

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ BELİREN
YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE İLİŞKİ
BAĞIMLILIĞI VE KOŞULLU ÖZ DEĞER ALGISIYLA
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Simanur İŞLER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

İstanbul – 2026

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	: Simanur İŞLER
Tezin Dili	: Türkçe
Tezin Adı	: Çocukluk Çağı Travmalarının Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz Değer Algısıyla İlişkilerinin İncelenmesi
Enstitü	: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı	: Psikoloji
Tezin Türü	: Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	: 30.12.2025
Sayfa Sayısı	: 125
Tez Danışmanları	: Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ
Dizin Terimleri	: Çocukluk Çağı Travmaları, İlişki Bağımlılığı, Koşullu Öz-Değer, Beliren Yetişkinlik, Psikolojik Travma.
Türkçe Özet	: Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.
Dağıtım Listesi	: 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Simanur İŞLER

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ BELİREN
YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE İLİŞKİ
BAĞIMLILIĞI VE KOŞULLU ÖZ DEĞER ALGISIYLA
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Simanur İŞLER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

İstanbul – 2026

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Simanur İŞLER

.../.../2026



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Simanur İŞLER’İN Çocukluk Çağı Travmalarının Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz Değer Algısıyla İlişkilerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan
KAPICIOĞLU

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Şahin ÖZDEN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

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

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, çocukluk çağı travmalarının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma, erken dönem travmatik yaşantıların yetişkinlikteki ilişkisel örüntüler ve benlik değerinin koşullu biçimleri üzerindeki rolünü anlamaya yönelik olarak yürütülmüştür. Araştırmada, değişkenler arasındaki yönlü ilişkileri değerlendirmek amacıyla ilişkisel tarama modellerinden yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Çocukluk çağı travmaları bağımsız değişken, ilişki bağımlılığı aracı değişken ve koşullu öz-değer bağımlı değişken olarak ele alınmış; aracılık etkisi Hayes'in (2018) PROCESS yaklaşımı ile test edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'de ikamet eden ve 18–29 yaş aralığında bulunan toplam 344 katılımcı oluşturmaktadır. Veriler, Haziran–Eylül 2025 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla çevrim içi olarak toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23.18 ($SS = 3.43$) olup, %66.6'sı kadın ve %33.4'ü erkektir. Örneklem; eğitim düzeyi, aile yapısı, ebeveyn eğitim durumu ve gelir düzeyi açısından çeşitlilik göstermektedir. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ) ve Koşullu Öz-Değer Ölçeği (KÖDÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 30.05.2025 tarih ve 2025-11-26 sayılı etik onay alınmıştır.

Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 27 programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Aracılık etkisini değerlendirmek amacıyla regresyon temelli aracılık analizi yapılmış ve bootstrap yöntemi kullanılarak dolaylı etkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Ayrıca ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklem t-testi, Welch t-testi, Kruskal-Wallis H testi ve Dunn-Bonferroni post-hoc analizleri gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmaları ile ilişki bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Travma düzeyi arttıkça

bireylerin ilişkilerde bağımlılık eğilimi yükselmektedir. İlişki bağımlılığının koşullu öz-değer üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve bireyin öz-değerini dışsal onaya dayandırma eğilimini artırdığı belirlenmiştir. Yapılan aracılık analizi sonucunda, çocukluk çağı travmalarının koşullu öz-değer üzerindeki etkisinde ilişki bağımlılığının kısmi aracılık rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, erken dönem olumsuz yaşantıların sadece psikolojik iyi oluş üzerinde değil, bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkisel işlevsellik ve benlik yapılanması üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki ilişkisel davranış örüntülerini ve öz-değer süreçlerini doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyen temel değişkenlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma psikoterapi uygulamalarında travma temelli değerlendirme süreçlerinin önemine işaret etmekte, özellikle beliren yetişkinlik dönemine yönelik klinik müdahalelerde ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer temalarının birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk çağı travmaları, ilişki bağımlılığı, koşullu öz-değer, beliren yetişkinlik, psikolojik travma.

SUMMARY

This study examines the effects of childhood traumas on relationship dependency and contingent self-worth among individuals in the emerging adulthood period. The research was conducted to clarify how early adverse experiences shape relational patterns and conditional self-worth structures in adulthood. A predictive correlational research design was adopted. Childhood trauma served as the independent variable, relationship dependency as the mediator, and contingent self-worth as the dependent variable. The mediation effect was tested through Hayes' (2018) PROCESS method.

The sample consisted of 344 participants aged 18 to 29 residing in Türkiye, who voluntarily participated in the online survey distributed via Google Forms between June and September 2025. The mean age was 23.18 ($SD = 3.43$), with 66.6% female and 33.4% male participants. Sociodemographic diversity was present in terms of education level, family structure, parental education, income status, and romantic relationship status. Data were collected using the Demographic Information Form, the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33), the Spann-Fischer Codependency Scale (SFCDS), and the Contingencies of Self-Worth Scale (CSWS). Ethical approval was obtained from the Istanbul Gelisim University Ethics Committee (Decision No: 2025-11-26, dated 30.05.2025).

Statistical analyses were conducted using IBM SPSS Statistics 27. Descriptive statistics were presented, and Pearson correlation analysis was used to examine linear relationships among variables. Mediation analysis was carried out using a regression-based approach with bootstrapping at 95% confidence intervals. Independent samples t-test, Welch's t-test, Kruskal–Wallis H test, and Dunn–Bonferroni post-hoc procedures were applied to assess differences across demographic groups. The significance level was set at .05.

The findings revealed a significant positive association between childhood trauma and relationship dependency. Higher trauma levels were associated with greater dependent relational behaviors. Relationship dependency significantly predicted contingent self-worth, indicating an increased tendency to base self-worth on external approval. Mediation analysis demonstrated that relationship dependency

plays a partial mediating role in the association between childhood trauma and contingent self-worth. These results suggest that early adverse experiences influence not only psychological well-being but also relational functioning and self-worth mechanisms in adulthood.

This research contributes to the current literature by highlighting the lasting impact of childhood traumas on relational dynamics and contingent self-worth during emerging adulthood. The findings underscore the importance of trauma-informed psychological interventions and emphasize the necessity of addressing relationship dependency and contingent self-worth together in clinical practice with young adults.

Keywords: Childhood trauma, relationship dependency, contingent self-worth, emerging adulthood, psychological trauma.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖN SÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2 Araştırmanın Önemi	4
1.3. Problem Cümlesi.....	4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.5. Araştırmanın Sayıtları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Çocukluk Çağı Travmalarının Tarihi ve Etiyolojisi	8
2.1.1. Çocukluk Çağı Travma Tanımı	10
2.1.2. Travma Türleri: Tip I ve Tip II.....	11
2.1.3. Fiziksel İstismar	12
2.1.4. Duygusal İstismar.....	12
2.1.5. Cinsel İstismarın Tanımı ve Genel Özellikleri	13
2.1.6. Duygusal İhmal	14
2.1.7. Fiziksel İhmal	15
2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Belirtileri	16
2.2.1. Uyku Bozuklukları	17
2.2.3. Düşük Akademik Başarı	19
2.2.4. Özgüven Eksikliği	20
2.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik ve Sosyal Etkileri	21
2.3.1. Bilişsel Etkiler	21
2.3.2. Duygusal Etkiler.....	23
2.3.3. Sosyal Etkiler	25
2.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Yetişkinlikteki İlişki Dinamiklerine Etkisi	27
2.4.1. Bağlanma Problemleri	28
2.4.2. Güvensizlik ve Yalnızlık Algısı	29

2.4.3. İlişkilerde Sürekli Onay Arayışı	29
2.5. Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Stilleri.....	31
2.5.1. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	32
2.5.1.1 Bağlanma stilleri.....	34
2.5.1.2. Güvenli Bağlanma	34
2.5.1.3 Kaygılı Bağlanma	35
2.5.1.4. Kaçınan Bağlanma.....	36
2.5.1.5. Saplantılı Bağlanma.....	37
2.6. İlişki Bağımlılığı ve Belirtileri	38
2.6.1. İlişki Bağımlılığının Nedenleri.....	39
2.6.2. İlişki Bağımlılığının Sonuçları	40
2.7. Koşullu Öz-Değer	41
2.7.1. Koşullu Öz-değerin Tanımı	43
2.7.2 Koşullu Özdeğerin Nedenleri	43
2.7.3. Koşullu Öz-değerin Belirtileri.....	44
2.7.3.1. Psikolojik Belirtiler.....	44
2.7.3.2. Sosyal Belirtiler	45
2.7.3.3. Davranışsal Belirtiler	45
2.7.3.4. Fiziksel Belirtiler	45
2.8. Travmaların İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-değer Üzerindeki Etkisi	46
2.8.1.Çocukluk Çağı Travmalarının İlişki Bağımlılığına Etkisi.....	46
2.8.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Koşullu Öz-değer Üzerindeki Etkisi.....	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	50
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	50
3.3. Veri Toplama Araçları	51
3.4. Veri Toplama Yöntemi	54
3.4.1. Veri Analizi.....	54

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular	57
--	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Bulguların Tartışılması.....	72
5.1.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması (H1).....	72
5.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişkinin Tartışılması (H2).....	73

5.1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Üzerindeki Etkisinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması (H3).....	75
5.1.4. Çocukluk Çağı Travmalarının İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Üzerindeki Etkisinin Bireysel Farklılıklara Göre Değişiminin Tartışılması (H4). 77	
5.1.5. Çocukluk Çağı Travmalarının Yetişkinlikte Bağımlı İlişki Yapısına Yatkınlık Üzerindeki Etkisinin Tartışılması (H5).	79
5.1.6. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişkinin Tartışılması (H6).....	81
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	83
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	100



KISALTMALAR

CI / %95 CI	: Güven Aralığı
CTQ-33	: Childhood Trauma Questionnaire – 33 Item Form
ÇÇT	: Çocukluk Çağı Travmaları
df	: Serbestlik Derecesi
KÖDÖ	: Koşullu Öz-Değer Ölçeği
KW-H	: Kruskal–Wallis H Testi
p	: Anlamlılık Düzeyi
PROCESS	: Hayes Aracılık Makrosu
SD	: Standard Deviation
SFİBÖ	: Spann–Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği
SPSS	: Ibm Spss Statistics
SS	: Standart Sapma
t	: T-Test İstatistiği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı	56
Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel İstatistik ve Güvenirlik Sonuçları	58
Tablo 3. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	59
Tablo 4. Çocukluk Çağı Travmaları ile Koşullu Öz Değer Arasındaki İlişkide İlişki Bağımlılığının Aracı Rolü.....	61
Tablo 5. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	64
Tablo 6. Çocukluk Döneminde Büyüdüğünüz Aile Yapısına Göre Puanların Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	66
Tablo 7. 0–1 Yaş Arasında Birincil Bakım Veren Kişiye Göre Puanların Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	68

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Çocukluk Çağı Travmaları ile Koşullu Öz Değer Arasındaki İlişkide İlişki Bağımlılığının Aracı Rolü.....	62
---	----



ÖN SÖZ

Bu tez, uzun bir akademik yolculuğun, sabrın ve zaman zaman kendimle yürüttüğüm sessiz mücadelenin bir ürünüdür. Süreç boyunca öğrenmenin, yaşadığım duygusal dalgalanmalardan daha dirençli olduğunu görmek, bu çalışmanın en değerli kazanımlarındandır. Her şeyden önce, hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de koşulsuz destekleriyle yanımda bulunan sevgili annem Songül İşler ve babam Murat İşlere teşekkür ederim.

Bilimsel bakışımı keskinleştiren, her aşamada desteğini hissettiren ve bu süreci yalnızca akademik bir çalışma olmaktan çıkarıp gerçek bir öğrenme yolculuğuna dönüştüren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nurhan Naz'a teşekkür ederim. Kendisinin rehberliği ve titiz yaklaşımı, bu çalışmanın sağlam bir zeminde ilerlemesini mümkün kılmıştır. Manevi desteği ve akademik ilhamıyla süreci güçlendiren Prof. Dr. Aslıhan Nasır İşlere teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bireyin gelişiminin başlangıç evresi, psikososyal gelişim süreci açısından oldukça önemli bir dönemdir. Bu süreçte karşılaşılan travmatik yaşantılar, bireyin yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamlığı ve sosyal işlevselliği üzerinde uzun vadeli sonuçlar doğurabilir (Yüksel ve Bahadır-Yılmaz, 2018, s. 698). Bunun yanı sıra psikososyal yapılanmanın temelini oluşturduğu bu dönemde, birey duygusal ve fiziksel güvenliğini zedeleyebilecek deneyimlere maruz kalmakta ve bunun sonucunda travmatik anlamda derin etkiler bırakabilmektedir.

Bu doğrultuda, çocukluk çağı travmaları (ÇÇT); fiziksel, duygusal veya cinsel istismarın yanı sıra, temel bakımın sağlanmaması ve duygusal ihmal gibi durumları kapsamaktadır. Bu tür yaşantılar, bireyin güven duygusu, aidiyet hissi, koşulsuz kabul gereksinimi ve sevgi gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla sonuçlanabilmektedir (Kaya ve Çelik, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre bu tür travmatik yaşantılar, çocuğun fiziksel, bilişsel ya da duygusal gelişimini sekteye uğratan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel ve duygusal gereksinimlerin süreklilik göstermemesi ya da duygusal ihmalin varlığı, bireyin içsel güven duygusunu zayıflatarak, bu durumun birey üzerinde kalıcı etkilere yol açma potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Öte yandan, koruyucu ve destekleyici çevresel koşullar altında gelişen bireylerde ise, duygusal olarak kendini güvende ve değerli hissettiği koşullarda, güven temelli bağlanma stili duygusal gelişimi destekleyen bir yapı sunmaktadır. Güven temelli bağlanma, bireyin öz-kimlik algısının temel yapı taşını oluşturmasına zemin hazırlayacak, öz yeterlilik, duygu yönetimi ve öz-değer gibi becerilerinin gelişimini destekler. Bu bağlanma biçimi, bireyin yaşam doyumu ve kişiler arası ilişkilerdeki uyumu bakımından önemli bir rol oynar (Martín Quintana vd., 2023).

Bireyin benliğini oluşturma evresi, sadece hissedilen güven duygusu değil; psikolojik dayanıklılık ve olumlu öz-değer algısının da psikolojik belirleyici faktörler olduğunu göstermektedir. Koşullu öz-değer algısı ise, kişinin kendine verdiği değeri şekillendirdiği durumlarda; başarılı ya da başarısız olduğu deneyimlere göre farklılık gösterebilir. Bu durum, başkalarının takdir ve onayına dayandığında, bireyin benlik duygusunda olumsuz etkilere yol açabilir. Bunun sonucunda ise, psikolojik denge

olumsuz yönde etkilenebilir (Çetin, Akın ve Eroğlu, 2011, s. 412). Bu olumsuz deneyimler, bireyin benlik algısını olumsuz yönde etkileyerek, öz-değerini dışsal kaynaklara dayandırma eğilimini artırabilir. Başkalarının onayı olmadan kendini yetersiz ya da değersiz hissetme durumu, koşullu öz-değer algısı olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2022).

Destekleyici anne-baba tutumları ve sağlıklı bağlanma örüntüsü, çocukların kabul gören, önemsenen ve desteklenen bireyler olarak algılanmasını sağlamaktadır. Bu durumlara bağlı olarak gelişen sağlıklı benlik algısı, bireyin yetişkinlik sürecinde olumlu yönde şekillenmiş öz-kimlik oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır (Martín Quintana vd., 2023)

Erken dönem travmalarına maruz kalmış bireylerde, ayrılma anksiyetesi ve duygusal yoksunluk hissi gibi etkenler nedeniyle güvensiz bağlanma stilleri ile romantik bağlanma bağımlılığı gelişim gösterebilmektedir (Çelik ve Hocaoglu, 2018). Bu bağlamda, çocukluk dönemi travmaları yalnızca bireyin içsel dünyasını değil, aynı zamanda kişilerarası bağlanma stillerini de etkileyebilmektedir.

Bu noktada, literatürde çocukluk çağı travmalarının bireyin sadece benlik yapılanmasını değil, aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerini, kişilerarası ilişkilerini ve bağlanma stillerini etkileyebileceğine dair bulgular dikkat çekmektedir. Bu dönemde maruz kalınan travmatik yaşam deneyimleri, bireyin stresle başa çıkma becerileri, kişilerarası ilişkileri ve kendilik algısı üzerinde uzun süreli etkiler oluşturabilir (Çelik ve Hocaoglu, 2018). Çocukluk döneminde gelişen bağlanma örüntülerinin, bireyin ileri yaşlardaki romantik ilişkilerini etkileyebildiği ve bazı durumlarda sağlıklı ilişki dinamiklerine zemin hazırlayabildiği görülmektedir. Özellikle güvensiz-kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerin, duygusal yakınlık kurma sürecinde ilişki bağımlılığına yatkınlık gösterdiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Düşük öz-değer algısıyla şekillenen bu ilişkisel tutumlar, bireyin partnerine karşı aşırı bağımlı davranmasına, sürekli onay arayışı içinde olmasına ve terk edilme kaygısını yoğun biçimde deneyimlemesine neden olabilmektedir (Gori, Russo ve Topino, 2023).

Çocukluk dönemine ait travmatik deneyimler; bireyin ergenlik öncesi, erken gelişim döneminde maruz bırakıldığı istismar türlerinin (fiziksel, psikolojik, cinsel)

yanı sıra, bakım verenlerin yetersiz ilgisi, birincil bakım figürlerinden ayrılık, ebeveyn kaybı, şiddet içeren durumlara tanıklık, aile birliğinin sona ermesi ve zorunlu yer değişikliği gibi yaşam olaylarını da kapsamaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın problem cümlesi; “çocukluk çağı travmalarının koşullu öz-değer algısı ve ilişki bağımlılığı üzerinde anlamlı bir ilişkisi var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, çocukluk çağı travmalarının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada ayrıca travma türleri (duygusal, fiziksel, cinsel istismar ve ihmal) ile bu iki değişken arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş, cinsiyet değişkeninin bu ilişkiler üzerindeki olası farklılaştırıcı rolü test edilmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, çocukluk dönemi travmalarının yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde bağımlı ilişki örüntülerini artırdığı ve öz-değer algısının koşullara bağlı biçimde yapılandığını göstermesi beklenmiştir. Bu kapsamda, erken dönem olumsuz yaşantıların bireylerin ilişki dinamikleri ve öz-değer süreçleri üzerindeki etkilerinin açıklanması, psikoterapi uygulamaları ve klinik değerlendirmelere katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Çocukluk çağı travmaları, bireylerin yaşam boyu psikolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkileyebilen uzun vadeli sonuçlara sahiptir. Bu bağlamda, araştırmada travmatik deneyimlerin yetişkinlik dönemindeki ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı üzerindeki etkileri incelenmiş; elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyecek önleyici ve müdahale edici yaklaşımlara katkı sağlanmıştır. Bunun yanı sıra beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden elde edilen verilerin, genç yetişkinlere yönelik psikoterapi ve rehberlik programlarının oluşturulmasında yol gösterici olduğu değerlendirilmiştir. Bu çalışma, bireylerin erken yaşam deneyimlerinin etkilerini anlamaya ve bu deneyimlerin olumsuz sonuçlarını en aza indirmeye yönelik psikolojik destek yaklaşımlarına katkı sunmuştur.

1.3 Problem Cümlesi

Çocukluk çağı travmalarının koşullu öz-değer algısı ve ilişki bağımlılığı üzerinde anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1: ÇÇT ile ilişki bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: ÇÇT ile koşullu öz-değer algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: ÇÇT'nin, ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı üzerindeki etkisinde cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

H4: ÇÇT'nin, ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı üzerindeki etkilerinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterdiğine dair bulgular vardır.

H5: ÇÇT yaşamış bireylerin, yaşamamış bireylere kıyasla yetişkin ilişkilerinde bağımlı ilişki yapısı geliştirmeye daha yatkın olduklarına ilişkin bulgular bulunmaktadır.

H6: ÇÇT ile ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin Türkçe uyarlamaları güvenilir ve geçerli olduğu kabul edilmiştir.
- Bu ölçeklerin ölçmeyi amaçladıkları değişkenleri doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.
- Katılımcıların, anket ve ölçek sorularına samimi ve dürüst yanıtlar verdiği kabul edilmiştir.
- Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin, ölçülen değişkenlere ilişkin doğru ve geçerli veriler sunduğu varsayılmıştır

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın örneklemini, Türkiye evrenini temsil edecek şekilde yapılandırılmıştır. Ancak çalışma yalnızca beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle sınırlandırıldığı için elde edilen bulgular genel nüfusa doğrudan genellenememiştir.

2. Çocukluk Çağı Travmaları (ÇÇT), yalnızca ilgili ölçeğin alt boyutları çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bireylerin travmayı deneyimleme biçimleri ve bu deneyimlerin kişiler üzerindeki etkileri subjektif değerlendirme kapsamında yer alsa da araştırmada subjektif değerlendirme yapılmamış ve analizler yalnızca ölçek verileriyle sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma, 2025 akademik yılında toplanan verilere dayanmaktadır. Farklı dönemlerde elde edilebilecek bulgular bu çalışmada yer almamıştır.
4. Katılımcılar, sosyal medya platformları üzerinden ulaşılarak belirlenmiştir. Bu nedenle çevrimiçi erişim imkânı bulunmayan bireylerin görüşleri araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu durum, örneklemin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin tüm özelliklerini yansıtmasını sınırlamış olabilir.
5. Araştırmanın veri toplama süreci belirli bir zaman dilimiyle sınırlı tutulmuş, daha geniş zaman aralıklarına yayılabilecek değişimler analiz edilememiştir.
6. Araştırma, yalnızca Koşullu Öz-Değer Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ile sınırlı kalmıştır.

1.7. Tanımlar

Çocukluk Çağı Travmaları (ÇÇT): Çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmale bağlı olumsuz deneyimler, çocuğun duygusal, sosyal ve bedensel gelişim sürecini sekteye uğratabilen önemli bir risk alanı olarak değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, çocuk istismarını; çocuğun sağlığına, gelişimine ya da bütünlüğüne zarar veren veya zarar verme olasılığı taşıyan her türlü fiziksel, duygusal ya da cinsel kötü muamele ile bakımın ihmal edilmesi şeklinde tanımlamaktadır (Runyan, vd, 2002). Psikolojik perspektiften bakıldığında travma, bireyin güvenlik duygusunu tehdit eden, baş etme kapasitesini zorlayan ve uzun süre devam eden duygusal etkiler doğurabilen yaşantılar olarak ele alınmaktadır (American Psychiatric Association, 2014).

