13. Ailedekiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi					
14. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.					
15. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum					

16. Çocukluğum mükemmeldi.					
17. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu					
18. Ailemde birisi benden nefret ederdi.					
19. Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissedilerdi.					
20. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.					
21. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.					
22. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.					
23. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı					
24. Birisi bana cinsel tacizde bulundu					
25. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum					
26. İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.					
27. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
28. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.					

### EK 3: ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeleri size en uygun olan yanıtı vererek boş bırakmadan içtenlikle doldurunuz. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır ve başka bir araştırmada kullanılmayacaktır. Lütfen şu anki romantik partnerinizle ilgili aşağıdaki soruları cevaplayınız.

(1=Hiç Doğru Değil, 5=Ne Doğru Ne Yanlış, 9=Tamamen Doğru)

**Partnerim (eşim) çoğu zaman:**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Nasıl biri olduğumu çok iyi bilir									
2-“Gerçek ben” i görür									
3-İyi yönlerimi ve kusurlarımı, benim kendimde gördüğüm gibi görür									
4-Söz konusu bensem yanılmaz									
5-Zayıf yönlerimi de dahil her şeyimi takdir eder									
6-Beni iyi tanır									
7-Beni anlar									
8-Çoğu zaman en iyi yönlerimi görür									
9-İyisiyle kötüsüyle “gerçek ben” i oluşturan her şeye değer verir ve saygı gösterir									
10-Ne düşündüğümün ve hissettiğimin farkındadır									
11-Beni gerçekten dinler.									
12-Bana olan sevgisini gösterir ve beni yüreklendirir									
13-Ne düşündüğümü ve hissettiğimi duymak ister									
14-Benimle birlikte bir şeyler yapmaya heveslidir									
15-Yetenek ve fikirlerime değer verir									
16-Benimle aynı kafadadır									
17-Bana saygı duyar									
18-İhtiyaçlarıma duyarlıdır									

## EK 4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeler sizin günlük deneyimlerinize ilgilidir. Ölçeklerde yer alan ifadeleri size uygun olan yanıtı vererek boş bırakmadan içtenlikle doldurunuz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

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

## EK 5: ETİK KURUL ONAYI



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI**

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
22.10.2021	10	2021-783

**KARAR NO:** 2021-783  
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Nurserda YILDIZ 'ın Prof. Dr. Melek DEMİR danışmanlığında "Evli Bireylerde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Algılanan Partner Duyarlılığı ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasını içeren 30357 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Nurserda YILDIZ 'ın Prof. Dr. Melek DEMİR danışmanlığında "Evli Bireylerde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Algılanan Partner Duyarlılığı ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.



## ÖZ GEÇMİŞ

NurserdaYıldız, Elazığ Murat Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Adalet bölümünü bitirdikten sonra Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 04.06.2020 tarihinde mezun oldu. 2020 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programına girdi. NurserdaYıldız orta derecede İngilizce bilmektedir.

### İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0001-9080-5045

### Yayımlar:

1. Yıldız, N. ve Demir, M. (2022, Mayıs 7-19). *Umut, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Kendini Sevme/Özyeterliği Arasındaki İlişki* [7. Uluslararası 19 Mayıs Yenilikçi Bilimsel Yaklaşımlar Kongresi]. Samsun, Türkiye.