İlişki Bağımlılığı: Bireyin romantik ilişkiyi duygusal düzenlenmenin temel kaynağı haline getirdiği, partnerden uzaklaşmanın yoğun kaygı ve huzursuzluk yarattığı, ilişkiyi sürdürmeye yönelik kontrol edilemeyen bir ihtiyaçla karakterize edilen davranışsal bağımlılık örüntüsüdür (Reynaud vd., 2010; Griffiths, 2005; Fisher vd., 2005).

Koşullu Öz-Değer Algısı: Koşullu öz-değer, bireyin kendilik değerini içsel ve süreklilik gösteren bir özellik olarak değil, belirli başarı, onay veya sosyal beğeni koşullarına bağlı olarak algılamasıdır (Crocker ve Wolfe, 2001). Bu durumda benlik değeri dışsal değerlendirmelere duyarlı hale gelir ve tehdit durumlarında hızla zayıflayabilir. Türkiye’de yapılan uyarlama çalışmaları, koşullu öz-değerin benlik saygısında dalgalanmalar ve duygusal kırılganlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Çetin, Akın ve Eroğlu, 2011).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm, araştırmanın temelini oluşturan kuramsal bilgiler, güncel literatür ve konuya ilişkin yaklaşımları kapsamaktadır. Kuramsal çerçeve kapsamında; çocukluk çağı travmaları, tanımı, türleri, belirtileri, psikolojik ve sosyal etkileri, yetişkinlikteki ilişki dinamiklerine etkisi, bağlanma teorisi ve bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı, koşullu öz-değer, travmaların ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer üzerindeki etkisi, cinsiyet farklılıklarının rolü, sosyal destek ve travmanın azaltıcı etkisi, bağlanma teorisi ve travma bağlantısının değerlendirilmesi ele alınmaktadır. Bu genel çerçeve, çalışmanın ilerleyen bölümlerinde çocukluk çağı travmalarının çok yönlü etkilerinin kapsamlı biçimde incelenmesine zemin hazırlamaktadır.

2.1. Çocukluk Çağı Travmalarının Tarihi ve Etiyolojisi

Çocukluk çağı travmalarının bilimsel temelleri, tıp ve psikoloji alanlarında tarihsel bir gelişim sürecinden geçerek günümüzdeki anlamına ulaşmıştır. Travmatik çocukluk yaşantılarının sistematik biçimde incelenmesi 19. yüzyıla dayanmaktadır. Bu dönemde Ambroise Tardieu (1860), çocuklara yönelik fiziksel ve cinsel şiddet vakalarını ilk kez tıbbi belgelerle rapor etmiş ve aile bireyleri tarafından gerçekleştirilen kasıtlı eylemlerin çocuk üzerinde kalıcı hasarlara yol açtığını belirtmiştir. Tardieu, çocukların bedenlerinde gözlenen tekrarlayıcı yaralanmaların biçimi ve dağılımının kazayla açıklanamayacağını, bu durumun bilinçli şiddet sonucu ortaya çıktığını vurgulamıştır (Tardieu, 1860, s. 174-178).

Naz (2023, s. 28), bu dönemi çocuk istismarı kavramının bilimsel temellerinin atıldığı tarihsel süreç olarak nitelendirmiştir. Araştırmacı, 1700'lü yıllarda suçluların çocuklara yönelik eylemlerinin kayıt altına alınmasının ve Tardieu'nün otopsi bulgularını yayımlamasının, çocuk istismarının tıbbi literatürde ilk kez tanımlanmasını sağladığını belirtmiştir. Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının etiyolojisinde aile içi şiddet, ihmal ve toplumsal duyarsızlık gibi faktörlerin belirleyici olduğunu göstermektedir. 20. yüzyılın ortalarına kadar çocuk istismarına yönelik bilimsel farkındalık sınırlı kalmıştır. Bu alandaki en önemli dönüm noktası, Kempe ve arkadaşlarının (1962) yayımladığı The Battered Child Syndrome adlı çalışmayla yaşanmıştır. Araştırmacılar, çocuklarda açıklanamayan kırıklar, morluklar ve subdural

hematomların çoğunlukla ebeveyn veya bakım veren kaynaklı şiddet sonucu meydana geldiğini tespit etmişlerdir. Böylece literatüre ilk kez “Hırpalanmış Çocuk Sendromu” kavramı girmiştir (Kempe vd., 1962).

Kempe ve arkadaşları tarafından tanımlanan bu sendrom, metafiz bölgesinde tekrarlayan kırıklar, kaburga ve omurga kırıkları, subperiosteal kanamalar ve farklı iyileşme evrelerinde birden fazla lezyonun gözlenmesiyle karakterizedir. Hırpalanmış çocuk sendromu, çocuk istismarının en erken tanımlanan ve en ağır biçimlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Kempe vd., 1962). Aynı dönemde literatüre giren bir diğer kavram “Sarsılmış Bebek Sendromu (Shaken Baby Syndrome)” olmuştur. Bu sendrom, özellikle iki yaş altındaki bebeklerde başın şiddetli şekilde sallanmasıyla ortaya çıkan ağır fiziksel travmaları ifade etmektedir. Beynin kafatası içinde hareket etmesi sonucunda subdural kanama, retina yırtıkları ve beyin ödemi gibi ciddi nörolojik hasarlar oluşmaktadır. Sarsılmış bebek sendromu, hırpalanmış çocuk sendromunun ağır bir alt türü olarak değerlendirilmekte ve çocuk istismarının en yıkıcı biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Kempe vd., 1962).

Çocukluk çağı travmalarının tarihi hem tıp hem de toplumsal araştırmalar alanında önemli aşamalardan geçerek günümüzdeki anlamının kavranmasına zemin hazırlamıştır. Çocukluk dönemi olumsuz deneyimlerinin bilimsel kaynaklarda ele alınması, 19. yüzyılda Ambroise Tardieu’nün yaptığı çalışmalarla ilk örneklerini bulmuştur. Tardieu, çocukları hedef alan hem psikolojik hem de fiziksel şiddetin etkilerini ilk kez kapsamlı biçimde kayıt altına alarak, bu durumu belgelerle rapor etmiş ve konunun tıbbi ve adli boyutunu ön plana çıkarmıştır. Tardieu’nün ifadesine göre, çocuklar otorite figürleri ve aile bireyleri tarafından sıklıkla sistematik bir şekilde psikolojik ve fiziksel şiddete maruz kalmaktadır. Bu durum, onların fiziksel ve psikolojik gelişimlerinde uzun süreli hasarlara yol açmaktadır. Çalışmalarında, tekrarlayan şiddet izlerinin şekilleri ve yaraların vücuttaki dağılımının bir kaza sonucu değil, kasıtlı şiddetten kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bu kanıtlar, çocukluk çağı travmalarının etiolojisinde aile içi şiddet, ihmal ve sosyal ihmalkârlığın önemli etkenler olduğunu açığa çıkarmış ve günümüz çocuk koruma sistemlerine altyapı oluşturmuştur. Tardieu ayrıca, çocukluk dönemi travmalarında uygulanan şiddet türlerinin çeşitliliğine dikkat çekmiştir. Çocukların yalnızca hafif düzeyde şiddete değil, aynı zamanda sopa kullanımı ve yakıcı uygulamalar gibi ciddi şiddet biçimlerine

maruz bırakıldığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, yetersiz beslenme, soğuğa maruz kalma ve karanlık, kapalı ortamlarda tutulma gibi dolaylı etmenlerin de şiddetin ölüm riski taşıyan boyutlarını oluşturduğu vurgulanmıştır. Bu travmalara maruz kalan çocuklarda korku, kaygı, bazen de duygusal küntlük ve yaşlarına uygun olmayan düzeyde bilişsel farkındalık gibi belirtiler gözlemlenmiştir. Travmaların süresi uzadıkça, çocukların fiziksel ve ruhsal dayanıklılığı belirgin şekilde zayıflamaktadır (Tardieu, 1860, s. 174–178).

Bu tarihsel perspektif, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemine yansımalarını inceleyen literatürde kapsamlı biçimde ele alınmaktadır1998 tarihli ACE Çalışması (Adverse Childhood Experiences Study), çocukluk döneminde yaşanan istismar, ihmal ve aile içi sorunların, yetişkinlikte karşılaşılabilecek sağlık sorunları ve risk faktörleriyle ilişkisini geniş kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde dört veya daha fazla travmatik deneyime maruz kalan bireylerde alkol ve madde kullanımı, depresyon ve intihar riskinin iki ila dört kat daha yüksek olduğunu, fiziksel hareketsizlik ve obezite riskinin ise 1,4 ila 1,6 kat arttığını göstermektedir (Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards ve Marks, 1998, s. 245–258)

Günümüzde çocukluk döneminde yaşanan travmaların etkileri sadece bireysel düzeyde değil, geniş sosyal çevrede de önemli bir toplum sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır. Hughes ve arkadaşlarının (2017) geniş kapsamlı literatür çalışması, olumsuz çocukluk deneyimlerinin, istismar, ihmal ve aile içi işlev bozukluklarının yalnızca erken dönemle sınırlı kalmayıp yaşam boyu etkili sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, kronik strese maruz kalmanın sinirsel, hormonal ve bağışıklık sistemlerindeki bozukluklarla birleşerek hem hastalıklara zemin hazırladığı hem de sağlıksız davranış kalıplarını pekiştirdiği vurgulanmaktadır (Hughes vd .,2017, s. 356–366)

2.1.1. Çocukluk Çağı Travma Tanımı

Çocukluk çağı travmalarının bireyin yaşamındaki etkilerini değerlendirebilmek için, öncelikli olarak bu travmaların tanımsal sınırlarının çizilmesi ve hangi durumları içerdiğinin anlaşılması önemlidir. Yaşanan olumsuz çocukluk deneyimleri, bireyin psikososyal gelişim sürecini tehdit eden olaylar olarak tanımlanmaktadır. Travmatik

deneyimlerin değerlendirilmesinde ise yalnızca travmanın şiddeti değil; çocuğun yaşı, bilişsel seviyesi ve olayları algılama ve yorumlama biçimine göre değişen bireysel farklılıklar da dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda, travmaların tek başına fiziksel bir zarar veya tehdit unsurundan ibaret olmadığı; emosyonel ihmal, bakım verenin ilgisizliği ve güven duygusunun zedelenmesi gibi görünürde mevcut olmayan ancak travmatik olarak değerlendirilebilecek durumların da göz ardı edilmemesi gerekir. Çocukluk çağı travması, DSM-IV ve DSM-V'te, ölüm riski, ağır yaralanma veya cinsel şiddetle karşı karşıya kalma ya da bu durumların tehdidi olarak tanımlanmaktadır. Bu travmalar, bireyin doğrudan bu tür deneyimlere maruz kalması veya bir yakınının bu tür travmalara şahit olması ya da bu olayları öğrenmesi ile de gerçekleşebilir. Çocuklar için yaygın travma türleri arasında trafik kazaları, zorbalık, terörizm, savaş, çocuk istismarı (fiziksel, bedensel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal) ve aile içi ya da toplum şiddeti yer almaktadır (De Bellis ve Zisk, 2014). Tüm bu bulgular doğrultusunda, çocukluk çağı travmalarının sadece geçici bir durum olmadığı; bireyin uzun vadede etkisini sürdürebilen ve psikolojik olarak derin etkiler bırakan deneyimler olduğu söylenebilir.

2.1.2. Travma Türleri: Tip I ve Tip II

Terr (1991), çocukluk çağı travmalarını iki temel kategoriye ayırmıştır: Tip I ve Tip II travmalar.

Tip I travmalar, ani ve öngörülemeyen olaylar sonucu ortaya çıkar. Bu tür olaylar genellikle tek bir olayın ardından gelişir ve bireyde açık, belirgin ve çoğunlukla unutulmayan anılar bırakır. Travmaya ilişkin zihinsel imgeler, korku ve geleceğe dair tehdit algısı sıkça görülür.

Tip II travmalar ise uzun süreli, tekrarlayıcı ve çoğu zaman failin çocuğun yakın çevresinden olduğu durumları ifade eder. Bu travma türü, bireyde duygusal tepkisizlik, disosiyatif belirtiler, kimlik algısında bozulma, kronik anksiyete, suçluluk ve umutsuzluk duyguları gibi derin ruhsal sonuçlara yol açabilir.

Cinsel istismar, duygusal ihmal ve aile içi şiddet gibi süregelen travma biçimleri çoğunlukla Tip II travma kategorisinde değerlendirilmektedir (Terr, 1991).

2.1.3. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, ebeveynler veya bakım veren kişi tarafından bilinçli olarak uygulanan, çocuğun fiziksel bütünlüğüne zarar veren davranışlar bütünüdür. Bu travmatik eylemler, elle ya da nesneyle şiddet uygulamak gibi doğrudan temas içeren bedensel davranış biçimleridir. Bununla birlikte, bazı örneklerde fiziksel temas içermese de çocuğun bedensel bütünlüğünü tehdit eden eylemler de bu sınıflandırmaya dâhil edilebilir. Fiziksel istismar yalnızca çocuğun bedeninde gözle görülür yaralanmalara yol açmakla kalmaz; aynı zamanda nörogelişimsel süreçleri, emosyonel düzenleme becerilerini ve dış uyaranlara karşı tepkiselliği de derinden etkileyebilir. Fiziksel istismar çeşitleri, çocuğun doğrudan bedenine zarar verme biçimlerine göre çeşitlilik gösterebilir. Bu davranış kalıpları arasında yumruklama, tekme atma, cisimle darp etme, bedenini kontrolsüzce sarsma, yakma veya ısırma ile kemer, sopa gibi araçlarla vurma eylemleri yer alır. Ayrıca çocuğun uzun süreli fiziksel yıpranmaya maruz bırakılması ya da yaptırım uygulama gerekçesiyle vücut bütünlüğünü tehdit eden, fiziksel olmayan ancak travmatik etkiler ortaya çıkaran davranışlar da bu kapsamda ele alınabilir (Wang vd., 2024)

2.1.4. Duygusal İstismar

Çocuğun temel psikolojik ihtiyaçlarının süreklilik göstererek karşılanmaması ve doğrudan bedensel müdahale olmadan duygusal yapıya zarar veren bir istismar türüdür. Bu tür travmatik davranışlar, çocukta yetersizlik ve güvensizlik duygularının içselleşmesine neden olarak kimlik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle bakım veren kişinin aşağılayıcı söylemleri, dışlayıcı tutumları, tehdit edici yaklaşımı ya da çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarsız kalması; bireyin ileriki dönemlerde duygusal bozulmalar yaşamasına yol açabilir (APSAC, 2019)

Çocuğun sürekli olarak eleştirisi görmesi, sevgi ve ilgiden mahrum bırakılması, küçük düşürülmesi, korkutulması ve sosyal ilişki kurmasına engel olunması gibi durumlar da duygusal istismar kapsamında yer almaktadır (De Bellis ve Zisk, 2014). Erken yaşta duygusal istismara maruz kalan bireylerde, özellikle bağlanma örüntülerinde güvensiz bağlanma gelişimi ve duygularını ifade etmede yetersizlik gibi sonuçlar sıklıkla gözlemlenmektedir (Wang vd., 2024). Tüm bunların sonucunda bir takım psikolojik rahatsızlıklar yaşama riskinin arttığı belirtilmiştir. Bu rahatsızlıklar

arasında depresyon, anksiyete bozuklukları, intihar düşünceleri ve yürütücü işlevlerde (dikkat, bellek, karar verme) bozulmalar yer almaktadır (Wang vd., 2024).

2.1.5. Cinsel İstismarın Tanımı ve Genel Özellikleri

Cinsel istismar, çocuğun gelişimsel olarak rıza gösterebilecek olgunlukta olmamasına rağmen, bir yetişkin ya da yaşça büyük bir birey tarafından cinsel amaçlı davranışlara maruz bırakılması biçiminde tanımlanmaktadır. Bu eylemler yalnızca fiziksel temas içeren davranışları değil, aynı zamanda cinsel içerikli konuşmalar, teşhircilik, pornografik materyal izletme ya da çocuğu cinsel eylemlere tanık olmaya zorlama gibi temas içermeyen davranışları da kapsamaktadır (American Psychological Association [APA] Task Force, 2008).

Cinsel istismar çoğunlukla çocuğun yakın çevresinde yer alan ve güven ilişkisi kurduğu bireyler tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu durum, çocuğun hem fiziksel hem de duygusal güvenlik algısını zedeleyerek derin bir travma oluşturur. Uzun süreli ve tekrarlayıcı istismar durumlarında çocuk, yaşadığı olayları doğrudan hatırlamakta güçlük çekebilir; ancak bu deneyimler zihinsel imgeler, bedensel duyular ya da sembolik ifadeler yoluyla yeniden yaşanabilmektedir (Terr, 1991).

İstismara maruz kalan çocuklarda sıklıkla benlik algısında bozulma, yoğun kaygı, suçluluk, utanç ve travma sonrası tekrarlayıcı imgeler gibi psikolojik tepkiler gözlemlenmektedir. Çocuklar, yaşadıkları travmatik deneyimleri doğrudan sözel olarak ifade etmekte zorlandıklarında, bu duygularını oyun, resim ya da bedensel tepkiler aracılığıyla dolaylı biçimde dışa vurabilirler (Alpaslan, 2014).

Cinsel istismarın görülme sıklığı; kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri ve mağduriyetin açıklanma eğilimlerine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Erkek çocukları, maruz kaldıkları istismarı açıklama konusunda toplumsal önyargılar ve cinsiyet normları nedeniyle kız çocuklarına oranla daha çekingen davranmaktadır. Yapılan bölgesel araştırmalar, istismara maruz kalan çocukların büyük bir kısmının 10–14 yaş aralığında olduğunu göstermektedir (Alpaslan, 2014).

Cinsel istismar yalnızca bireysel bir travma değil, aynı zamanda toplumsal bir halk sağlığı sorunudur. Erken tanı, psikososyal destek ve önleyici eğitimlerle farkındalık düzeyinin artırılması, bireysel ve toplumsal düzeyde koruyucu bir etki yaratmaktadır (APA Task Force, 2008). Uzun vadede cinsel istismara maruz kalan

bireylerde depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, bağımlılık davranışları ve yeme bozuklukları gibi psikiyatrik sorunların gelişme olasılığı yüksektir (Alpaslan, 2014). Bununla birlikte obezite, fibromiyalji, kronik ağrı ve HIV enfeksiyonu gibi fiziksel sağlık problemleri de istismar öyküsü bulunan bireylerde daha yaygın olarak görülmektedir (Hailes, vd 2019).

Cinsel istismar çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerini çok yönlü biçimde olumsuz etkileyen ciddi bir travmatik yaşantıdır. Güven duygusunun zedelenmesi, kimlik gelişiminin sekteye uğraması ve toplumsal ilişkilerden uzaklaşma gibi sonuçlar, istismarın uzun vadeli etkileri arasında yer almaktadır. Dolayısıyla cinsel istismar yalnızca bireyin değil, toplumun ruhsal sağlığını da tehdit eden kapsamlı bir olgu olarak ele alınmalıdır (APA Task Force, 2008; Alpaslan, 2014; Hailes vd., 2019).

Risk Faktörleri: Eğitim sürekliliğinin sağlanamaması, dağılmış aile yapısı (ebeveynin vefatı, boşanma veya üvey ebeveyn varlığı), ebeveynin uzun süreli yokluğu ve çocukla yeterli düzeyde duygusal bağ kurulamaması, istismar oranını artıran başlıca etkenler arasında yer almaktadır. Özellikle üvey erkek ebeveynin aile içinde bulunması, riski yükselten önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Buna ek olarak, ebeveynin eğitim düzeyinin düşük olması da çocuğun karşı karşıya kalabileceği riskli ortamları fark edememe ve önleyememe açısından ciddi bir risk unsurudur (Şimşek, Uysal, Gençdoğan ve Bez, 2013).

2.1.6. Duygusal İhmal

Çocuğun yaşına ve gelişimsel düzeyine uygun biçimde karşılanması gereken temel duygusal gereksinimlerin (örneğin sevgi, şefkat, güven ve bakım) düzenli olarak sağlanmaması durumu, literatürde duygusal ihmal olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun erken gelişim döneminde ihmal edilen duygusal bakım gereksinimleri, öz kimlik farkındalığında, duygusal düzenleme becerilerinde ve kişilerarası ilişkilerde uzun vadeli psikososyal bozulmalara neden olabilmektedir. Literatürdeki araştırmalar, duygusal bakımın ihmal edilmesinin depresif belirtiler, kaygı sorunları ve düşük öz değer algısı gibi psikopatolojik göstergelerle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Ghanbari, Hasani ve Mirzaei, 2023).

Duygusal ihmale maruz kalmanın etkileri yalnızca bireyin iç dünyasını etkilemekle kalmayıp, kişilerarası ilişkilerde de uzun vadeli sorunlara yol açabilmektedir. Bu bireyler, sosyal ilişkilerde güven kurma konusunda güçlük yaşayabilir; yakın ilişkilerinde ise kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerinin gelişimine zemin hazırlayabilirler. Bu belirtiler, özellikle ergenlik sürecinde daha belirgin bir şekilde gözlemlenmektedir. Ergenlik dönemi, kimlik yapılanmasının şekillendiği, bireyin kabul görme ve destek ihtiyacının arttığı gelişimsel açıdan kritik bir evredir (Ghanbari vd., 2023).

Duygusal ihmal her ne kadar çocukluk dönemine ait bir yaşantı olarak ele alınsa da bireyin benliğine dair inançlarını ve sosyal ilişkilerdeki güven kurma biçimlerini, yaşamının ilerleyen dönemlerinde de belirleyici bir şekilde etkileyebileceği dikkate alınmalıdır.

Bu doğrultuda, maruz kalınan duygusal ihmale ilişkin şiddet düzeyi arttığında, travmaya bağlı semptomlarda da artış gözlemlenmekte; özellikle duygusal şiddete maruz kalmış bireylerde depresif, anksiyöz ve ayrışma temelli belirtilerin daha yaygın olduğu araştırmalarla desteklenmektedir (Evans, Davies ve DiLillo, 2008). Akademik çalışmalar, birden fazla istismar biçiminin aynı anda deneyimlenmesinin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde psikolojik işlevselliği olumsuz etkilediğini; özellikle duygusal gereksinimlerin sürekli olarak ihmal edilmesinin, bireyin duygularını tanıma, ifade etme ve ilişkiler kurma süreçlerinde gözle görülür işlev bozulmalarına yol açtığını ortaya koymaktadır (Jackson, McGuire, Tunno ve Mekanui, 2014).

2.1.7. Fiziksel İhmal

Fiziksel ihmal, çocuğun yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel gereksinimlerinin –örneğin dengeli ve yeterli beslenme, mevsime ve ihtiyaca uygun giyim, güvenli bir yaşam alanı, hijyenik bir ortam ve sağlık hizmetlerine erişim gibi ihtiyaçlarının– sürekli olarak karşılanmaması durumudur. Bu tür bir ihmal, çocuğun bedensel ve ruhsal gelişimi için gerekli olan fiziksel desteklerin uzun süre boyunca yetersiz şekilde sunulmasını ifade eder. Ayrıca, çocuğun güvenlik ve korunma ihtiyaçlarının karşılanmaması da fiziksel ihmal kapsamında değerlendirilmektedir (Råman, Pakkanen, Sainio ve Ellonen, 2025).

İhmal, yalnızca fiziksel ihtiyaçların karşılanmamasıyla açıklanamaz; aynı zamanda çocuğun gelişimsel açıdan ihtiyaç duyduğu bakım veren desteğinden yoksun bırakılmasıyla da ilişkilidir. Bu durum, çocuğun yalnızca bedensel değil; zihinsel ve duygusal olgunlaşmasını da ciddi biçimde etkileyebilir. İstismar ile ihmal arasındaki ayırt edici farklardan biri, istismarın ani ve tek bir olay şeklinde yaşanabilmesidir. Oysa ihmal, sistematik bir sorun olarak ortaya çıkar ve çoğunlukla uzun bir süreçte yayılır. Bu süreğenlik, çocuğun bakım verenle kurduğu ilişkiyi zayıflatabilir ve öz-değer algısında bozulmalara yol açabilir (Râman vd., 2025).

Araştırmalar, erken dönemde yaşanan fiziksel ihmalin, bireyin ileriki yaşlarda bedenine ilişkin algılar üzerinde olumsuz etkilere yol açtığını göstermektedir. Özellikle erken çocuklukta deneyimlenen ihmal, bireyin beden imajına dair duygusal ve bilişsel yapısının sağlıklı biçimde gelişmesini zorlaştırabilir. Buna ek olarak, cinsel istismar gibi travmatik deneyimlerde olduğu gibi, bireyler maruz kaldıkları ihmal davranışlarını anlamlandırmakta ve ifade etmekte güçlük yaşayabilirler. Bu ifade zorluğu, genellikle güvenli bağlanmanın sağlandığı ve tehdit içermeyen bir ilişki ortamının eksikliğiyle ilişkilidir (Jensen, vd, 2005; Râman vd., 2025).

Özetle, fiziksel ihmal yalnızca anlık ihmal durumlarıyla sınırlı değildir; bireyin hayat boyu gelişimsel süreçlerini etkileyebilecek ölçüde uzun süreli ve derin bir çocukluk çağı travması olarak ele alınmaktadır. Çocuğun yaşadığı bu süreci dile getirebilmesi ise ancak korunaklı, empatik ve yapıcı bir sosyal ortamda mümkün olabilmektedir (Râman vd., 2025; Jensen vd., 2005)

2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Belirtileri

Çocukluk çağında yaşanan travmalar, bireyin psikolojik ve fizyolojik gelişiminde uzun süreli etkiler bırakabilmektedir. Bu tür travmaların etkileri yalnızca psikolojik düzeyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bedenin strese yanıt sistemlerinde kalıcı bozulmalara yol açabilmektedir. Travmatik yaşantılara maruz kalan çocuklarda; uyku bozuklukları, sosyal çekilme eğilimi, akademik başarının düşmesi ve özgüven eksikliği gibi gelişim sürecine ilişkin çeşitli semptomlar gözlemlenebilir (Terr, 1991). Travma sonrası belirtiler, sadece ruhsal alanı değil, aynı zamanda fizyolojik düzeni de etkileyerek bireyin genel iyilik hâlini bozabilir. Özellikle uzun süreli stresin bedende yarattığı yük; bağışıklık, metabolizma ve kardiyovasküler sistem üzerinde işlevsel

bozulmalara neden olabilmektedir (Geleijnse vd., 2010). Bu çalışmada, çocukluk travmalarının olası belirtileri arasından en sık karşılaşılan dört başlık olan uyku bozukluğu, sosyal çekilme, akademik düşüş ve özgüven eksikliği ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

2.2.1. Uyku Bozuklukları

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), bireyin psikolojik ve nörolojik gelişim süreçlerini olumsuz yönde etkileyen önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Uyku ise çocukların genel iyilik hâlini sürdürmeleri, zihinsel gelişimlerini tamamlamaları ve duygularını sağlıklı bir şekilde düzenleyebilmeleri açısından yaşamsal bir işlev görmektedir. Ancak çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, bu temel fizyolojik dengeyi bozarak uykunun sağlıklı işleyişini önemli ölçüde sekteye uğratabilmektedir (Aas vd., 2016).

Aas vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem travmalarının önemli psikiyatrik sorunlar üzerindeki etkisinde uyku bozukluklarının aracı bir rol oynadığı ortaya konmuştur. Çocuklukta travmaya maruz kalan bireylerde; insomnia, sık bölünen uyku ve tekrarlayan kabuslar gibi uyku problemleri yaygın şekilde gözlemlenmekte ve bu belirtiler, psikiyatrik semptomların şiddeti ile işlevsellik düzeyi arasındaki ilişkiyi yordayabilmektedir (Aas vd., 2016).

Buna ek olarak, Hamilton vd. (2018), bireylerde duygusal ihmal ile uyku bozukluklarının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çocukluk döneminde yeterli bakım alamayan ve duygusal ilgi eksikliği yaşayan bireylerde, gece boyunca sık uyanma ve sabah erken uyanma gibi semptomların yaygın olarak gözlemlendiği belirtilmiştir. Elde edilen veriler, çocuklukta yaşanan bu tür travmatik deneyimlerin bireyin nörofizyolojik dengesinde bozulmalara neden olarak uykunun hem kalitesini hem de işlevselliğini olumsuz etkilediğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, kortizol düzeyindeki artış, aşırı uyarılmışlık hâli ve gece boyunca yaşanan içsel huzursuzluk, sağlıklı uyku döngüsünü önemli ölçüde sekteye uğratmaktadır (Hamilton vd., 2018).

Özetle, çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılar yalnızca duygusal değil; aynı zamanda bedensel işleyiş üzerinde de etkili olup sağlıklı uyku düzenini bozabilmektedir. Bu nedenle, travma deneyimi yaşamış bireylerde uyku

değerlendirmesi yapılması, bütüncül bir tedavi sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak ele alınmalıdır.

2.2.2. Sosyal Çekilme

Sosyal zayıflama, bireyin gelişim süreci içerisinde sosyal ilişkilerinden sistematik ve düzenli biçimde geri çekilmesi, toplumsal bağlarının giderek zayıflaması ve zamanla sosyal izolasyonunun artması durumunu ifade eder. Bu süreç, gelişimin erken evrelerinde ortaya çıkan sosyal geri çekilmenin erişkinlik dönemine taşınmasıyla daha görünür hâle gelmektedir. Gazelle, Dunsmore ve Garber'in (2024) gerçekleştirdiği sistematik derlemede, erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gözlemlenen sosyal içe kapanmanın; bireyin yetişkinlik sürecinde sosyal anksiyete, içsel yalnızlık, kişilerarası bağ kurmada zorluk ve gelişimsel yavaşlama gibi olumsuz sonuçlara neden olabileceği belirtilmektedir. Gazelle ve arkadaşlarının (2024) sistematik derlemesinde sosyal zayıflama üç temel sosyal süreç üzerinden açıklanmaktadır:

1. İlişkisel Etkileşimlerden Yoksunluk (Missing Out): Sosyal olarak içe kapanan bireyler, gelişim sürecinde önemli dönüm noktaları olan romantik ilişki kurma veya meslek edinme gibi deneyimleri yaşamak için gerekli sosyal bağları kurmakta güçlük yaşayabilirler. Bu durum, kişilerarası becerilerin gelişimini olumsuz etkileyerek yalnızlık hissinin artmasına neden olmaktadır.

2. Stresli Sosyal Etkileşimler: Sosyal açıdan içine kapanık bireyler, sosyal ortamlarda diğer kişiler tarafından dışlanma ya da zorbalığa maruz kalabilmektedir. Bu tür olumsuz deneyimler, bireyde kaygı, depresyon ve güven eksikliği gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

3. Zayıf İlişki Kalitesi: Bağlanma kuramına göre, erken dönem ebeveyn ilişkilerinde güvenli bağlanma geliştiremeyen bireyler; yetişkinlik döneminde arkadaşlık, romantik ilişki ve ebeveynlik gibi alanlarda sağlıklı ve doyum sağlayan ilişkiler kurmakta zorlanmaktadırlar.

Gazelle ve arkadaşlarının sunduğu kuramsal çerçeveye ek olarak, sosyal çekilmenin çocukluk dönemi travmalarıyla olan ilişkisini ampirik verilerle ortaya koyan güncel çalışmalar da bulunmaktadır. Koyama, Yamaoka, Nishimura, Kuramochi ve Fujiwara'nın (2024) yürüttüğü boylamsal araştırma, erken yaşam

döneminde birden fazla olumsuz yaşantıya maruz kalan bireylerin sosyal ağlarında hem kapsam hem de sosyal rol çeşitliliği açısından anlamlı bir artış göstermediğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, sosyal geri çekilmenin yalnızca gelişimsel faktörlerden değil; aynı zamanda erken dönem travmalarının uzun vadeli etkilerinden beslendiğini göstermektedir. Özellikle sosyal ağ çeşitliliğindeki sınırlı artışın, bireyin ilerleyen yaşlarda karşılaştığı psikolojik sıkıntılarla (örneğin depresyon ve kaygı) ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum, sosyal zayıflamanın yalnızca mevcut ilişkilerden geri çekilme ile değil; aynı zamanda bireyin sosyal çevresini genişletme kapasitesinin kısıtlanmasıyla da kendini gösterdiğine işaret etmektedir.

2.2.3. Düşük Akademik Başarı

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), bireyin yaşam boyu süren gelişim sürecini çok yönlü şekilde etkileyen erken dönem stres kaynaklarıdır. Söz konusu travmatik deneyimler yalnızca bedensel ve psikolojik sağlığı değil, aynı zamanda bireyin bilişsel kapasitesini ve akademik işlevselliğini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Literatürdeki araştırmalar, şiddet, bakım eksikliği ve aile içi işlevsizlik gibi olumsuz yaşantıların bireylerin akademik başarılarında düşüşe neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Zhang vd., 2025).

Travmatik deneyimler, bireyde öğrenmeye yönelik motivasyon eksikliği, öz kontrol sorunları ve zihinsel kaynakların yetersizliği gibi etkiler oluşturabilir. Bu bağlamda, çocukluk çağı travmalarının akademik performans üzerindeki etkisini anlamak; bu travmaların eğitim başarısıyla olan ilişkisini değerlendirmek, öğretim süreçlerinin etkinliğini geliştirmek ve erken dönem müdahalelere dayalı psikolojik danışma uygulamalarını okul sistemine entegre etmek önemli bir gereklilik hâline gelmiştir (Dogan vd., 2023). Travmatik yaşantılara sahip öğrencilerin öğrenim hayatında karşılaştıkları zorlukların fark edilmesi, bu bireyler için destekleyici ve iyileştirici bir öğrenme ortamı oluşturma zorunluluğunu vurgulamaktadır.

Çocukluk döneminde deneyimlenen psikolojik travmalar, öğrenme süreçlerini kapsayan dikkat, konsantrasyon ve dil becerileri gibi zihinsel işlevler üzerinde uzun süreli işlev kayıplarına neden olabilir. Söz konusu bilişsel bozulmalar, akademik performansta gerileme ve öğrenmeye yönelik ilgi kaybı şeklinde kendini gösterebilir (Zhang vd., 2025). Travmatik yaşantılar yalnızca bilişsel süreçleri değil, kişilerarası

iletişim ve sosyal çevreye uyum sağlama süreçlerini de olumsuz etkileyebilir. Akran ilişkilerinde yaşanan güçlükler, öğretmenlerle yetersiz iletişim ve ders ortamından uzaklaşma eğilimi, bireyin öğrenme ortamından kopmasına neden olabilir (Zhang vd., 2025). Duygusal istismar ve ihmal gibi travmatik deneyimler ise bireyin öz benlik algısını zedeleyerek özgüven kaybı ve olumsuz başarı inancına yol açabilir. Bu durum, okul ortamında akademik alanda kendini yetersiz görme hissiyle birleştiğinde, okuldan ayrılma riskini artırabilir (Zhang vd., 2025).

Travmatik yaşantıların etkileri yalnızca erken dönemle sınırlı kalmayıp, bireylerin akademik yaşamlarında da belirgin biçimde gözlemlenmektedir. Bu bireylerde yaygın şekilde görülen anksiyete, duygusal çökkünlük ve özsaygı sorunları, akademik motivasyonu azaltarak başarının sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Baird, 2024). Bununla birlikte, bazı öğrenciler maruz kaldıkları olumsuz yaşam olaylarına rağmen akademik olarak yüksek performans sergileyebilmektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılık ve çevresel destek unsurlarının bireyin akademik başarısı üzerindeki koruyucu rolünü ortaya koymaktadır (Baird, 2024). Bireyler arası bu farklılıklar dikkate alındığında, eğitim ortamlarının geçmiş yaşantıları göz önünde bulunduran, esnek ve çok yönlü destek sistemleriyle yapılandırılması gerekliliği gündeme gelmektedir.

Elde edilen tüm bulgular doğrultusunda, eğitim politikalarının yalnızca ölçme ve değerlendirme odaklı kurgulanması yeterli değildir. Bunun yerine, psikolojik olarak bireyin içsel destek ihtiyaçlarına duyarlı, aynı zamanda geçmiş travmatik deneyimleri göz önünde bulunduran destekleyici yapılarla bütünleşmiş bir sistem anlayışı benimsenmelidir. Travmaya duyarlı eğitim yaklaşımları ile psikososyal destek modelleri, travma geçmişi bulunan bireylerin akademik potansiyellerini ortaya koyabilmeleri açısından önemli ve dönüştürücü bir rol üstlenmektedir.

2.2.4. Özgüven Eksikliği

Öz güven, bireyin benlik algısını yansıtan temel bir psikolojik yapıdır ve gelişimi, özellikle erken çocukluk dönemindeki yaşantılardan anlamlı düzeyde etkilenmektedir. Literatürde, çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin öz güven gelişimini olumsuz etkileyebileceği; özellikle ihmal ve istismar gibi travmatik olayların, kişinin kendine yönelik olumlu değerlendirmelerini zayıflatarak

benlik algısını kırılgan hâle getirdiği ifade edilmektedir. Bu durum, bireyin duygusal yeterliliği ve sosyal işlevselliği üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler doğurabilmektedir. (Havdahl vd., 2024) Öz güvenin gelişimsel temellerini anlamak ve erken dönemde etkili olan çevresel ve psikososyal faktörleri analiz etmek, bireyin yetişkinlikteki psikolojik dayanıklılığını değerlendirmek açısından önemli bir perspektif sunmaktadır. Araştırmalar, çocukluk dönemi travmalarına maruz kalan bireylerde düşük öz güven düzeyinin, depresif belirtiler ve anksiyete gibi psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda öz güvenin, çocuklukta yaşanan travmalar ile yetişkinlikte ortaya çıkan psikosomatik belirtiler arasında aracı bir değişken olarak rol üstlendiği belirtilmektedir. Öz güven düzeyindeki azalma, bireyin stresle başa çıkma becerilerini zayıflatmakta ve olumsuz duygulanımın süregitmesine neden olabilmektedir.

Bu bağlamda, düşük öz güven düzeyi psikopatoloji gelişimi açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Travmatik yaşantılara maruz kalmış bireylerde, öz güveni desteklemeye yönelik koruyucu ve önleyici müdahalelerin erken dönemden itibaren uygulanması büyük önem taşımaktadır. Bu müdahaleler, bireyin ruhsal iyilik hâlini güçlendirebileceği gibi, travmatik etkilerin azaltılmasında da yapıcı bir rol üstlenebilir. Öz güvenin yalnızca bireyin içsel bir kaynağı değil, aynı zamanda travmatik deneyimlerin etkilerini hafifletici bir psikolojik koruyucu değişken olduğu unutulmamalıdır. Bu doğrultuda geliştirilecek öz güven temelli müdahale programlarının, bireysel ve toplumsal düzeyde ruhsal sağlığın desteklenmesine katkı sunacağı düşünülmektedir (Li vd., 2023).

2.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik ve Sosyal Etkileri

2.3.1. Bilişsel Etkiler

Çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz yaşam deneyimlerinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda bilişsel işleyiş üzerinde de uzun vadeli etkiler yarattığı çeşitli bilimsel bulgularla desteklenmektedir. Bu tür travmatik yaşantılar, özellikle ileri yaş dönemlerinde seçici dikkat, bilgi işleme hızı ve yürütücü işlevlerdeki gerilemelerle ilişkilendirilmektedir. Travmaya maruz kalan bireylerin kognitif başarı düzeylerinin, benzer demografik özelliklere sahip ancak travma deneyimi olmayan bireylerle

karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşük olduğu ortaya konmuştur (Petkus, vd., 2017)

Bu bağlamda, çocukluk çağında yaşanan travmatik olayların nöropsikolojik etkileri çeşitli test sonuçları üzerinden kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir. Özellikle travma türlerinin çeşitliliği ve sıklığı arttıkça, Digit Span, Verbal Fluency ve Color-Word Interference gibi testlerde gözlemlenen performans düşüklükleriyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Fiziksel ve cinsel istismara dayalı travmaların ise bu tür bilişsel gerilemelerle daha güçlü şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Elde edilen bulgular, erken dönemde yaşanan bu tür travmaların, bireyin dikkat düzeyi ve yürütücü işlev becerileri üzerinde uzun vadeli ve olumsuz etkiler doğurduğunu göstermektedir (Petkus vd., 2017).

Travmatik yaşantıların etkileri yalnızca psikolojik düzeyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda nörobiyolojik süreçlerde de belirgin izler bırakmaktadır. Erken yaşlarda deneyimlenen travmaların; prefrontal korteks, hipokampus ve amigdala gibi bilişsel ve duygusal işlevleri düzenleyen beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişimlere yol açtığı vurgulanmaktadır. Bu değişiklikler, seçici dikkat, kısa süreli bellek, problem çözme ve planlama gibi yürütücü işlevlerdeki azalmalarla ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra travmaya maruz kalan bireylerde öğrenme ve belleği destekleyen sinaptik bağlantıların esnekliğinde (sinaptik plastisite) azalma görüldüğü ve stres tepkisinde rol oynayan hormonal sistemlerden biri olan HPA akışının olağanın üzerinde aktive olduğu da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Pechtel ve Pizzagalli, 2011).

Bu nörobiyolojik etkiler yalnızca bireyin akademik ve kariyer gelişimini değil; aynı zamanda günlük yaşamda karar verme, dikkati sürdürebilme, zamanı yönetme ve planlama gibi yürütücü işlevlerini de olumsuz biçimde etkileyebilmektedir. Travmatik geçmişe sahip bireylerin gündelik bilişsel işlevlerde yaşadıkları güçlükler, psikolojik destek süreçlerinde gözlemlenmekte; dolayısıyla bireyin travma öyküsünün değerlendirilmesi, psikolojik müdahale süreçlerinde temel bir değerlendirme basamağı olarak önem kazanmaktadır. Bu bilişsel bozulmalar, bireyin akademik başarısını, problem çözme becerilerini ve sosyal işlevselliğini doğrudan etkileyerek yaşam kalitesinde belirgin bir düşüşe yol açabilmektedir.

2.3.2. Duygusal Etkiler

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların, bireyin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal gelişimi üzerinde de derin ve uzun vadeli etkiler yarattığı bildirilmektedir. Özellikle erken yaşlarda maruz kalınan kötü muamelenin, bireylerin duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme becerilerinde bozulmalara neden olduğu ve bu bozulmaların yetişkinlik döneminde çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilebileceği vurgulanmaktadır (de Beer ve Slabbert, 2022).

Travmatik deneyimlerin birey üzerindeki emosyonel etkileri genellikle kronik stres, kaygı, içsel huzursuzluk, depresif belirtiler ve düşük benlik algısı gibi sorunlarla kendini göstermektedir. Araştırmalar, erken yaşta maruz kalınan travmatik deneyimlerin, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağ kurma güçlüğü, negatif benlik algısı ve kronik duygusal yetersizlik gibi belirtiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bireyler, ilerleyen dönemlerde güven problemi yaşamakta ve duygularını bastırma eğilimi göstermektedir (Elkin vd., 2025).

Bu bireylerin duygularını bastırma yönelimleri, günlük işlevselliklerini ve genel yaşam doyumlarını önemli ölçüde azaltmaktadır. Bu durum zamanla psikolojik destek arayışını artırmakta ve terapötik müdahalelere olan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Bunun yanı sıra bastırılmış duygular, süreç içinde somatik yakınmalar ve kontrolsüz öfke dışavurumları şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan duygusal travmalar sadece erken yaşlarla sınırlı kalmamakta, bireyin yetişkinlik dönemindeki duygusal işleyişini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. (Elkin vd., 2025)

Erken dönemde maruz kalınan travmalar yalnızca kısa süreli duygusal tepkilerle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda bireyin yaşamının tüm evrelerine yayılan kalıcı psikolojik etkiler bırakabilmektedir. Özellikle travmatik yaşantılara sahip bireylerde, duygusal düzenleme becerilerinde belirgin işlev kayıpları ve negatif duygulanım düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (de Beer ve Slabbert, 2022).

Çocukluk döneminde bakım verenin tutumları, çocuğun duygusal yapılanmasının en temel belirleyicilerindendir. Güven, kabul ve korunma gereksinimlerinin karşılanmadığı koşullarda çocuk, yalnızca olumsuz bir yaşantıya maruz kalmaz; aynı zamanda kendilik, öteki ve dünya algısı temelden sarsılır (Dye,

2018, s. 382). Bu kırılma, duygusal yaşantıyı organize eden temel şemaların tehdit ve güvensizlik odaklı bir yapıda şekillenmesine yol açar. Dolayısıyla travmanın etkisi, tekil olaydan çok, çocuğun duygusal sisteminin hangi koşullarda geliştiği ile ilişkilidir (Dye, 2018, s. 383).

Sevgi ve kabul edilme ihtiyacının karşılanmaması, bireyin öz-değer algısında kırılğan bir yapılanma oluşturur. Bu durumda sorun yalnızca olumsuz duyguların deneyimlenmesi değildir; bireyin kendini nasıl gördüğu, neye layık olduğuna inandığı ve duygularıyla kurduğu ilişki kalıcı biçimde yeniden şekillenir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004, s. 142–145). Suçluluk ve utanç duygularının bastırılması ise ilerleyen dönemlerde depresif duygu durum ve kaygı bozukluklarına zemin hazırlayabilir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004, s. 144–145). Bu durum, travmanın bireyin içsel duygulanımını doğrudan etkilediği kadar, ilişkisel süreçleri de belirleyen bir faktör olduğunu gösterir.

Travmatik deneyimlerin duygusal düzenleme becerileri üzerindeki etkisi erişkinlikte daha görünür hale gelir. Çocuklukta duygusal uyarımı yatıştırmayı öğrenemeyen bireyler, stres karşısında duygularını tanımlama ve düzenleme konusunda güçlük yaşayabilirler (Pears, Capaldi ve Owen, 2019, s. 4). Olumsuz duyguları bastırma ya da yok sayma, kısa vadede işlevsel görünse de uzun vadede duygusal tepkilerin keskinleşmesine ve ruhsal belirtilerin süreklilik kazanmasına neden olur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal deneyimin öngörülemezliğine karşı hassasiyeti artırarak kaygı düzeyini yükseltir (Pears vd., 2019, s. 7). Bu durum, duygusal düzenleme güçlüklerinin travma sonrası ruhsal sorunların sürmesinde merkezi bir mekanizma olarak işlediğini göstermektedir (Pears vd., 2019, s. 9).

Bu çerçevede dışsal onay ihtiyacı, çocukluk çağı travmalarının duygusal etkilerinin belirgin bir yansımasıdır. Çocuklukta değerersizlik veya koşullu kabul mesajlarına maruz kalan birey, yetişkinlikte kendilik değerini başkalarının geri bildirimleri üzerinden tanımlamaya eğilim gösterir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004, s. 142–143). Bu durum, duyguların içsel bir zeminde düzenlenmesini zorlaştırırken, benliğin sürekliliğini dışsal onay mekanizmalarına bağımlı hale getirir (Pears vd., 2019, s. 6). Böylece duygusal süreçler, kişinin kendi iç deneyimlerinden çok, karşısındaki kişinin tepkilerine göre şekillenir. Travmanın etkisi bu noktada yalnızca

duyguların yoğunluğunda değil, benliğin temel dayanak yapısında görünür olur (Dye, 2018, s. 384).

2.3.3. Sosyal Etkiler

Erken dönem travmatik yaşantılar, bireyin yalnızca ruhsal gelişimini değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerini ve çevresiyle kurduğu bağları da etkileyen çok yönlü bir tehdit unsurudur. Bu bağlamda “sosyal işlevsellik” kavramı, bireyin gündelik yaşamda sosyal sorumluluklarını yerine getirme ve kişiler arası ilişkilerini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Beauchamp, Anderson ve Donders, 2015). Bu işlevselliğin zayıflaması ise toplumsal izolasyon, duygusal yalnızlık ve sosyal bağların zedelenmesi gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Travmatik çocukluk deneyimleri, bireylerin güven ilişkisi kurma, duygusal yakınlık geliştirme ve aidiyet hissetme gibi temel sosyal ihtiyaçlarını karşılamasını zorlaştırmaktadır. Bu durum yalnızca psikolojik iyi oluşu değil, toplumun genel sosyal yapısını da olumsuz etkileyerek, kişilerarası ilişkilerde bozulma, sosyal izolasyon ve duygusal kopukluk gibi çok yönlü sorunlara neden olmaktadır. Bu etkilerin sağlıklı biçimde anlaşılması, yalnızca bireysel terapötik müdahaleler açısından değil; aynı zamanda toplumsal düzeyde geliştirilecek önleyici ve onarıcı sosyal politikalar açısından da kritik önemdedir (Allen ve Wozniak, 2022, s. 2; Thompson, 2021, s. 3).

Araştırmalar, çocukluk çağı travmalarına (ÇÇT) maruz kalan bireylerin empatik bağ kurma, güven geliştirme ve sürdürülebilir sosyal ilişkiler oluşturma konusunda güçlük yaşadığını göstermektedir. Bu bireylerde görülen sosyal beceri eksiklikleri, yalnızlık ve izolasyon duygularını artırmakta; sosyal destek sistemlerinin yetersizliği ise aidiyet duygusunun zayıflamasına neden olmaktadır (Allen ve Wozniak, 2022, s. 2, 6; Thompson, 2021, s. 10).

ACE geçmişine sahip bireylerin duygusal düzenleme kapasitesi de önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu kişiler, özellikle stresli ve çatışmalı sosyal durumlarda empatik ve çözüm odaklı tepkiler vermekte zorlanmakta; bunun yerine savunmacı veya saldırgan tutumlar sergileyebilmektedir. Bu durum, bireyin sosyal uyumunu bozmakta ve iş, okul ile aile ortamlarında daha belirgin hale gelmektedir (Allen ve Wozniak, 2022, s. 3; Thompson, 2021, s. 3).

Çocukluk çağı travmalarının bir diğer önemli boyutu ise, nesiller arası aktarım yoluyla sosyal etkilerinin devamlılık göstermesidir. Travmatik geçmişe sahip bireyler, çoğu zaman çocuklarına işlevsel sosyal çevreler sunmakta zorlanmakta ve sağlıklı ilişkiler kuramamaktadır. Bu durum, travmanın yalnızca bireyi değil; aynı zamanda toplumu etkileyen kuşaklar arası bir risk haline geldiğini göstermektedir (Larkin, Felitti ve Anda, 2014, s. 5).

Travmatik yaşantıların sosyoekonomik eşitsizliklerle birleşmesi, bireyin yaşadığı sosyal tahribatı daha da derinleştirmektedir. Bu birleşik etki, bireyin toplumsal çevresinden uzaklaşmasına ve izolasyon duygusunun pekişmesine neden olmaktadır. Bu nedenle, çocukluk çağı travmalarının sosyal etkileri yalnızca psikoterapötik müdahalelerle sınırlı tutulmamalı; aynı zamanda sosyal politika ve halk sağlığı perspektifiyle de ele alınmalıdır. Toplum temelli, koruyucu ve yapılandırıcı sosyal müdahale programlarının geliştirilmesi bu bağlamda büyük önem taşımaktadır (Allen ve Wozniak, 2022, s. 3; Larkin, Felitti ve Anda, 2014, s. 6).

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, kişinin ilerleyen yaşantısında sosyal ilişkilere yaklaşımını önemli ölçüde şekillendirir (Tzouvara, Papadopoulos ve Randhawa, 2023). Sosyal işlevsellik; bireyin ilişkileri sürdürme, iletişim kurma ve bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlama kapasitesini kapsayan temel bir yapıdır (Beauchamp ve Anderson, 2010). Çocuklukta güven duygusunun sarsılması, kişinin başkalarıyla ilişki kurarken temkinli, mesafeli veya savunmacı davranmasına neden olabilir (Tzouvara vd., 2023).

Duygusal düzenleme becerilerindeki zorluklar da sosyal etkileşimleri doğrudan etkiler. Kişi, yoğun duygularla karşılaştığında geri çekilmeyi ya da ilişkiyi yüzeysel tutmayı bir başa çıkma yolu olarak benimseyebilir. Bu durum zamanla sosyal çevreden uzaklaşmayı ve yalnızlık duygusunun yerleşmesini beraberinde getirir. Çocukluk yıllarında başlayan sosyal geri çekilmenin yetişkinlikte de devam edebildiği ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebildiği gösterilmiştir (Thompson vd., 2022).

Travmanın etkisi yalnızca bireyin kendisiyle sınırlı kalmaz. İlişki kurma biçimleri ve duygusal yakınlık örüntüleri, aile içi etkileşimler ve ebeveynlik davranışları üzerinden kuşaklara aktarılabilir (Larkin, Felitti ve Anda, 2014).

Çocukluk döneminde duygusal destekten yoksun kalan bireylerin, yetişkinlikte hem duygusal yakınlık sunmakta hem de bunu sürdürülebilir kılmakta zorlandıkları görülmektedir (Larkin vd., 2014). Bu durum, travmanın yalnızca bireysel değil, ilişkisel ve toplumsal bir boyuta sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çocukluk çağı travmalarının sosyal etkilerini ele alırken yalnızca bireysel terapi uygulamaları yeterli olmayabilir. Kişinin sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, güvene dayalı ilişkilerin yeniden kurulmasına yönelik yapılandırılmış müdahaleler ve toplum temelli koruyucu programlar sürecin önemli parçalarıdır (Larkin vd., 2014). Böylece bireyin hem kendisiyle hem çevresiyle kurduğu ilişkinin daha dengeli ve sürdürülebilir bir hale gelmesi desteklenebilir.

2.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Yetişkinlikteki İlişki Dinamiklerine Etkisi

Duygusal yakınlık içeren ilişkiler, bireyin ruhsal iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Ancak çocukluk döneminde ortaya çıkan travmatik yaşantılar, bireyin yetişkinlikteki kişilerarası ilişki kalıplarını uzun vadede olumsuz biçimde etkileyebilmektedir. Travma temelli bu deneyimler; romantik ilişkilerde düşük doyum, artan çatışma sıklığı ve güvene dayalı bağ kurmada zorluklarla ilişkilendirilmektedir (Colins, Verhofstadt ve Braet, 2022; Quan, Zhang ve Chen, 2025). Elde edilen araştırma bulguları, gelişimin erken evrelerinde maruz kalınan travmatik olayların, bireyin duygusal işleyişini ve sağlıklı ilişki geliştirme kapasitesini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Bilimsel araştırmalar, çocukluk döneminde yaşanan travmaların güvenli bağlanma örüntüsü geliştirme becerisini olumsuz etkilediğini ve bireylerin romantik ilişkilerinde duygusal kararlılığı zayıflatıldığını ortaya koymaktadır. Özellikle duygusal ihmal ve istismara maruz kalan bireylerde, kaygı temelli bağlanma örüntülerinin yaygın biçimde görüldüğü bildirilmektedir. Bu tür bağlanma ve duygu düzenleme problemleri; aşırı tepkisellik, güven oluşturmakta yetersizlik ve çatışmadan kaçınma gibi ilişki dinamiklerini zorlaştıran davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Colins vd., 2022). Öte yandan, bireyin sahip olduğu bağlanma örüntüsünün bu süreçte aracı bir rol üstlendiği; kişilerarası sosyal desteğin ise travmanın birey üzerindeki etkilerini hafifleten bir işlev gördüğü ifade edilmektedir (Quan, Zhang ve Chen, 2025).

Çocukluk çağı travmaları, bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu ilişki dinamiklerini etkileyen temel psikososyal belirleyiciler arasında yer almaktadır (Colins, Verhofstadt ve Braet, 2022). Bu tür travmalar yalnızca bireyin psikolojik yapısında kalıcı izler bırakmakla kalmaz; aynı zamanda duygusal bağ kurma, güven ilişkisi inşa etme ve ilişkide kişisel sınırları koruyabilme gibi önemli psikososyal becerilerin işlevselliğini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Quan vd., 2025).

2.4.1. Bağlanma Problemleri

Bireyin gelecekteki sosyal ilişkilerinin en önemli belirleyicilerinden biri, erken dönemde bakım verenle kurulan bağın niteliğidir. Güvensiz bağlanma tarzları, çocukların hem içsel dünyalarıyla hem de çevreleriyle kurdukları ilişkilerde güven duygusunun azalmasına sebep olarak, ilerleyen süreçte davranışsal güçlüklerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Hutchings, Williams ve Leijten, 2023). Bağlanma örüntülerinde ortaya çıkan sorunlar, özellikle bakım verenin ruhsal problemleriyle birleştiğinde çocukların gelişim sürecini olumsuz etkilemektedir. Depresif annelerin çocuklarıyla sınırlı düzeyde iletişim kurmaları, oyun etkileşiminden uzak durmaları ve olumlu geri bildirim sağlamamaları güvenli bağlanma sürecini zedelemektedir. Bunun sonucunda ise çocuklarda saldırganlık, karşıt gelme davranışları ve kronik ruhsal bozukluklar gibi sorunların ortaya çıkma riski artmaktadır (Hutchings vd., 2023).

Bağlanma sorunlarının etkileri yalnızca psikolojik alanla sınırlı değildir; bireyin bedensel sağlığı üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır. Güvensiz bağlanma örüntüleri, stres koşullarında fizyolojik düzenlemeyi sekteye uğratarak bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Ayrıca bu durum kardiyak rahatsızlıklar ve psikosomatik problemlerle ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra tedaviye uyumun azalmasıyla birlikte bağlanma problemleri hem sağlık çıktıları hem de iyileşme sürecini doğrudan etkilemektedir (Thompson, Simpson ve Berlin, 2022).

Çocukluk çağı travmalarının bağlanma süreçleri üzerindeki etkilerinin tek yönlü ve kalıcı olmadığı; yeniden yapılanma ve değişim imkânlarının bulunduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, ÇÇT ile ilişkili bağlanma bozuklukları bireyin davranışsal, psikososyal ve fizyolojik işlevselliğini olumsuz etkilemekte; ancak güven temelli ilişkiler ve uygun terapötik yaklaşımlar aracılığıyla bu örüntüler yeniden şekillendirilebilmektedir. Sonuç olarak, bağlanma problemlerinin hem ilişkisel hem de

somatik boyutlarda incelenmesi, bireyin yaşam doyumunu artırmak açısından kritik öneme sahiptir (Thompson vd., 2022).

2.4.2. Güvensizlik ve Yalnızlık Algısı

Duygusal ihmal ve istismar, bireylerin sosyal ilişkilerinde kalıcı etkiler bırakan olumsuz çocukluk deneyimleridir. Bu tür yaşantılar, bireyin sosyal destek algısını zedeleyerek ve aidiyet duygusunu zayıflatarak, erişkinlik döneminde yalnızlık ve güvensizlik algısının oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Sun vd., 2021).

Erken yaşlarda maruz kalınan duygusal ihmal ve istismar, güven duygusunu bozmakta ve kişilerin ilişkilerde daha çekingen ve mesafeli davranmasına neden olmaktadır. Partner ya da sosyal çevreden gelen düşük hassasiyet ve yetersiz destek, kişiler arası yapıcı davranışların sekteye uğramasına yol açmakta; bu süreç yalnızlık hissinin pekişmesi ve güvensizlik algısının derinleşmesi ile sonuçlanmaktadır (Landry, vd., 2022)

Çocuklukta yaşanan duygusal ihmal ve istismar, sosyal bağların niteliğini zayıflatan ve yalnızlık ile güvensizlik sarmalını sürdüren önemli bir risk faktörüdür. Bu süreç, bireylerin sosyal ilişkilerden doyum alma kapasitelerini olumsuz etkileyerek, uzun vadede hem ruh sağlığını hem de ilişki kalitesini tehdit etmektedir (Landry vd., 2022)

2.4.3. İlişkilerde Sürekli Onay Arayışı

Sürekli onay arayışı, bireyin romantik ilişkide değer gördüğüne ve kabul edildiğine dair güvence alma ihtiyacının davranışsal düzeyde yeniden üretilmesi olarak tanımlanabilir (Costa, Barberis, Griffiths, Benedetto ve Ingrassia, 2021). İlişkinin giderek bireyin yaşamında merkezi bir yere sahip olması, partnerden alınan onayın duygusal dengeyi koruyan temel bir araç haline gelmesi ve onay beklentisinin zaman içerisinde artması, davranışsal bağımlılık modelinde tanımlanan belirginlik ve tolerans bileşenleri ile uyum göstermektedir (Griffiths, 2005). Onay arayışı bu çerçevede yalnızca kişilerarası bir iletişim biçimi değil, aynı zamanda özdeğerin duygusal düzlemde sürdürülebilmesi için tekrar eden bir düzenleme mekanizmasıdır.

Onay arayışı, kısa süreli olarak yoğun kaygıyı azaltarak duygudurum düzenleyen bir işlev görebilir. Ancak bu düzenleme biçimi alışkanlık haline geldiğinde, partnerden yeterli onay alınmadığında huzursuzluk, gerginlik ve ilişkisel kaygı artışı gibi

yoksunluk benzeri tepkiler ortaya çıkabilmektedir (Griffiths, 2005). Bu döngü, bireyin ilişkiyi sürdürme motivasyonunu artırsa da ilişki dışı alanlarda işlevselliğin azalmasına ve ilişkisel sınırların zayıflamasına yol açabilir (Costa vd., 2021).

Yetişkin bağlanma çalışmalarında, bağlanma kaygısı yüksek bireylerin reddedilme olasılığına karşı daha duyarlı oldukları ve duygusal güvenceyi sürdürebilmek için partnerden daha yoğun onay talep ettikleri gösterilmiştir (Wei, vd, 2005a). Bu bağlamda sürekli onay arayışı, bağlanma kaygısını düzenlemeye yönelik kısa vadeli bir başa çıkma stratejisi olarak işlev görebilir; ancak uzun vadede ilişki doyumunu azaltabilir ve kişilerarası gerginliği artırabilir (Wei vd., 2005a). Dolayısıyla onay arayışı makul düzeyde olduğunda ilişkisel yakınlığı destekleyebilse de aşırı hale geldiğinde ilişki dinamiklerinde bağımlı, kaygılı ve dengesiz örüntülerin oluşmasına katkıda bulunabilir.

Bu noktada, romantik ilişkilerde duygusal süreçlerin otomatik olarak karşılıklı ve uyumlu ilerlediği varsayımı bilimsel olarak her zaman doğrulanmamaktadır. Çiftlerin yalnızca sınırlı bir kısmı duygusal olarak birbirinin duygulanımındaki değişimlere tutarlı biçimde eşlik etmektedir (Sels, Ceulemans, Bulteel ve Kuppens, 2016). Bu bulgular, ilişkide duygusal yakınlık ve karşılıklı duyarlılığın, ilişki süresi ya da bağlılık gibi yapısal özelliklerden ziyade bireyin duygusal düzenleme biçimlerine bağlı olduğunu göstermektedir (Sels vd., 2016). Bu nedenle sürekli onay arayışı, ilişkinin doğal bir sonucu olmaktan çok, bireyin özdeğerini koruma ve sürdürme çabasına bağlı olarak gelişen bir düzenleme stratejisidir.

Yakın ilişkilerde onay arayışı, bireylerin kabul edilme ve aidiyet hissetme gereksinimlerinin bir yansımasıdır. Bu eğilim, kişilerarası becerilerin niteliği, duyguların ifade edilme biçimi ve yakın ilişkilerin kalitesi ile yakından ilişkilidir. Sosyal yetkinliği sınırlı olan bireyler, reddedilme veya dışlanma olasılığı karşısında daha hassas olmakta ve bu durum, onay arayışının yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde, yeni kişilerarası bağların kurulması sürecinde onay arayışı önemli bir rol üstlenmektedir (Klinkosz vd., 2021).

Onay arayışı, bireylerin bağlanma örüntüleri ve benlik algılarıyla doğrudan ilişkili bir olgudur. Özellikle güvensiz bağlanma eğilimleri, kişilerin ilişkilerinde daha yoğun bir onay ihtiyacı duymalarına yol açmakta; bu durum ise bağımlılık ve kaygı

düzeylerini artırarak ilişki uyumunu olumsuz etkilemektedir. Öz-değerini büyük ölçüde başkalarının onayına dayandıran bireyler, ilişkilerinde bağımsız karar vermekte zorlanır ve partnerlerinin beklentilerine öncelik tanıma eğilimi gösterir. Böylece benlik saygısı azalırken ilişkiden alınan doyum düşer ve psikolojik iyi oluş olumsuz yönde etkilenir (Sagone vd., 2023).

İlişkilerde onay arayışı, sağlıklı sınırlar içinde olduğunda sosyal bağları güçlendiren bir işlev görürken; aşırıya kaçtığında bireyin ruh sağlığını, ilişki doyumunu ve güven duygusunu olumsuz etkileyen bir unsur haline gelmektedir. Yoğun onay arayışı, bireylerin ilişkilerinde dengeyi korumalarını zorlaştırmakta, uzun vadede ise psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal ilişkilerden aldıkları doyumunu azaltmaktadır (Sagone vd., 2023; Klinkosz vd., 2021).

2.5. Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma teorisi, bireyin gelişimin ilk yıllarında bakım veren ile kurduğu ilişkinin psikososyal gelişim açısından belirleyici bir rolü olduğunu ileri sürmektedir. Kuramın temelleri John Bowlby tarafından atılmıştır. Bowlby, psikanalitik ekolden uzaklaşarak etolojik yaklaşımlardan, gelişimsel psikoloji ve bilişsel bilimlerden faydalanmıştır. Mary Ainsworth ise Bowlby'nin ortaya koyduğu yaklaşımı empirik çalışmalarla pekiştirmiş ve kuramsal çerçeveyi genişleterek katkıda bulunmuştur (Demirdağ, 2017).

Bowlby, çocuk ile anne arasındaki ilişkinin bozulmasının (ayrılık, kayıp veya ölüm gibi durumlarda) psikososyal gelişimde ciddi sonuçlara yol açtığını vurgulamıştır. Ainsworth'un araştırmaları ise bağlanma nesnesinin çocuğa güven verici bir temel sunduğunu ve bakım verenin duyarlı yaklaşımının bağlanma stillerini şekillendiren önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda bağlanma olgusunun yalnızca fizyolojik ihtiyaçlara indirgenemeyeceği, çocuğun güvenlik arayışı, çevreyi keşfetme ve sosyal bağlar kurma becerileri üzerinde de etkili olduğu anlaşılmaktadır (Öztürk, Türel ve Oğur, 2020). Bağlanma, bakım veren figüre yakınlık hissetme ve bu yakınlığı koruma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını dikkate alması güvenli bağlanmayı desteklerken, istikrarsız veya ilgisiz tutumlar güvensiz bağlanmanın gelişimine zemin hazırlamaktadır. Bu doğrultuda, bağlanma kuramı farklı bağlanma biçimlerini tanımlamış ve sonraki

Çalışmalarda bu biçimler güvenli ve güvensiz stiller altında sınıflandırılmıştır (ztrk, Trel ve Oğur, 2020).

Bağlanma kuramı bireyin yaşam boyu kurduğu ilişkiler üzerinde etkili olan ilk bağlanma deneyimlerini açıklayan kuramsal ve deneysel bir ereve sunmaktadır. Kuram, yalnızca erken çocukluk dönemindeki gelişimle sınırlı olmayıp yetişkinlikteki romantik ilişkiler ve ebeveynlik tutumları açısından da yol gösterici niteliktedir. (Demirdağ, 2017; ztrk, Trel ve Oğur, 2020). İzleyen alt başlıklarda Bowlby'nin kuramı ve bağlanma stilleri ayrıntılı biçimde ele alınacaktır

2.5.1. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının kökeni, John Bowlby'nin 1944 yılında yayımladığı *Forty-Four Juvenile Thieves: Their Character and Home-Life* adlı çalışmasına dayandırılmaktadır. Bowlby, bu araştırmasında erken çocukluk döneminde anne, baba ya da birincil bakım verenle yaşanan ayrılıkların ve tutarsız ebeveynlik biçimlerinin, ilerleyen yıllarda duygusal sorunlar ve antisosyal davranışlarla ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur (Cassidy, Jones ve Shaver, 2013, s. 1415). Bowlby'nin nc bulguları, bağlanmanın yalnızca biyolojik temelli bir hayatta kalma mekanizması olmadığını; aynı zamanda psikososyal uyumun da temel belirleyicisi olduğunu ortaya koyan kuramsal yaklaşımın başlangıcını oluşturmuştur.

Psikanalitik ekolden ayrılarak etolojik ve bilişsel psikoloji yaklaşımlarından yararlanan Bowlby, bağlanmayı insan gelişiminde birincil motivasyon kaynağı olarak tanımlamıştır. Ona göre bağlanma davranışı, çevrede tehdit algılandığında devreye giren biyolojik temelli bir sistemdir ve bu sistem bireyin hayatta kalma olasılığını artırmaktadır. Holmes'un (2014, s.22) da belirttiği üzere Bowlby'nin bu yaklaşımı, dönemin baskın psikanalitik anlayışından farklılaşmış; bağlanma gereksinimini ikincil bir dürtü olarak gören klasik yaklaşımlara karşı çıkmıştır. Bu bağlamda Bowlby, bağlanma kuramını bireyin güvenlik ve korunma ihtiyaını karşılayan evrimsel bir mekanizma olarak ileri srmştir.

Mary Ainsworth'un deneysel katkıları, bağlanma kuramının bilimsel temellerini güçlendirmiştir. Ainsworth'un Uganda ve Baltimore'da yrttğu araştırmalar, birincil bakım verenin duyarlılığının çocuğun bağlanma örüntülerini belirlemede kritik bir rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca Ainsworth tarafından geliştirilen Yabancı

Durum Deneyi (Strange Situation Procedure), çocukların güvenli, kaygılı/ambivalan ve kaçınan bağlanma stillerini sistematik olarak incelemeyi mümkün kılmış ve kuramı deneysel bir araştırma alanına dönüştürmüştür (Cassidy, Jones ve Shaver, 2013, s. 1417). Böylece Bowlby'nin kuramsal çerçevesi, Ainsworth'un gözlemsel bulgularıyla birleşerek modern bağlanma araştırmalarının temelini oluşturmuştur.

Kuramın merkezinde yer alan içsel çalışma modelleri (internal working models), bireyin kendine ve başkalarına yönelik bilişsel temsillerini ifade etmektedir. Bu modeller, erken dönemde birincil bakım verenle yaşanan deneyimlerin içselleştirilmesiyle oluşmaktadır. Güvenli bağlanma deneyimlerine sahip çocuklar, çevresindekilerin ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna dair zihinsel şemalar geliştirirken; güvensiz bağlanma yaşayan çocuklarda kabul edilmeme duygusu ve düşük öz-değer algısı daha belirgin hale gelmektedir Cassidy vd.'nin (2013, s. 1418) belirttiği üzere, içsel çalışma modelleri yalnızca bilişsel değil; aynı zamanda biyolojik ve fizyolojik süreçlerle de ilişkilidir. Bu bağlamda duyarlı ebeveynlik, çocuğun stres tepkilerinin düzenlenmesinde önemli bir işlev üstlenmektedir.

Bağlanma kuramı aynı zamanda güvenli üs (secure base) kavramı üzerinden açıklanmaktadır. Güvenli üs, çocuğun birincil bakım verenin varlığından aldığı güvenle çevreyi keşfetmesini ve ihtiyaç duyduğunda tekrar bakım verene dönerek güven bulmasını ifade etmektedir. Araştırmalar, güvenli bağlanmanın yetişkinlikte sosyal yeterlilik, empatik beceriler ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Cassidy, Jones ve Shaver, 2013, s. 1420).

Bağlanma kuramı, nesiller arası aktarım süreçleri ve klinik bağlam açısından da önemli açıklamalar sunmaktadır. Yetişkin bağlanma örüntülerinin, ebeveynlerin çocuklarına yönelik duyarlılıklarını ve buna bağlı olarak çocukların bağlanma biçimlerini etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte, “aktarıma boşluğu (transmission gap)” olarak adlandırılan olgu, ebeveynlerin bağlanma temsilleri ile çocuklarının bağlanma güvenliği arasındaki ilişkinin yalnızca ebeveyn duyarlılığıyla açıklanamayacağını göstermektedir (Cassidy vd., 2013, s. 1419). Bu bulgu bağlanma kuramının yalnızca bireysel ilişkiler bağlamında değil; aynı zamanda kültürel, biyolojik ve toplumsal etkenler çerçevesinde de ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

2.5.1.1. Bağlanma stilleri

Bağlanma kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu etkileşimlerin içselleştirilmesi sonucunda gelişen zihinsel şemaların, ilerleyen yaşamında kişilerarası ilişkilerin niteliğini belirlemede temel bir rol oynadığını savunmaktadır. Bu çerçevede, çocuklukta kazanılan güvenli ya da güvensiz bağlanma örüntüleri; yetişkinlik döneminde yakın ilişkilere yönelik davranış eğilimlerini, duygu düzenleme stratejilerini ve bağımsızlık arayışlarını etkilemektedir (Cassidy vd., 2013, s.1416)

Kuramın varsayımlarına göre, bireylerin ilişkilerde sergiledikleri davranışlar, kendilik ve başkaları hakkındaki içsel temsillere dayanmaktadır. Bu temsiller, kişinin kendisini sevgiye layık görüp görmediğini ve çevresindeki insanları güvenilir ya da reddedici şekilde algılayıp algılamadığını belirlemektedir. Bu bağlamda, Bartholomew ve Horowitz'in (1994) geliştirdiği Dörtlü Bağlanma Modeli; benlik ve başkaları şemalarının kesişiminden güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma olmak üzere dört farklı stil ortaya koymaktadır (Sümer ve Güngör, 1999, s. 76).

İzleyen araştırmalar, bağlanma stillerinin yalnızca çocuklukla sınırlı olmadığını; yetişkinlikte de bireylerin duygusal düzenleme biçimleri, sosyal işlevsellikleri ve kişilerarası ilişkileri üzerinde belirleyici etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle bağlanma stilleri, güvenli ve güvensiz olmak üzere iki temel grupta ele alınmakta; güvensiz bağlanma ise kaygılı ve kaçınmacı boyutlarda incelenmektedir. Günlük yaşamda bireylerin duygu durumları, bilişsel değerlendirmeleri ve sosyal uyum düzeyleri bağlanma stillerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir (Sheinbaum vd., 2015, s. 1).

2.5.1.2. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, bakım verenin çocuğa karşı tutarlı, duyarlı ve öngörülebilir bir tutum sergilemesi sonucunda gelişen ve bireyin yaşam boyu sürdürebildiği temel bir ilişkisel örüntü olarak değerlendirilmektedir. Bu stile sahip olan kişiler, hem kendilerini sevgi ve desteğe layık görürler hem de çevrelerindeki insanların güvenilir ve ulaşılabilir olduğuna inanma eğilimindedir. (Cassidy vd., 2013, s.1416)

Çocuğun ihtiyaç duyduğu anda bakım verenin yanında olacağına ilişkin beklentinin zamanla içselleştirilmesi, güvenli bağlanmanın oluşumunda belirleyici bir mekanizma olarak kabul edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999, s. 76).

Kuramsal çerçevede güvenli bağlanma; olumlu benlik algısı ile diğer insanların destekleyici olduğuna yönelik şemaların bütünleşmesiyle açıklanmaktadır. Bu bütünleşme, bireyin yakın ilişkilerde hem duygusal yakınlığı tolere edebilmesine hem de bağımsızlığını sürdürebilmesine olanak tanıyan sağlıklı bir denge yaratır. Araştırmalar, güvenli bağlanan bireylerin stresle karşılaştıklarında daha uyumlu baş etme stratejileri kullandıklarını ve ilişkilerindeki güveni nispeten daha kolay koruyabildiklerini göstermektedir (Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016).

Literatürde güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş, özsaygı ve sosyal uyum açısından önemli bir koruyucu unsur olduğu sıkça vurgulanmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla yakınlık ve istikrar deneyimledikleri; olumlu duygulanım, yüksek öz-değer ve güçlü sosyal destek algısına sahip oldukları belirtilmektedir (Sheinbaum vd., 2015, s. 6). Türkiye’de yapılan çalışmalar da güvenli bağlanmanın duygusal uyumu artırdığını ve bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik daha olumlu içsel temsiller geliştirmesine katkı sunduğunu ortaya koymaktadır (Kesebir ve Kavzoğlu, 2012).

2.5.1.3. Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma, bireyin özellikle yakın ilişkilerde güveni sürdürmekte zorlandığı ve partnerinin sevgisini kaybetme ihtimaline karşı belirgin bir duyarlılık geliştirdiği bir örüntü olarak görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2010). Bu bağlanma stilinde kişi, ilişkideki küçük belirsizliklere dahi aşırı anlam yükleyebilir; partnerin davranışlarını olumsuz yorumlayarak bunun bir uzaklaşma ya da reddedilme işareti olabileceğini düşünebilir. Böyle durumlarda yakınlığı koruma çabası zaman zaman abartılı tepkilere dönüşebilir ve ilişki içinde gerginliğe yol açabilir (Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

Kuramsal açıklamalar, kaygılı bağlanan bireylerin genellikle kendilerine yönelik olumsuz bir değerlendirme taşıdıklarını, buna karşın çevrelerindeki kişileri destek sağlayabilecek ve ilişkisel güven sunabilecek figürler olarak gördüklerini belirtmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu karşıt yapı, kişinin hem ilişkiden

kopma korkusunu canlı tutmasına hem de ilişkiyi ayakta tutmak için yoğun çaba göstermesine neden olur. Zamanla bu durum gerçekçi olmayan beklentilerin, aşırı yakınlık ihtiyacının ve duygusal dalgalanmaların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

Duygusal süreçler açısından bakıldığında kaygılı bağlanmanın etkileri oldukça belirgindir. Bu stile sahip bireylerin, stresli durumlarda sakin kalmakta zorlandıkları ve olumsuz duygulara daha kolay kapıldıkları sıkça ifade edilmektedir (Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005b). Duygusal dalgalanmaların yoğun yaşanması, ilişkilerdeki çatışmaları artırabilir ve kişinin sosyal ortamlardaki belirsizlikleri daha tehditkâr değerlendirmesine neden olabilir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer biçimde kaygılı bağlanmanın özellikle genç yetişkinlerde karar verme süreçlerini, duygusal istikrarı ve kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkileyebildiğini göstermektedir (Erözkan, 2011).

2.5.1.4. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma, bireyin yakın ilişkilerde duygusal mesafeyi koruma eğilimi göstermesi ve bağımsızlığı her şeyin üzerinde tutmasıyla tanımlanan bir örüntü olarak ele alınmaktadır. Bu stile sahip kişiler, yakınlığın beraberinde getirdiği kırılganlıktan kaçınmaya çalışır ve çoğu zaman duygusal ihtiyaçlarını geri plana iterek ilişkide mesafeyi sürdürmeye yönelir (Fraley ve Shaver, 2000). Bu nedenle yakınlık onlar için çoğu zaman gereksiz bir risk gibi algılanabilir; ilişki içinde geri çekilme, duygusal kapalı olma ya da teması sınırlı tutma bu bağlanma stilinde sık karşılaşılan davranışlardır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

Kuramsal çerçevede kaçınan bağlanma, kişinin kendine yönelik olumlu bir değerlendirmeye sahip olmasına karşın, başkalarının güvenilirliği ya da destek sunma kapasitesi konusunda daha temkinli hatta şüpheli bir tutum sergilemesiyle açıklanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu içsel yapılanma, bireyin yakın ilişkilerde duygusal gereksinimlerini bastırmasına yol açabilir. Kişi zamanla başkalarına ihtiyaç duymamanın bir güç göstergesi olduğuna inanmaya başlayabilir; bu da sosyal ilişkilerde mesafenin doğal ve hatta gerekli bir tercih olarak görülmesine neden olur.

Duygusal süreçlere bakıldığında ise kaçınan bireylerin daha çok bastırıcı, uzaklaştırıcı stratejiler kullandığı görülmektedir. Stresli ya da çatışmalı durumlarda hislerini ifade etmek yerine içe çekilmeyi ya da duygusal tepkilerini bastırmayı tercih edebilirler (Marganska, Gallagher ve Miranda, 2013). Bu yaklaşım kısa vadede rahatlatıcı görünse de uzun vadede yalnızlık hissini artırabilir, yakınlık kurmayı güçleştirebilir ve sosyal bağlardan uzaklaşmaya yol açabilir. Yapılan araştırmalar, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha az destek algıladıklarını ve sosyal bağlantı kurmada daha isteksiz olduklarını ortaya koymaktadır (Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Bu bulgular, kaçınan bağlanmanın yalnızca romantik ilişkilerde değil, daha geniş sosyal ortamlarda da kendini gösteren bir örüntü olduğunu düşündürmektedir.

2.5.1.5. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceler taşıdığı fakat başkalarının destek sunabileceğine daha kolay inandığı bir ilişki örüntüsüdür. Bu stile sahip bireyler ilişkilerde sürekli ilgi ve güvence arayabilirler. Partnerin davranışlarını çok yakından izleme, küçük değişiklikleri büyütme ve bunları kolayca tehdit olarak yorumlama eğilimleri sık görülür (Collins ve Read, 1990). Bu nedenle yakın ilişkiler onlar için hem ihtiyaç duyulan hem de gerginlik yaratan bir alan hâline gelebilir. Zaman zaman duygularını kontrol etmekte zorlanmaları, ilişkideki küçük belirsizlikleri daha yoğun yaşamalarına yol açabilir (Feeney ve Noller, 1990).

Bu bağlanma stiline temel noktalardan biri, kişinin kendi değerine ilişkin tereddüt taşımasıdır. Birey kendi benlik algısını daha zayıf görürken, başkalarının daha ulaşılabilir olduğu düşüncesi yakınlığı sürdürme isteğini artırır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu durum ilişkiye fazla yatırım yapmaya, karşı tarafın davranışlarını aşırı yorumlamaya ve kaybetme ihtimalini sürekli zihninde taşımaya neden olabilir. Dolayısıyla yakınlık arayışı ve kaygı çoğu zaman iç içe geçer.

Araştırmalar, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin stres karşısında daha hızlı zorlandığını ve olumsuz duygulara daha yatkın olduğunu göstermektedir (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Partnerinin davranışlarını tehdit edici algılamaları, ilişkide istikrarsız bir duygusal atmosfer yaratabilir. Ayrıca günlük sosyal etkileşimlerde de daha fazla dalgalanma, güvensizlik ve duygusal yoğunluk yaşama

olasılıkları yüksektir (Pietromonaco ve Barrett, 1997). Bu nedenle saplantılı bağlanma, duygusal dengeyi ve ilişkilerdeki uyumu zorlayan bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

2.6. İlişki Bağımlılığı ve Belirtileri

İlişki bağımlılığı, bireyin romantik ilişkide partnerine gereğinden fazla odaklandığı ve ilişkideki sorunları fark etmesine rağmen ilişkiden uzaklaşmakta zorlandığı bir yapı olarak ele alınır (Sperling ve Berman, 1994). Bu kişiler çoğu zaman partnerlerini olduğundan daha kusursuz bir konuma yerleştirir; buna karşılık kendilerini daha kırılgan, daha az yeterli ya da yönlendirilmesi gereken biri olarak görmeye meylederler. Bu dengesiz yüklenme, zaman içinde ilişkide sağlıklı bir bağımlılık döngüsüne dönüşebilir.

Romantik ilişkilerin özellikle ilk dönemleri, yoğun duyguların yaşandığı ve bireyin düşünsel odağının partner etrafında şekillendiği bir süreçtir. Bu evrede kişinin yaşadığı güçlü özlem, duygusal yükseliş ve ilişkiyi sürdürme yönündeki içsel baskı, bazı açılardan bağımlılık belirtilerine benzer bir görünüm ortaya çıkarabilir (Aron, Fisher, Mashek, Strong ve Brown, 2005). Partnerden uzak kalma durumunda hissedilen yoğun rahatsızlık veya yoksunluk hissi de bu tabloyu güçlendirir.

Beyin görüntüleme araştırmaları bu deneyimlerin biyolojik karşılığını açık biçimde göstermektedir. Yoğun romantik yakınlık anlarında dopamin açısından zengin ventral tegmental alanın etkinleşmesi, aşkın nörobiyolojik açıdan bağımlılığa yakın çalışan bir devreyi harekete geçirdiğini düşündürmektedir (Acevedo, Aron, Fisher ve Brown, 2012). Bu bulgu, ilişki bağımlılığının yalnızca psikolojik bir zorlanma değil, aynı zamanda biyolojik düzeyde işleyen bir süreç olduğunu ortaya koyar.

İlişki bağımlılığının oluşumunda kişilik özellikleri ve bireyin ilişki içindeki davranış örüntüleri de önemli bir rol oynar. Bireyin kendi ihtiyaçlarını geri planda bırakması, partnerine aşırı sorumluluk yüklenmesi veya karşı tarafın hayatı üzerinde gereğinden fazla kontrol hissetmesi bu örüntünün temel göstergelerindendir (Reynaud, Karila, Blecha ve Benyamina, 2010). Bu durum bir süre sonra kişinin kendi sınırlarını belirsizleştirir ve ilişkideki güç dengesini bozar.

Zamanla bu tür ilişkiler yalnızca duygusal değil, fiziksel belirtilerle de kendini gösterebilir. Sürekli kaygı, huzursuzluk, uyku sorunları ve bedensel gerginlik bu

bağımlılık biçimine eşlik eden yaygın tepkiler arasındadır (Beattie, 1992). Bu belirtiler ilişkiden kopmayı daha da güçleştirir; çünkü kişi hem duygusal hem de fizyolojik düzeyde ilişkiye tutunmaya çalışır.

Kuramsal olarak bakıldığında ilişki bağımlılığı, bireyin sadece ilişkisel alanını değil, psikolojik iyilik hâlini ve sosyal işlevselliğini de zedeler. Aşırı fedakârlık, terk edilme korkusunun ağırlığı ve ilişkiyi sürdürmek için harcanan yoğun çaba, zaman içinde kişiyi tükenmişlik hissine yaklaştırır (Gori, Topino ve Caretti, 2020). Bu süreçte depresif belirtiler, sosyal geri çekilme veya benlik algısında bozulmalar görülebilir.

Bu yapıyı değerlendirmek amacıyla sık kullanılan ölçme araçlarından biri Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeğidir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde ilişki bağımlılığı ile psikolojik sıkıntı arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Spann ve Fischer, 1991). Türkçe uyarlama çalışmaları da ölçeğin güvenilirliğini doğrulamış ve bağımlılık puanlarının benlik saygısı ile psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Tanhan ve Mukba, 2014a).

2.6.1. İlişki Bağımlılığının Nedenleri

Romantik ilişkilerde duygusal bağlılığın niteliği, bireyin duygusal düzenleme kapasitesi ve kişilerarası işlevselliğiyle doğrudan ilişkilidir. Affetme düzeyinin düşük, sosyal bağlılığın zayıf ve öznel iyi oluşun kırılgan olduğu durumlarda birey, ilişkisel çatışmalar ve olumsuz duygulanım karşısında düzenleme güçlüğü yaşayabilmekte ve bu güçlük çoğu zaman partner merkezli bir yakınlık arayışıyla telafi edilmektedir (Satıcı, 2016). Böylece ilişki, bireyin psikolojik denge ve sürekliliği sağlamak için başvurduğu temel bir duygusal düzenleme kaynağı haline gelebilmektedir.

Bu çerçevede romantik ilişki, bazı bireylerde davranışsal bağımlılığa benzer bir örüntü sergileyebilmektedir. Partnerle etkileşim sırasında ortaya çıkan yoğun haz ve duygusal yükselme, partnerden uzak kalındığında huzursuzluk, çökkünlük ve duygudurum dalgalanmaları ile yer değiştirebilmektedir (Reynaud, Karila, Blecha ve Benyamina, 2010). Bu durum, ilişkinin birey tarafından yalnızca duygusal yakınlığın değil, içsel denge ve kendilik sürekliliğinin de birincil kaynağı olarak konumlandırıldığını göstermektedir.

Romantik ilişkiye eşlik eden nörobiyolojik süreçler de bu bağımlılık eğilimini desteklemektedir. Partnerle temas halinde dopaminerjik ödül devrelerinin

etkinleşmesi, ilişkinin haz ve motivasyonla bağlantılı bir pekiştirme sistemi içinde işlev gördüğünü; partnerden uzaklık durumunda ortaya çıkan duygusal huzursuzluğun ise ilişkinin düzenleyici işlevini güçlendirdiğini göstermektedir (Fisher, Xu, Aron ve Brown, 2016). Bu bağlamda ilişki, yalnızca karşılıklı yakınlık temelinde değil, duygusal homeostazi sürdürme amacıyla da devam ettirilmektedir.

Bağımlılık davranışları tek bir biyolojik ya da psikolojik nedene indirgenemez; duygusal düzenleme örüntüleri, öğrenilmiş ilişki şemaları ve çevresel koşulların etkileşimi bağımlılık döngüsünü oluşturmaktadır (Marlatt, Baer, Donovan ve Kivlahan, 1988). Özellikle stresli veya yoğun duygulanım içeren durumlarda partnerin yatıştırıcı bir kaynak olarak işlev görmesi, kısa vadede rahatlatıcı olsa da uzun vadede bağımlılık yönelimini pekiştiren bir mekanizma olarak çalışmaktadır.

Davranışsal bağımlılık modeli, ilişki bağımlılığının yapısal bileşenlerini sistematik biçimde açıklamaktadır. İlişkinin zihinsel etkinliklerin ve duygusal yaşantının merkezine yerleşmesi, aynı düzeyde yakınlığı sürdürebilmek için giderek artan temas gereksinimi, partnerden ayrılık halinde ortaya çıkan huzursuzluk ve boşluk hissi ve ayrılma girişimlerinin başarısız olması, ilişki bağımlılığının temel göstergeleri arasındadır (Griffiths, 2005). Bu yapı, ilişkiyi sürdürme davranışının rasyonel değerlendirmeden çok içsel zorunluluk tarafından yönlendirildiğini göstermektedir.

İlişki bağımlılığının sürmesinde bağlanma kaygısı ve benlik saygısının süreksizliği belirleyici bir role sahiptir. Bağlanma kaygısı yüksek bireylerin benlik değerlerini büyük ölçüde partnerden aldıkları geri bildirimlere dayandırma eğiliminde olmaları, ilişkide onay ve güvence arayışını artırmakta ve duygusal dalgalanmaların yoğunlaşmasına yol açmaktadır (Foster, Kernis ve Goldman, 2007). Böylece ilişki, bireyin kendilik algısını düzenleyen temel yapı haline gelir ve bağımlılık örüntüsü duygusal ihtiyaçların ilişki üzerinden karşılanması yoluyla süreklilik kazanır.

2.6.2. İlişki Bağımlılığının Sonuçları

Erken dönem bakım veren deneyimleri, bireyin kendisi ve diğerleri hakkında geliştirdiği içsel çalışma modellerinin temelini oluşturmaktadır (Bretherton, 1985). Bakım verenin tutarsız, reddedici ya da duygusal olarak mesafeli olması, bireyin kendisini değersiz ve ilişkileri güvensiz olarak algılamasına yol açabilir. Bu algı yapısı yetişkinlikte ayrılığı tolere etmede güçlük, yoğun kaybetme korkusu ve partnerden

sürekli onay talep etme eğilimi olarak ortaya çıkabilmektedir (Bretherton, 1985). Dolayısıyla duygusal güvenlik içsel olarak değil, partner aracılığıyla sağlanmaya başladığında, ilişkide bağımlılık dinamikleri pekişebilir.

Yetişkin bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde duygusal yakınlık kurma ve ayrılıkla başa çıkma biçimlerini doğrudan şekillendirir (Bartholomew, 1994). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde ilişkisel çatışmaların daha sık yaşanması, duygusal kırılganlığın artması ve ilişki doyumunun azalması olasıdır. Partnerden alınan onaya duyulan ihtiyaç arttıkça bireyin psikolojik esnekliği azalır ve benlik algısı giderek partnerin tutumlarına bağımlı hale gelir (Shaver ve Mikulincer, 2009). Bu süreçte ilişki, kişinin duygusal düzenleme açısından birincil başvuru kaynağına dönüşür.

İlişki bağımlılığı ilerledikçe kişisel sınırlar belirginliğini yitirebilir, özerklik duygusu zayıflayabilir ve benlik değeri büyük ölçüde partnerin geri bildirimlerine dayanır hale gelebilir (Goldberg, Muir ve Kerr, 1995). İlişki içindeki duygusal mesafe ya da nötr davranışlar dahi tehdit olarak algılanabilir ve bu durum kaygı, duygusal dalgalanma ve engellenmiş öfke ile sonuçlanabilir (Goldberg vd., 1995). Böylece ilişki, duygusal güvenlik sağlayan bir bağ olmaktan çıkarak kırılgan ve sürdürülemez bir bağımlılık yapısına dönüşebilir.

Bu dinamikler çoğu zaman partnerler arasında “yaklaşma–geri çekilme” olarak adlandırılan döngüsel bir etkileşim yaratır. Bağımlı birey yakınlığı artırmaya çalıştıkça partner baskılanmış hissederek geri çekilebilir; partnerin geri çekilmesi ise bağımlı bireyde kaygıyı yükselterek yakınlık talebini daha da yoğunlaştırır (Kobak, 1994). Bu döngü sürdükçe ilişkisel güven azalır, duygusal yıpranma artar ve ilişkinin sürekliliği risk altına girer (Kobak, 1994). Dolayısıyla ilişki bağımlılığı, yalnızca duygusal yakınlığın yoğunluğu ile açıklanamaz; bireyin bağlanma örüntüsü, benlik yapılanması ve ilişkisel düzenleme biçimleriyle etkileşim içinde ortaya çıkan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilebilir.

2.7. Koşullu Öz-Değer

Benlik saygısı, bireyin kendini değerli hissetme biçimini yansıtan en temel psikolojik yapılardan biridir. Ancak literatür, bu değerın çoğu zaman koşulsuz ve sabit bir özellik taşımadığını ortaya koymaktadır. Öz-değer, bireyin yaşamında önem

atfettiği alanlara göre değişkenlik gösteren dinamik bir yapıya sahiptir. Nitekim Crocker ve Wolfe (2001, s. 593), öz-değerin belirli başarı ya da başarısızlıklara bağlanmasının, kişinin duygu, düşünce ve davranış düzenleme süreçlerinde kırılganlığa yol açtığını vurgulamaktadır.

Koşullu öz-değer yalnızca akademik ya da mesleki başarılarla sınırlı kalmaz. Sosyal kabul, aile desteği, dini inanç veya fiziksel görünüm gibi farklı alanlarda da şekillenebilir. Birey bu alanlarda olumlu deneyimler yaşadığında öz-değeri güçlenirken, olumsuz deneyimler benlik algısında azalmaya neden olur. Bu nedenle koşullu öz-değer, yalnızca bireyin içsel dengesini değil, toplumsal uyumunu da belirleyen çok boyutlu bir kavramdır (Crocker ve Luhtanen, 2003, s. 702).

Bu noktada özellikle başkalarının onayına dayalı öz-değer dikkat çekmektedir. Park ve Crocker (2008, s. 185), bireylerin kendilerini değerli hissetmelerinin çoğu zaman sosyal çevreden aldıkları geri bildirimlere bağlı olduğunu belirtmektedir. Olumlu geri bildirimler öz-değeri artırırken, olumsuz geri bildirimler benlik algısında hızlı bir düşüşe yol açmakta; bu durum öz-değerin dışsal koşullara bağımlı ve istikrarsız bir yapı sergilediğini göstermektedir.

Öte yandan koşullu öz-değer yalnızca dışsal değil, içsel yönelimlerle de ilişkilidir. Başarı, dini inanç veya erdem gibi alanlarda yaşanan olumlu deneyimler kişiye değerli olduğunu hissettirirken, olumsuz deneyimler değersizlik duygusunu artırır. Böylece öz-değer, sabit bir özellik olmaktan ziyade, bireyin önem verdiği koşullara göre değişen bir yapıya dönüşür (Atmaca, 2023, s. 45).

Benlik değerinin gelişimi ise yalnızca bireyin kendi algılarıyla sınırlı değildir. Sosyal çevreden gelen geri bildirimler, başarı-başarısızlık deneyimleri ve yaşam koşulları bu yapıyı doğrudan etkilemektedir. Orth ve Robins (2014, s. 382), öz saygının bireyin yaşam doyumu ve psikolojik uyumunda kritik bir rol oynadığını; ancak koşullu hale geldiğinde istikrarını kaybedebileceğini vurgulamaktadır.

Son olarak koşullu öz-değerin psikolojik sonuçlarına da dikkat çekilmektedir. Crocker ve Park (2004, s. 393), öz-değerin başarı, sosyal onay veya belirli standartlara bağlı olmasının, bireyleri sürekli kendini kanıtlama ve başkalarının onayını arama eğilimine sürüklediğini ifade etmiştir. Bu nedenle koşullu öz-değer, bireyin kırılgan bir benlik yapısı geliştirmesine yol açmakta ve stres, kaygı ya da depresyon gibi

sorunlara zemin hazırlamaktadır. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, koşullu öz-değer yalnızca bireysel psikolojiyi anlamada değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin ve toplumsal dinamiklerin birey üzerindeki etkilerini çözümlemede de önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

2.7.1. Koşullu Öz-değerin Tanımı

Koşullu öz-değer, bireyin benlik değerini koşulsuz bir özellik olarak değil; yaşamında önem verdiği belirli alanlardaki başarı, onay veya deneyimlere bağlı olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre birey, kendisini yalnızca var olduğu için değerli görmekten çok, başarı elde ettiği, sosyal çevresinden onay aldığı ya da önem verdiği ölçütleri karşıladığı sürece değerli hissetmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001, s. 593).

Literatürde koşullu öz-değerin farklı boyutları vurgulanmaktadır. Akademik başarı, sosyal onay, fiziksel görünüm, aile desteği, dini inanç, erdem ve rekabet gibi yaşam alanları bireyin öz-değerini şekillendirmektedir. Birey bu alanlarda olumlu sonuçlar yaşadığında değer algısı güçlenirken, olumsuz deneyimler öz-değerin azalmasına neden olmaktadır (Crocker ve Luhtanen, 2003, s. 702).

Bu bağlamda koşullu öz-değer, bireyin psikolojik istikrarını ve toplumsal uyumunu etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak literatürde önemli bir yere sahiptir. Öz-değerin bu koşullu doğası, bireyin değer algısının sabit ve kalıcı bir özellikten ziyade, yaşam koşullarına göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Atmaca, 2023, s. 45).

2.7.2 Koşullu Özdeğerin Nedenleri

Koşullu öz-değerin ortaya çıkışında bireylerin değer algılarını hangi alanlara dayandırdıkları temel bir belirleyici olarak görülmektedir. Öz-değerin koşulsuz gelişmediği durumlarda, kişi kendisini değerli hissedebilmek için belirli başarılar elde etmeye, toplumsal beklentileri karşılamaya ya da çevresinden onay almaya ihtiyaç duymaktadır. Bu yaklaşım, bireyin benlik algısının dışsal ya da içsel bazı koşullara bağlanarak şekillendiğini göstermektedir (Crocker ve Wolfe, 2001, s. 593).

Literatürde koşullu öz-değerin nedenleri farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Akademik başarı, fiziksel görünüm, başkalarının onayı, rekabet, erdem, aile desteği ve Tanrı sevgisi bu boyutların başında gelmektedir (Crocker ve Luhtanen, 2003, s. 702).

Bireyin hangi koşulları merkeze aldığı, öz-değerin istikrarı ve psikolojik uyumu açısından kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, özellikle akademik başarı ve görünüm gibi dışsal alanlara dayalı öz-değerin bireylerde daha fazla kaygı ve uyum sorununa yol açabildiğini ortaya koymuştur (Crocker ve Luhtanen, 2003, s. 702).

Bunun yanında koşullu öz-değer yalnızca bireysel tercihlerden değil, toplumsal ve kültürel faktörlerden de beslenmektedir. Toplumda değer verilen ölçütlere uyum sağlama çabası, bireyin öz-değerini hangi alanlarda inşa edeceğini büyük ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle akademik başarı, mesleki performans ya da sosyal ilişkilerde kabul görme gibi alanlarda değerli hissetme ihtiyacı, bireylerin koşullu öz-değer geliştirmesinde önemli bir neden olarak öne çıkmaktadır (Crocker ve Park, 2004, s. 393).

2.7.3. Koşullu Öz-değerin Belirtileri

Koşullu öz-değer, bireyin kendine yönelik değer algısının dışsal ölçütlere bağlı olarak şekillenmesi nedeniyle, farklı alanlarda çeşitli psikolojik, sosyal, davranışsal ve fiziksel belirtilerle kendini göstermektedir. Öz-değerin belirli koşullara bağlanması, kişinin benlik saygısını kırılgan hale getirerek hem içsel dengeyi hem de kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Bu durum, başarıya, onaya veya dış görünüme dayalı öz-değer algısının tehdit edildiği durumlarda stres, kaygı, öfke ve sosyal geri çekilme gibi tepkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla koşullu öz-değer, bireyin yaşamın farklı alanlarındaki uyum düzeyini ve psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkileyen çok boyutlu bir olgudur. İzleyen alt başlıklarda koşullu öz-değerin psikolojik, sosyal, davranışsal ve fiziksel düzeylerdeki belirtileri kuramsal çerçeve doğrultusunda ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

2.7.3.1. Psikolojik Belirtiler

Koşullu öz-değer, bireylerin en çok psikolojik alanlarda zorlanmasına neden olmaktadır. Akademik başarıya veya fiziksel görünüme dayalı öz-değer geliştiren öğrencilerde stres düzeyi daha yüksek bulunmuş, akademik, sosyal ve finansal sorunların da bu grupta daha sık görüldüğü bildirilmiştir. Buna karşılık öz-değerini erdem ya da Tanrı sevgisine dayandıran bireylerde olumsuz etkiler daha sınırlı kalmaktadır (Crocker ve Luhtanen, 2003, s. 705).

2.7.3.2. Sosyal Belirtiler

Koşullu öz-değerin sosyal alandaki en belirgin özelliği, bireyin başkalarının değerlendirmelerine duyarlı hale gelmesidir. Benlik değerini çevresinin onayına bağlayan kişiler, reddedildiklerinde ya da olumsuz geri bildirim aldıklarında benlik saygılarında hızlı bir düşüş yaşamaktadır. Bu durum, olumsuz duyguların artması, olumlu duyguların azalması ve ilişkilerde onay arayışının yoğunlaşması şeklinde görülmektedir. Araştırmalar bunun yanı sıra düşük benlik saygısına sahip bireylerin reddedilme sonrası fiziksel görünüm üzerinden kabul arayışına yöneldiklerini; yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ise yardımseverlik ve sıcaklık gibi özelliklerini ön plana çıkardıklarını göstermektedir (Park ve Crocker, 2008, s. 190).

2.7.3.3. Davranışsal Belirtiler

Davranışsal düzeyde koşullu öz-değer, başarısızlık karşısında öfke, düşmanlık, savunmacı tavırlar ve sosyal geri çekilme gibi tepkilerle kendini göstermektedir. Öz-değerini belirli alanlara bağlayan bireyler, bu alanlarda tehdit algıladıklarında yüksek stres yaşar ve psikolojik dengelerini sürdürmekte zorlanır. Akademik başarısızlık öğrencilerde tükenmişlik ve kaygıyı artırırken; sosyal alanda onay görmeyen bireylerde değersizlik duygusu ve yalnızlaşma eğilimi dikkat çekmektedir (Crocker ve Park, 2004, s. 397).

2.7.3.4. Fiziksel Belirtiler

Koşullu öz-değeri yüksek bireyler, benlik değerlerini fiziksel görünüm veya performans gibi dışsal alanlara dayandırdıkları için bedenlerini sürekli değerlendirme ve izleme eğilimi gösterir. Bu durum, bedene yönelik kaygının artmasına ve kas gerginliği ile fiziksel huzursuzluk gibi psikosomatik belirtilerin güçlenmesine neden olabilir (Adams, Tyler, Calogero ve Lee, 2017). Öz-değerin beden ağırlığına bağlanması ise kilo ve görünüm odaklı öz izlemeyi artırarak beden şekline ilişkin kaygıyı yükseltir ve düzensiz yeme davranışları ile bedensel memnuniyetsizliği pekiştirebilir (Clabaugh, Karpinski ve Griffin, 2008). Bunun yanında, benlik değerinin dışsal standartlara bağlı şekilde korunmaya çalışılması stres düzeyini yükseltir ve stresin süreklilik kazanması uyku düzensizliği, kronik yorgunluk ve mide-bağırsak yakınmaları gibi fizyolojik belirtilerle sonuçlanabilir (Crocker ve Luhtanen, 2003). Ayrıca yüksek kişisel standartların tek başına patolojik olmadığı, ancak kişinin

kendilik değerini bu standartlara bağlaması halinde stres tepkilerinin ve öz-değerde dalgalanmaların belirginleştiği belirtilmektedir (DiBartolo, Frost, Chang, LaSota ve Grills, 2004). Bu bulgular, koşullu öz-değerin yalnızca duygusal bir kırılganlık alanı olmadığını; aynı zamanda fizyolojik işlevselliği ve bedensel deneyimi etkileyen çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir.

2.8. Travmaların İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-değer Üzerindeki Etkisi

Çocuklukta yaşanan travmalar, bireyin yalnızca geçmişine değil, tüm yaşam döngüsüne iz bırakan derin psikolojik deneyimlerdir. Erken yaşta maruz kalınan ihmal, reddedilme veya istismar gibi olumsuz yaşantılar, bireyin hem kendine hem de başkalarına yönelik güven duygusunu zedeler. Bu kırılma, ilerleyen yıllarda kurulan ilişkilerde yoğun bağımlılık eğilimlerine, onay arayışına ve duygusal dengesizliklere zemin hazırlayabilir. Aynı zamanda bireyin öz-değer algısı da dışsal onay ve kabul koşullarına bağlanarak kırılgan bir yapıya dönüşür. Bu nedenle çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değerin en güçlü belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilir.

2.8.1.Çocukluk Çağı Travmalarının İlişki Bağımlılığına Etkisi

Çocukluk dönemi, bireyin duygusal ve sosyal gelişiminin en hassas evrelerinden biridir. Bu dönemde yaşanan ihmal, istismar ve duygusal yoksunluk gibi olumsuz deneyimler, yalnızca çocukluk yıllarını etkilemekle kalmaz; bireyin ilerleyen yaşantısında benlik algısını, başkalarıyla kurduğu ilişkileri ve bağlanma biçimlerini de derinden şekillendirir. Araştırmalar, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte güvene dayalı ilişkiler kurmayı zorlaştırdığını, bunun yerine bağımlı ya da istikrarsız ilişki örüntülerine zemin hazırladığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle çocukluk travmaları, ilişki bağımlılığını anlamada dikkate alınması gereken temel bir psikososyal risk faktörüdür.

Çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar, bireylerde “terk edilme”, “kusurluluk” ve “duygusal yoksunluk” gibi erken dönem şemaların gelişmesine neden olur. Bu şemalar, romantik ilişkilerde aşırı bağımlılık ve dışsal onay arayışıyla kendini gösterebilir (Vieira, Kuss ve Griffiths, 2023, s. 3-4). Özellikle duygusal istismar, reddedici ve kontrol edici ebeveyn tutumlarıyla güvenli bağlanmayı engelleyerek bireyin hem kendisine hem de başkalarına dair olumsuz içsel modeller geliştirmesine

yol açar. Bu olumsuz modeller, yetişkinlikte duygu düzenleme sorunları, empati kurmada güçlük ve sosyal geri çekilme davranışlarıyla birleşerek romantik ilişkilerde işlevsizlik riskini artırır (Riggs, 2010, s. 12-15).

Travmalar ile ilişki bağımlılığı arasındaki bağlantıyı açıklayan önemli mekanizmalardan biri öz-eleştirmedir. Duygusal istismara uğramış bireyler, katı standartlar geliştirme eğilimindedir ve başarısızlık karşısında yoğun suçluluk ile utanç yaşarlar. Bu eğilimler, romantik ilişkilerde yakınlıktan kaçınma, güven sorunları ve sürekli eleştirilme kaygısı biçiminde yansıyabilir (Lassri, Luyten, Cohen ve Shahr, 2016, s. 5-7, 12-15). Benzer biçimde, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının da güvenli bağların kurulmasını zorlaştırdığı ve istikrarsız ilişki örüntüleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Busuito, Huth-Bocks ve Puro, 2014, s. 56-64). Bu nedenle, erken dönem olumsuz yaşantılar yalnızca bireyin içsel dünyasında kırılmalar yaratmakla kalmaz; yetişkinlik ilişkilerinde kalıcı bağımlılık eğilimlerine de zemin hazırlar.

Boylamsal araştırmalar, travma öyküsü olan bireylerin daha fazla ayrılık, boşanma ve sadakatsizlik yaşadığını ve partnerlerinden daha düşük sosyal destek algıladığını göstermiştir (Colman ve Widom, 2004, s. 3-10). Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının yalnızca bireysel psikolojik sağlığı değil, aynı zamanda çift ilişkilerindeki karşılıklı destek düzeyini de zayıflattığını göstermektedir. Dolayısıyla travmalar, kadınlarda ve erkeklerde romantik ilişkilerde istikrarsızlık riskini artıran bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Travmaların etkileri yalnızca romantik ilişkilerle sınırlı değildir. Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin, alkol, nikotin ve esrar gibi maddelere yönelik bağımlılık riskini artırdığı bulunmuştur. Bu sonuç, travmaların bağımlılık geliştirme eğilimini genel olarak güçlendirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla çocukluk çağı travmaları, yalnızca madde ve davranışsal bağımlılıklar açısından değil, aynı zamanda ilişki bağımlılığı açısından da ortak bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Morales, Jones, Kliamovich, Harman ve Nagel, 2020, s. 3-9)

Travma geçmişi olan bireylerde intrapsişik düzeyde dissosiasyon, düşük özsaygı ve olumsuz benlik algısı daha sık görülürken; kişilerarası düzeyde terk edilme kaygısı, ihanet korkusu, sevgiye layık olmama inancı ve yakınlıktan kaçınma gibi örüntüler

ilişki bağımlılığı riskini artırır. Bu bilişsel ve duygusal süreçler, bireyin partnerine aşırı bağımlı hale gelme, güven sorunları yaşama ve ilişkilerde dengesizlik geliştirme ihtimalini yükseltir (Dalton, Greenman, Classen ve Johnson, 2013, s. 457-467).

Çocukluk çağı travmaları bireylerin yalnızca psikolojik kırılganlığını artırmakla kalmaz; yetişkinlikte güvene dayalı, dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını da zorlaştırır. Erken dönem şemalar, olumsuz içsel modeller, öz-eleştiri, bağlanma kaygısı ve kaçınma gibi süreçler, travmaların ilişki bağımlılığına dönüşmesinde kritik rol oynar. Bu bağlamda çocukluk çağı travmaları, bireysel ve ilişkisel düzeyde istikrarsızlık ve bağımlılık riskini artıran çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmalıdır.

2.8.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Koşullu Öz-değer Üzerindeki Etkisi

Çocukluk çağı travmaları, bireyin benlik algısını derinden etkileyen ve yaşam boyu sürececek kırılganlıkların temelini atan önemli deneyimlerdir. İstismar ve ihmal, öz-değerin sağlıklı gelişimini engelleyerek çocukların kendilerine yönelik algılarını zayıflatmaktadır. Bu bağlamda öz-değer yalnızca bireyin kendini değerlendirmesini değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki işlevselliğini de belirleyen kritik bir unsur haline gelmektedir (Flynn, Cicchetti ve Rogosch, 2014, s. 123-129).

Erken dönemden itibaren çocukların öz-değerlerini nasıl yapılandıracakları büyük ölçüde ebeveyn tutumlarıyla şekillenmektedir. Ebeveynlerin sevgilerini belirli davranış veya başarıların karşılığında göstermeleri, çocukların kendilerini yalnızca dışsal onay aldıklarında değerli hissetmelerine yol açmaktadır. Bu koşullu yapı, ilerleyen yıllarda kaygı, yoğun öz-eleştiri ve bağımlı ilişki örüntülerini beslemektedir (Kollat, 2007, s. 18-25, 112-120). Benzer şekilde, başarıya ödül ve başarısızlığa ceza yaklaşımı öz-değeri dışsal kriterlere bağlamakta; bu durum ise utanç, yetersizlik ve başarısızlıktan kaçınma davranışlarını güçlendirmektedir (Covington, 1984, s. 6-15). Böylece öz-değer, kalıcı kırılganlıkların eşlik ettiği koşullu bir yapıya dönüşmektedir.

Çocuklukta yaşanan başarısızlık deneyimlerinin öz-değer algısına yansımaları erken yaşlarda da görülmektedir. Küçük çocuklar başarısızlık karşısında yalnızca belirli bir alanda yetersiz olduklarını değil, aynı zamanda “iyi” ya da “kötü” bir birey olduklarını düşünmeye başlamaktadır. Bu durum, öz-değerin dışsal değerlendirmelere bağımlı hale gelmesine ve başarısızlığın doğrudan değersizlik duygusunu tetiklemesine neden olmaktadır (Burhans ve Dweck, 1995, s. 1719-1729). Çocuklukta

koşullu öz-değerin yerleşmesi, travmatik deneyimlerle birleştğinde yaşam boyu sürece kırılganlıkların temelini oluşturmaktadır (Burhans ve Dweck, s. 1724).

Koşullu ebeveynlik biçimleri de bu süreci derinleştirmektedir. Çocuğun yalnızca beklentileri karşıladığında kabul görmesi, öz-değeri dışsal ölçütlere bağımlı hale getirmekte; beklentiler karşılanmadığında ise suçluluk ve utanç duyguları tetiklenmektedir. Elde edilen onay geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede öfke, yabancılaşma ve düşük duygusal iyi oluş ile sonuçlanmaktadır (Assor, Roth ve Deci, 2004, s. 103-108). Bu döngü, bireyin yaşam boyu dışsal onaya bağımlı hale gelmesine zemin hazırlamaktadır. Genel olarak bakıldığında, çocukluk çağı travmaları ve koşullu ebeveynlik biçimleri, öz-değerin kırılgan ve dışsal onaya bağımlı bir yapıda gelişmesine neden olmaktadır. Düşük öz-değer, psikolojik sorunların yanı sıra sosyal ilişkilerde işlevsizliklere aracılık ederken; koşullu öz-değer, bireyin yaşam boyu kaygı, bağımlı ilişki örüntüleri ve duygusal istikrarsızlık yaşamasına yol açmaktadır. Böylece çocukluk döneminde edinilen travmatik deneyimler, yalnızca bireysel psikolojiyi değil, toplumsal ilişkilerin niteliğini de olumsuz etkileyen kalıcı sonuçlar doğurmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, çocukluk çağı travmalarının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkilerini test etmek amacıyla ilişkisel tarama modellerinden yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemeye ve bu değişkenler arasındaki etkileşimleri açıklamaya yönelik araştırma desenleridir (Karasar, 2020). Bu modellerin alt türlerinden biri olan yordayıcı korelasyonel model, bir değişkenin bilinen değeri üzerinden diğer değişkenin olası değerini tahmin etmeye ve değişkenler arasındaki nedensel eğilimleri açıklamaya olanak tanır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

Bu çalışmada çocukluk çağı travmaları bağımsız değişken, ilişki bağımlılığı aracı değişken ve koşullu öz-değer bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmada, çocukluk çağı travmalarının bireylerin ilişki bağımlılığı eğilimlerini ne ölçüde etkilediği ve bu değişkenin koşullu öz-değer üzerindeki dolaylı etkisi test edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırma modeli regresyon temelli bir aracılık analizine dayandırılmış ve değişkenler arasındaki yönlü ilişkiler Hayes (2018) tarafından önerilen süreç yaklaşımı (PROCESS) ile değerlendirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de ikamet eden ve beliren yetişkinlik döneminde (18–29 yaş aralığında) bulunan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2025 yılı Haziran–Eylül ayları arasında çevrim içi ortamda Google Form üzerinden ulaşılan toplam 344 katılımcı meydana getirmiştir. Örneklem, gönüllülük esasına dayalı **kolayda örnekleme yöntemi** ile belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşları 18 ile 29 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 23.18 (SS = 3.43) olarak hesaplanmıştır. Cinsiyet dağılımına göre katılımcıların %33.4’ü (n = 115) erkek, %66.6’sı (n = 229) kadındır. Eğitim durumları incelendiğinde, %20.9’u

(n = 72) lise, %67.2'si (n = 231) üniversite (ön lisans/lisans) ve %11.9'u (n=41) yüksek lisans/doktora mezunudur.

Anne eğitim düzeyi açısından katılımcıların %10.2'sinin (n=35) annesi okula gitmemiş, %53.2'sinin (n = 183) annesi ilköğretim, %23.5'inin (n=81) annesi lise, %10.8'inin (n=37) annesi üniversite (ön lisans/lisans) ve %2.3'ünün (n = 8) annesi yüksek lisans/doktora mezunudur. Baba eğitim durumunda ise katılımcıların %1.5'inin (n=5) babası okula gitmemiş, %38.7'sinin (n = 133) ilköğretim, %35.2'sinin (n=121) lise, %23'ünün (n = 79) üniversite (ön lisans/lisans) ve %1.7'sinin (n=6) yüksek lisans/doktora mezunudur.

Gelir düzeyine göre katılımcıların %11.6'sı (n = 40) düşük, %77.9'u (n=268) orta ve %10.5'i (n=36) yüksek gelir düzeyindedir. Psikiyatrik veya kronik bir hastalık tanısı açısından katılımcıların %18.3'ü (n = 63) tanı aldığını, %81.7'si (n=281) ise herhangi bir tanısının olmadığını belirtmiştir.

Aile yapısı değişkenine göre katılımcıların %6.4'ü (n=22) boşanmış ebeveynlere sahip, %88.4'ü (n=304) bütün aile yapısında, %5.2'si (n = 18) ise parçalanmış aile (vefat, ayrılık vb.) yapısında büyüdüğünü ifade etmiştir. Sıfır–bir yaş arası bakım sorumluluğunu katılımcıların %69.5'inde (n = 239) anne, %26.7'sinde (n=92) anne ve baba birlikte, %3.8'inde (n=13) ise diğer kişiler üstlenmiştir.

Ebeveyn tutumları açısından katılımcıların %40.4'ü (n = 139) ebeveynlerini aşırı koruyucu ve kontrolcü, %51.2'si (n=176) destekleyici ve dengeli, %8.4'ü (n=29) ise ilgisiz ve mesafeli olarak tanımlamıştır. Romantik ilişki durumu açısından ise katılımcıların %39'u (n=134) romantik bir ilişki yaşadığını, %61'i (n=210) ise romantik bir ilişkisinin olmadığını belirtmiştir.

3.3.Verİ Toplama Araçları

Bu araştırma, “Çocukluk Çağı Travmalarının Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer ile İlişkisi” konusunu incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmada, bireylerin geçmiş travmatik yaşantılarının romantik ilişkilerde sergiledikleri bağımlı tutumlar ve öz-değer algıları üzerindeki etkilerini bütüncül biçimde değerlendirebilmek için dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgileri belirlemek amacıyla Demografik Bilgi Formu, çocukluk döneminde yaşanan travmatik

deneyimleri ölçmek için Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), bireylerin ilişkilerinde bağımlı davranış örüntülerini değerlendirmek için Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ) ve öz-değerin hangi alanlarda yapılandırıldığını incelemek amacıyla Koşullu Öz-Değer Ölçeği (KÖDÖ) kullanılmıştır.

1. Demografik Bilgi Formu: Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanmış Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Form, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mevcut ilişki durumu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, gelir düzeyi, aile yapısı, çocuklukta bakım veren kişi ve ebeveyn tutumlarını belirlemeye yönelik toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Bu formdan elde edilen veriler, katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamak ve gruplar arası karşılaştırmalarda kullanmak amacıyla değerlendirilmiştir.

2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33): **Bernstein** ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, çocukluk dönemindeki istismar ve ihmal yaşantılarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş bir ölçektir. Ölçek ilk olarak 70 maddeden oluşmuş, daha sonra 53 maddeye ve nihayetinde 28 maddelik kısa forma indirgenmiştir. Şar ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan revizyonla ölçeğe “aşırı koruma-kontrol” alt boyutu eklenmiş ve ölçek toplam 33 madde olarak yeniden yapılandırılmıştır. Ölçek beşli Likert formatında (“Hiçbir zaman” – “Çok sık”) yanıtlanmaktadır.

CTQ-33, altı alt boyuttan oluşmaktadır: duygusal istismar (3, 8, 14, 18, 25), fiziksel istismar (9, 11, 12, 15, 17), fiziksel ihmal (1, 2, 4, 6, 26), duygusal ihmal (5, 7, 13, 19, 28), cinsel istismar (20, 21, 23, 24, 27) ve aşırı koruma-kontrol (29, 30, 31, 32, 33). Ölçekten alınan toplam puan, bu alt boyutlardan elde edilen puanların toplanmasıyla hesaplanmaktadır.

Ters maddeler, pozitif yönde ifade edilen 1, 2, 4, 5, 7, 10, 13, 19, 26 ve 28. maddelerdir. Bu maddelerin puanları analiz öncesinde ters çevrilmiştir. Ölçek ayrıca, inkârı (minimization/denial) değerlendirmeye yönelik 10, 16 ve 22. maddeleri içermektedir. Bu maddeler toplam CTQ-33 puanına dahil edilmemekte olup, üç maddeye verilen “1=hiçbir zaman” yanıtlarının toplamı inkâr puanını oluşturmaktadır. Şar ve arkadaşlarının (2020) Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı **0.92**, alt boyutlara ait katsayıların ise **0.72 ile 0.87** arasında değiştiği bildirilmiştir.

3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ): Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (Spann-Fischer Codependency Scale – SFİBÖ), Fischer, Spann ve Crawford (1991) tarafından geliştirilmiş olup Tanhan ve Mukba (2014a) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bağımlılık eğilimlerini değerlendiren, 16 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçeğe sahiptir. Altı dereceli Likert tipinde yapılandırılmış olan ölçek, “1 = Kesinlikle katılmıyorum” ile “6 = Kesinlikle katılıyorum” aralığında puanlanmaktadır. Ölçeğin 5. ve 7. maddeleri ters puanlanmaktadır. Toplam puanın artması, bireyde ilişki bağımlılığı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

Ölçek, ilişki bağımlılığıyla ilişkili davranış örüntülerini; dışa aşırı odaklanma, duygusal ifadede güçlük, düşük özsaygı ve kontrol ihtiyacı gibi özellikler üzerinden değerlendirmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı **0.79** olarak bulunmuş; madde-toplam korelasyonlarının ise **0.73 ile 0.80** arasında değiştiği bildirilmiştir (Tanhan ve Mukba, 2014b). Bu sonuçlar ölçeğin Türk örnekleminde güvenilir bir ölçeğe sahip olduğunu göstermektedir.

4. Koşullu Öz-Değer Ölçeği (KÖDÖ): Koşullu Öz-Değer Ölçeği (Contingencies of Self-Worth Scale – KÖDÖ), bireylerin öz-değerlerini hangi alanlar üzerinden yapılandırdıklarını değerlendirmek amacıyla Crocker ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 35 maddeden oluşmakta ve yedi alt boyut içermektedir: onay alma, aile desteği, rekabet, fiziksel görünüm, akademik yeterlik, Tanrı sevgisi ve erdem.

Katılımcılar ifadeleri 1=“Kesinlikle katılmıyorum” ile 7=“Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen yedi dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçekten genel bir toplam puan elde edilmemekte, her alt ölçek puanı o alt ölçekte yer alan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Alt ölçekten elde edilen yüksek puan, öz-değerin ilgili alana daha fazla dayandırıldığını göstermektedir. Onay alma, fiziksel görünüm, akademik yeterlik ve rekabet alt boyutlarından elde edilen ortalama dışsal alanları; Tanrı sevgisi, aile desteği ve erdem alt boyutlarından elde edilen ortalama içsel öz-değer alanlarını temsil etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çetin, Akın ve Eroğlu (2011) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları toplam varyansın %66.63’ünün açıklandığını

göstermiş; faktör yükü 0.30'un altında kalan 6. ve 34. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Diğer maddelerin orijinal formdaki boyutlarla uyumlu dağıldığı belirlenmiştir. Türkçe formun güvenirlik analizinde Cronbach alfa katsayılarının 0.83 ile 0.92 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmada, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden ve yaşları 18 ile 29 arasında değişen bireylerden elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 30.05.2025 tarihinde 2025-11-26 sayılı karar ile etik onay alınmıştır. Veri toplama süreci Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortamda yürütülmüş ve yaklaşık iki ay sürmüştür. Çevrim içi form bağlantısı sosyal medya platformları aracılığıyla geniş bir katılımcı kitlesine ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük esasları hakkında bilgi verilmiş; çevrim içi ortamda aydınlatılmış onamları alınmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ) ve Koşullu Öz-Değer Ölçeği (KÖDÖ)'dür. Veriler anonim olarak toplanmış, yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmış ve araştırmacı tarafından güvenli bir biçimde saklanmıştır.

3.4.1. Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, *IBM SPSS Statistics* 27 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini ve araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin puan dağılımlarını betimlemek amacıyla frekans (f), yüzde (%), ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), minimum ve maksimum değerlerden oluşan tanımlayıcı istatistikler raporlanmıştır. Araştırmanın temel hipotezlerini test etmek üzere, çocukluk çağı travmalarının koşullu öz değer üzerindeki etkisinde ilişki bağımlılığının aracı rolünü incelemek amacıyla aracılık analizi (mediation analysis) uygulanmıştır. Regresyon temelli bu analiz, Hayes'in (2018) önerdiği yaklaşım doğrultusunda yürütülmüş olup, dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrap yöntemi ve %95 güven aralıkları ile değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek amacıyla öncelikle Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlere göre ölçek

puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için çeşitli karşılaştırmalı istatistiksel yöntemlere başvurulmuştur. İki bağımsız grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t -testi kullanılmış; varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı durumlarda ise Welch t -testi sonuçları dikkate alınmıştır. Üç ve daha fazla grubun karşılaştırılması gerektiğinde ise non-parametrik bir yöntem olan Kruskal-Wallis H testi tercih edilmiş, anlamlı farklılık saptandığında ise post-hoc analiz olarak Bonferroni düzeltmeli Dunn testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel değerlendirmelerde, I. tip hata olasılığı (α) .05 düzeyinde sabitlenmiş ve bu değerin altında elde edilen p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

A. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımlar

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Yaşınız	Ort.±SS (Min-Maks)	23.18±3.43 (18-29)	
Cinsiyetiniz	Erkek	115	33.4
	Kadın	229	66.6
Eğitim Durumunu	Lise	72	20.9
	Yüksek Lisans/Doktora	41	11.9
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	231	67.2
Anne Eğitim Durumu	Okula gitmedi	35	10.2
	İlköğretim	183	53.2
	Lise	81	23.5
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	37	10.8
	Yüksek Lisans/Doktora	8	2.3
Baba Eğitim Durumu	Okula gitmedi	5	1.5
	İlköğretim	133	38.7
	Lise	121	35.2
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	79	23
	Yüksek Lisans/Doktora	6	1.7
Gelir Durumu	Düşük	40	11.6
	Orta	268	77.9
	Yüksek	36	10.5
Psikiyatrik Kronik Hastalık Tanısı	Evet	63	18.3
	Hayır	281	81.7
Aile Yapısı	Boşanmış ebeveynler	22	6.4
	Bütün aile (Anne ve baba birlikte)	304	88.4
	Parçalanmış aile (Vefat, ayrılık vb.)	18	5.2
Sıfır Bir Yaş Arası Bakım	Anne	239	69.5
	Anne ve baba birlikte	92	26.7
	Diğer	13	3.8
Ebeveyn Tutumu	Aşırı koruyucu ve kontrolcü	139	40.4
	Destekleyici ve dengeli	176	51.2
	İlgisiz ve mesafeli	29	8.4
Romantik İlişki	Evet	134	39
	Hayır	210	61

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaşları incelendiğinde, yaş ortalaması 23.18 ($SS=3.43$) olup, yaş aralığı 18 ile 29 arasında değişmektedir. Cinsiyet dağılımına göre, katılımcıların %33.4'ü ($n=115$) erkek, %66.6'sı ($n=229$) kadındır.

Eğitim durumları değerlendirildiğinde, %20.9'u ($n=72$) lise mezunu, %67.2'si ($n=231$) üniversite (ön lisans/lisans) mezunu, %11.9'u ($n=41$) yüksek lisans/doktora mezunudur. Anne eğitim durumuna bakıldığında, katılımcıların %10.2'sinin ($n=35$) annesi okula gitmemiş, %53.2'sinin ($n=183$) annesi ilköğretim, %23.5'inin ($n=81$) annesi lise, %10.8'inin ($n=37$) annesi üniversite (ön lisans/lisans) ve %2.3'ünün ($n=8$) annesi yüksek lisans/doktora mezunudur. Baba eğitim durumu açısından, %1.5'inin ($n=5$) babası okula gitmemiş, %38.7'sinin ($n=133$) ilköğretim, %35.2'sinin ($n=121$) lise, %23'ünün ($n=79$) üniversite (ön lisans/lisans) ve %1.7'sinin ($n=6$) yüksek lisans/doktora mezunudur. Gelir durumu dağılımında, katılımcıların %11.6'sı ($n=40$) düşük, %77.9'u ($n=268$) orta ve %10.5'i ($n=36$) yüksek gelir düzeyindedir. Psikiyatrik ya da kronik bir hastalık tanısı durumu incelendiğinde, %18.3'ü ($n=63$) tanı almışken, %81.7'si ($n=281$) herhangi bir tanı almamıştır. Aile yapısı değişkeni açısından, katılımcıların %6.4'ü ($n=22$) boşanmış ebeveynlere sahip, %88.4'ü ($n=304$) bütün aile (anne ve baba birlikte) yapısında, %5.2'si ($n=18$) parçalanmış aile (vefat, ayrılık vb.) yapısında büyümüştür. Sıfır–bir yaş arası bakım sorumluluğunu %69.5'inde ($n=239$) anne, %26.7'sinde ($n=92$) anne ve baba birlikte, %3.8'inde ($n=13$) ise diğer kişiler üstlenmiştir. Ebeveyn tutumları değerlendirildiğinde, katılımcıların %40.4'ü ($n=139$) ebeveynlerini aşırı koruyucu ve kontrolcü, %51.2'si ($n=176$) destekleyici ve dengeli, %8.4'ü ($n=29$) ise ilgisiz ve mesafeli olarak tanımlamıştır. Son olarak, romantik ilişki durumu incelendiğinde, %39'u ($n=134$) romantik bir ilişki yaşadığını, %61'i ($n=210$) ise romantik bir ilişkisinin olmadığını belirtmiştir.

4.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla **Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı** hesaplanmıştır. Cronbach (1951) tarafından geliştirilen bu katsayı, ölçekte yer alan maddelerin birbiriyle ve ölçeğin genel yapısıyla tutarlılığını değerlendirmeye yönelik bir içsel güvenilirlik ölçütüdür. Alfa katsayısı, ölçekteki maddelerin varyanslarının toplam varyansa oranlanmasıyla elde edilir ve ölçüm aracının tutarlılığına ilişkin önemli bir gösterge sunar (Ercan ve Kan, 2004).

Cronbach Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değer alır ve bu değerın büyüklüğü, ölçeğin iç tutarlılığının düzeyini gösterir. Katsayıya ilişkin değerlendirmede, aşağıdaki sınıflandırma sıklıkla kullanılmaktadır (İslamoğlu ve Alınışık, 2014):

- $0.00 \leq \alpha < 0.40$: Ölçek güvenilir değildir.
- $0.40 \leq \alpha < 0.60$: Ölçeğin güvenilirliği düşüktür.
- $0.60 \leq \alpha < 0.80$: Ölçek güvenilirliği kabul edilebilir düzeydedir.
- $0.80 \leq \alpha \leq 1.00$: Ölçek güvenilirliği yüksektir.

Bu ölçütlere göre, çalışmada kullanılan ölçeklerin büyük çoğunluğunun kabul edilebilir ile yüksek düzey arasında değişen güvenilirlik gösterdiği görülmüştür.

B. Betimsel İstatistik Bulguları

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel İstatistik ve Güvenirlik Sonuçları

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	(α)
Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	344	30	103	54.90	16.80	-0.15	0.73	0.93
Duygusal Taciz	344	5	24	9.02	4.26	1.28	1.27	0.86
Fiziksel Taciz	344	5	15	6.50	2.40	1.85	1.67	0.78
Fiziksel İhmal	344	5	20	8.38	3.53	0.45	1.04	0.84
Duygusal İhmal	344	5	25	12.55	4.98	-0.64	0.40	0.88
Cinsel Taciz	344	5	16	6.76	2.70	1.76	1.58	0.84
Aşırı Koruma/Kontrol	344	5	24	11.69	4.16	-0.24	0.56	0.80
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği	344	19	89	50.94	12.08	0.00	0.05	0.77
KODÖ-Onay Alma	344	1	7	3.39	1.35	-0.50	0.20	0.73
KODÖ-Aile Desteği	344	1	7	5.08	1.10	0.89	-0.89	0.72
KODÖ-Fiziksel Görünüm	344	1	7	4.29	1.29	0.48	-0.68	0.73
KODÖ-Rekabet	344	1	7	5.17	1.20	0.31	-0.64	0.78
KODÖ-Akademik Yeterlik	344	1	7	5.17	1.15	0.42	-0.66	0.73
KODÖ-Tanrı Sevgisi	344	1	7	5.06	1.76	-0.38	-0.79	0.92
KODÖ-Erdem	344	1	7	5.27	1.28	-0.23	-0.53	0.75

Tabloya ait sonuçlar incelendiğinde, analizde değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -0.89 ile 1.67, basıklık değerlerinin ise -0.64 ile 1.85 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu sonuçların normal dağılım için kabul edilen ± 2 aralığında yer alması (Gravetter ve Wallnau, 2002), verilerin normal dağılımdan anlamlı bir sapma

göstermediğini ve parametrik testler için gerekli varsayımların sağlandığını göstermektedir.

Bunun yanı sıra ölçme araçlarının güvenilirliği incelenmiş ve Cronbach's Alpha (α) katsayılarının kabul edilebilir ile mükemmel düzey arasında değiştiği belirlenmiştir. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği toplam puanı için mükemmel düzeyde güvenilirlik elde edilmiştir ($\alpha=.93$). Ölçeğin alt boyutları, KODÖ alt boyutları ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ise .72 ile .92 arasında değişen değerler göstermiştir. Bu bulgular, kullanılan ölçme araçlarının psikometrik açıdan güvenilir olduğunu desteklemektedir (George ve Mallery, 2024).

C. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 3. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Çocukluk Çağı Travmaları	—															
2. Duygusal Taciz	.85**	—														
3. Fiziksel Taciz	.74**	.62**	—													
4. Fiziksel İhmal	.72**	.43**	.53**	—												
5. Duygusal İhmal	.86**	.68**	.50**	.62**	—											
6. Cinsel Taciz	.61**	.41**	.52**	.45**	.35**	—										
7. Aşırı Koruma/Kontrol	.72**	.60**	.38**	.27**	.53**	.29**	—									
8. İlişki Bağımlılığı	.40**	.34**	.36**	.26**	.38**	.19**	.25**	—								
9. Onay Alma	.27**	.29**	.19**	.17**	.20**	.21**	.19**	.32**	—							
10. Aile Desteği	-.21**	-.13*	-.17**	-.23**	-.21**	-.21**	-.03	.13*	.11*	—						
11. Fiziksel Görünüm	.20**	.19**	.10	.10	.16**	.15**	.17**	.28**	.40**	.24**	—					
12. Rekabet	.00	.04	-.07	-.04	.02	-.06	.05	.17**	.11*	.51**	.34**	—				
13. Akademik Yeterlik	.02	.12*	-.13*	-.10	.03	-.07	.11*	.12*	.18**	.46**	.39**	.63**	—			
14. Tanrı Sevgisi	-.18**	-.16**	-.08	-.08	-.17**	-.15**	-.13*	.18**	-.11*	.42**	.02	.26**	.25**	—		
15. Erdem	-.15**	-.14**	-.07	-.17**	-.10	-.16**	-.04	.05	-.12*	.47**	-.04	.28**	.25**	.47**	—	
16. Yaş	-.09	-.13*	-.10	-.05	-.09	-.01	-.01	-.14*	-.01	.03	-.04	.01	-.01	-.05	.10	—

* $p < .05$. ** $p < .01$

Elde edilen sonuçlara göre, Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişki Bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.40$, $p<.01$). Benzer şekilde, Duygusal Taciz ($r = .34$, $p <.01$), Fiziksel Taciz ($r=.36$, $p <.01$), Fiziksel İhmal ($r=.26$, $p<.01$), Duygusal İhmal ($r=.38$, $p<.01$), Cinsel Taciz ($r=.19$, $p<.01$) ve Aşırı

Koruma/Kontrol ($r = .25, p < .01$) ile İlişki Bağımlılığı arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Onay Alma ile Çocukluk Çağı Travmaları ($r = .27, p < .01$), Duygusal Taciz ($r = .29, p < .01$), Fiziksel Taciz ($r = .19, p < .01$), Fiziksel İhmal ($r = .17, p < .01$), Duygusal İhmal ($r = .20, p < .01$), Cinsel Taciz ($r = .21, p < .01$) ve Aşırı Koruma/Kontrol ($r = .19, p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Aile Desteği ile Çocukluk Çağı Travmaları ($r = -.21, p < .01$), Duygusal Taciz ($r = -.13, p < .05$), Fiziksel Taciz ($r = -.17, p < .01$), Fiziksel İhmal ($r = -.23, p < .01$), Duygusal İhmal ($r = -.21, p < .01$) ve Cinsel Taciz ($r = -.21, p < .01$) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aşırı Koruma/Kontrol ile Aile Desteği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.03, p > .05$).

Fiziksel Görünüm ile Çocukluk Çağı Travmaları ($r = .20, p < .01$), Duygusal Taciz ($r = .19, p < .01$), Duygusal İhmal ($r = .16, p < .01$), Cinsel Taciz ($r = .15, p < .01$) ve Aşırı Koruma/Kontrol ($r = .17, p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Rekabet değişkeni ile hiçbir travma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$).

Akademik Yeterlik ile Duygusal Taciz ($r = .12, p < .05$) ve Aşırı Koruma/Kontrol ($r = .11, p < .05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunurken, Fiziksel Taciz ile negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.13, p < .05$). Diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p > .05$).

Tanrı Sevgisi ile Çocukluk Çağı Travmaları ($r = -.18, p < .01$), Duygusal Taciz ($r = -.16, p < .01$), Duygusal İhmal ($r = -.17, p < .01$), Cinsel Taciz ($r = -.15, p < .01$) ve Aşırı Koruma/Kontrol ($r = -.13, p < .05$) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fiziksel Taciz ve Fiziksel İhmal ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Son olarak, Erdem ile Çocukluk Çağı Travmaları ($r = -.15, p < .01$), Duygusal Taciz ($r = -.14, p < .01$), Fiziksel İhmal ($r = -.17, p < .01$) ve Cinsel Taciz ($r = -.16, p < .01$) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fiziksel Taciz, Aşırı Koruma/Kontrol ve diğer boyutlarla anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$).

İlişki Bağımlılığı ile Onay Alma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .32, p < .01$). Benzer şekilde, Aile Desteği ($r = .13, p < .05$), Fiziksel

Görünüm ($r = .28, p < .01$), Rekabet ($r = .17, p < .01$), Akademik Yeterlik ($r = .12, p < .05$) ve Tanrı Sevgisi ($r = .18, p < .01$) ile İlişki Bağımlılığı arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, Erdem ile İlişki Bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .05, p > .05$).

Ek olarak, Yaş ile Duygusal Taciz ($r = -.13, p < .05$) ve İlişki Bağımlılığı ($r = -.14, p < .05$) arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaş değişkeni ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve bu ölçeğin Fiziksel Taciz, Fiziksel İhmal, Duygusal İhmal, Cinsel Taciz ve Aşırı Koruma/Kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde, Onay Alma, Aile Desteği, Fiziksel Görünüm, Rekabet, Akademik Yeterlik, Tanrı Sevgisi ve Erdem değişkenleri ile de istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$).

D. Aracı Rol Analizi Bulguları

Tablo 4. Çocukluk Çağı Travmaları ile Koşullu Öz Değer Arasındaki İlişkide İlişki Bağımlılığının Aracı Rolü

	B	SH	β	t	p	%95 GA	
						AL	ÜL
Çocukluk Çağı Travmaları → İlişki Bağımlılığı	0.28	0.04	0.40	7.98	0.000*	0.21	0.35
İlişki Bağımlılığı → Onay Alma	0.04	0.01	0.32	6.23	0.000*	0.02	0.05
İlişki Bağımlılığı → Fiziksel Görünüm	0.03	0.01	0.28	5.34	0.000*	0.02	0.04
Çocukluk Çağı Travmaları → Onay Alma (Toplam Etki (c1))	0.02	0.00	0.27	5.28	0.000*	0.01	0.03
Doğrudan Etki (c1')	0.01	0.00	0.18	3.19	0.002*	0.01	0.02
Dolaylı Etki (c1) (Toplam)	0.01	0.00	0.09			0.00	0.01
Çocukluk Çağı Travmaları → Fiziksel Görünüm (Toplam Etki (c2))	0.02	0.00	0.20	3.72	0.000*	0.01	0.02
Doğrudan Etki (c2')	0.01	0.00	0.10	1.83	0.068	0.00	0.02
Dolaylı Etki (c2) (Toplam)	0.01	0.00	0.10			0.00	0.01

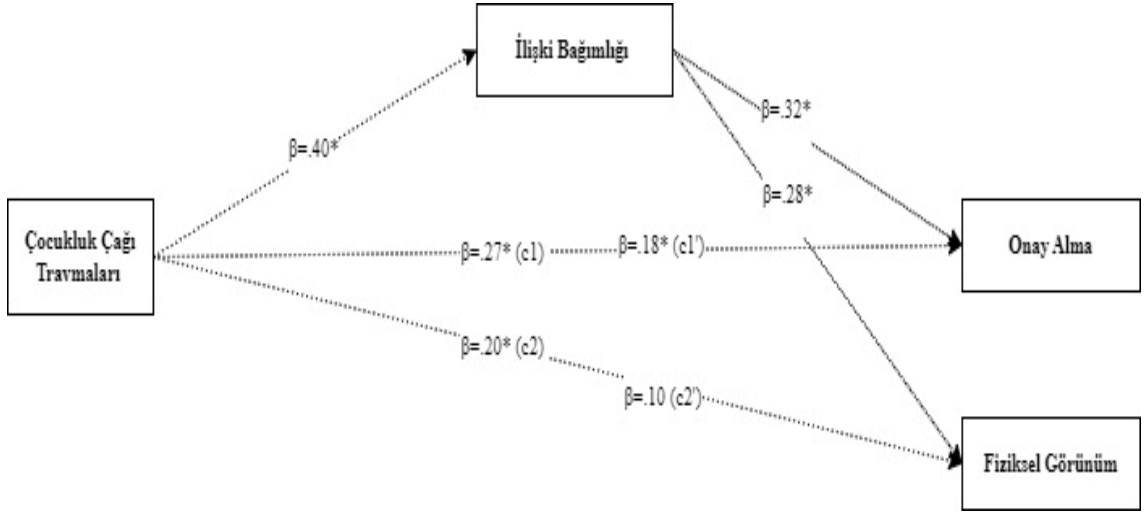
* $p < .05$

Sonuçlar incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının ilişki bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi saptanmıştır ($B = 0.28, SH = 0.04, \beta = 0.40, t = 7.98, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.21, 0.35]$). İlişki bağımlılığı ise koşullu öz değer boyutlarından onay alma ($B = 0.04, SH = 0.01, \beta = 0.32, t = 6.23, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.02, 0.05]$) ve

fiziksel görünüm ($B = 0.03$, $SH = 0.01$, $\beta = 0.28$, $t = 5.34$, $p < .001$, %95 GA [0.02, 0.04]) üzerinde anlamlı ve pozitif etkiler göstermektedir.

Aracılık analizine göre, çocukluk çağı travmalarının onay alma üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = 0.02$, $SH = 0.00$, $\beta = 0.27$, $t = 5.28$, $p < .001$, %95 GA [0.01, 0.03]). Doğrudan etki de anlamlıdır ($B = 0.01$, $SH = 0.00$, $\beta = 0.18$, $t = 3.19$, $p = .002$, %95 GA [0.01, 0.02]). Bununla birlikte, toplam dolaylı etkinin de anlamlı olduğu görülmektedir ($B = 0.01$, $SH = 0.00$, $\beta = 0.09$, %95 GA [0.00, 0.01]). Çocukluk çağı travmalarının fiziksel görünüm boyutu üzerindeki toplam etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = 0.02$, $SH = 0.00$, $\beta = 0.20$, $t = 3.72$, $p < .001$, %95 GA [0.01, 0.02]). Ancak doğrudan etki anlamlı değildir ($B = 0.01$, $SH = 0.00$, $\beta = 0.10$, $t = 1.83$, $p = .068$, %95 GA [0.00, 0.02]). Buna karşın, dolaylı etki anlamlı bulunmuştur ($B = 0.01$, $SH = 0.00$, $\beta = 0.10$, %95 GA [0.00, 0.01]).

Sonuçlar, ilişki bağımlılığının çocukluk çağı travmaları ile koşullu öz değer arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Özellikle onay alma boyutunda hem doğrudan hem de dolaylı etkiler anlamlı bulunurken, fiziksel görünüm boyutunda ilişki daha çok dolaylı yollarla açıklanmaktadır. Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının bireylerde koşullu öz değer gelişimini ilişki bağımlılığı üzerinden şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.



Şekil 1. Çocukluk Çağı Travmaları ile Koşullu Öz Değer Arasındaki İlişkide İlişki Bağımlılığının Aracı Rolü

E. Karşılaştırma Analizi Bulguları,

Tablo 5. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının t-Testi Sonuçları

Ölçek Puanları	Grup	N	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	Kadın	229	54.29	17.52	342	0.95	-
	Erkek	115	56.10	15.28			
Duygusal Taciz	Kadın	229	9.14	4.59	286	0.77	-
	Erkek	115	8.79	3.54			
Fiziksel Taciz	Kadın	229	6.32	2.31	342	1.96	-
	Erkek	115	6.85	2.53			
Fiziksel İhmal	Kadın	229	7.91	3.42	342	3.52	-
	Erkek	115	9.30	3.56			
Duygusal İhmal	Kadın	229	12.45	5.22	263	0.55	-
	Erkek	115	12.75	4.46			
Cinsel Taciz	Kadın	229	6.79	2.78	342	0.31	-
	Erkek	115	6.70	2.55			
Aşırı Koruma/Kontrol	Kadın	229	11.69	4.28	342	0.06	-
	Erkek	115	11.71	3.95			
Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	229	50.94	12.49	342	0.00	-
	Erkek	115	50.94	11.27			
KODÖ-Onay Alma	Kadın	229	3.50	1.35	342	2.25	-
	Erkek	115	3.16	1.31			
KODÖ-Aile Desteği	Kadın	229	5.20	1.05	342	2.74	-
	Erkek	115	4.86	1.17			
KODÖ-Fiziksel Görünüm	Kadın	229	4.39	1.32	342	2.08	-
	Erkek	115	4.09	1.20			
KODÖ-Rekabet	Kadın	229	5.16	1.17	342	0.19	-
	Erkek	115	5.18	1.26			
KODÖ-Akademik Yeterlik	Kadın	229	5.33	1.08	342	3.84	-
	Erkek	115	4.84	1.23			
KODÖ-Tanrı Sevgisi	Kadın	229	5.11	1.63	192	0.80	-
	Erkek	115	4.94	1.99			
KODÖ-Erdem	Kadın	229	5.25	1.20	196	0.29	-
	Erkek	115	5.30	1.43			

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin alt boyutu olan Fiziksel İhmal puanları erkek katılımcılarda ($\bar{X} = 9.30$, $SS = 3.56$), kadın katılımcılara ($\bar{X} = 7.91$, $SS = 3.42$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(342) = -3.52$, $p < .001$).

KODÖ-Onay Alma puanları kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 3.50$, $SS = 1.35$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 3.16$, $SS = 1.31$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır ($t(342) = 2.25$, $p = .025$). KODÖ-Aile Desteği puanları da kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 5.20$, $SS = 1.05$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 4.86$, $SS = 1.17$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(342) = 2.74$, $p = .007$).

KODÖ-Fiziksel Görünüm puanları da kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 4.39$, $SS = 1.32$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 4.09$, $SS = 1.20$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(342) = 2.08$, $p = .039$). Son olarak, KODÖ-Akademik Yeterlik puanları da kadın katılımcılarda ($\bar{X} = 5.33$, $SS = 1.08$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 4.84$, $SS = 1.23$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır ($t(342) = 3.84$, $p < .001$).

Buna karşın, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği toplam puanı ($t(342) = -0.95$, $p = .345$) ve alt boyutları olan Duygusal Taciz ($t(286) = 0.77$, $p = .443$), Fiziksel Taciz ($t(342) = -1.96$, $p = .051$), Duygusal İhmal ($t(263) = -0.55$, $p = .582$), Cinsel Taciz ($t(342) = 0.31$, $p = .759$) ve Aşırı Koruma/Kontrol ($t(342) = -0.06$, $p = .954$); Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ($t(342) = 0.00$, $p = .998$); ve KODÖ'nün Rekabet ($t(342) = -0.19$, $p = .848$), Tanrı Sevgisi ($t(192) = 0.80$, $p = .422$) ve Erdem ($t(196) = -0.29$, $p = .774$) alt boyutları puanları açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6. Çocukluk Döneminde Büyüdüğünüz Aile Yapısına Göre Puanların Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	S.O	χ^2	p	Fark
Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	Bütün aile ^A	304	165.88	12.36	.002*	B>A, C>A
	Boşanmışebeveynler ^B	22	210.39			
	Parçalanmış aile ^C	18	238.03			
Duygusal Taciz	Bütün aile ^A	304	167.22	7.89	.019*	C>A
	Boşanmış ebeveynler ^B	22	204.55			
	Parçalanmış aile ^C	18	222.56			
Fiziksel Taciz	Bütün aile	304	169.01	4.13	0.127	-
	Boşanmış ebeveynler	22	194.80			
	Parçalanmış aile	18	204.19			
Fiziksel İhmal	Bütün aile	304	169.60	3.2	0.202	-
	Boşanmış ebeveynler	22	181.16			
	Parçalanmış aile	18	210.83			
Duygusal İhmal	Bütün aile ^A	304	163.68	21.38	.000*	B>A, C>A
	Boşanmış ebeveynler ^B	22	227.64			
	Parçalanmış aile ^C	18	254.14			
Cinsel Taciz	Bütün aile ^A	304	168.43	7.12	.028*	B>A
	Boşanmış ebeveynler ^B	22	218.70			
	Parçalanmış aile ^C	18	184.81			
Aşırı Koruma/Kontrol	Bütün aile	304	171.52	0.55	0.759	-
	Boşanmış ebeveynler	22	172.25			
	Parçalanmış aile	18	189.39			
Spann-Fischer İlişki Bağlılığı Ölçeği	Bütün aile ^A	304	170.28	9.17	.010*	C>A, C>B
	Boşanmış ebeveynler ^B	22	149.45			
	Parçalanmış aile ^C	18	238.08			
KODÖ-Onay Alma	Bütün aile	304	171.08	0.55	0.758	-
	Boşanmış ebeveynler	22	181.18			
	Parçalanmış aile	18	185.83			
KODÖ-Aile Desteği	Bütün aile ^A	304	177.84	7.6	.022*	A>B, A>C
	Boşanmış ebeveynler ^B	22	134.41			
	Parçalanmış aile ^C	18	128.89			
KODÖ-Fiziksel Görünüm	Bütün aile	304	172.29	0.03	0.987	-
	Boşanmış ebeveynler	22	175.75			
	Parçalanmış aile	18	172.03			
KODÖ-Rekabet	Bütün aile	304	174.70	2.07	0.355	-
	Boşanmış ebeveynler	22	143.16			
	Parçalanmış aile	18	171.25			
KODÖ-Akademik Yeterlik	Bütün aile	304	174.96	2.53	0.282	-
	Boşanmış ebeveynler	22	167.55			
	Parçalanmış aile	18	137.08			
KODÖ-Tanrı Sevgisi	Bütün aile ^A	304	176.57	9.32	.009*	A>B, C>B
	Boşanmış ebeveynler ^B	22	110.11			
	Parçalanmış aile ^C	18	180.08			
KODÖ-Erdem	Bütün aile	304	176.53	4.32	0.115	-
	Boşanmış ebeveynler	22	142.05			
	Parçalanmış aile	18	141.64			

* $p<.05$

Elde edilen sonuçlara göre, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2(2) = 12.36$, $p=.002$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi sonuçlarına göre, "boşanmış ebeveynler" (Sıra Ort.= 210.39) ve "parçalanmış aile" (Sıra Ort.= 238.03) gruplarında büyüyenlerin sıra ortalamaları, "bütün aile" (Sıra Ort.= 165.88) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duygusal Taciz alt boyutu puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır, $\chi^2(2) = 7.89$, $p = .019$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, "parçalanmış aile" (Sıra Ort.= 222.56) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasının, "bütün aile" (Sıra Ort.= 167.22) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Duygusal İhmal alt boyutu puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2(2) = 21.38$, $p < .001$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi sonuçlarına göre, "boşanmış ebeveynler" (Sıra Ort.= 227.64) ve "parçalanmış aile" (Sıra Ort.= 254.14) gruplarında büyüyenlerin sıra ortalamaları, "bütün aile" (Sıra Ort.= 163.68) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Cinsel Taciz alt boyutu puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, $\chi^2(2) = 7.12$, $p = .028$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, "boşanmış ebeveynler" (Sıra Ort.= 218.70) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasının, "bütün aile" (Sıra Ort.= 168.43) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2(2) = 9.17$, $p = .010$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, "parçalanmış aile" (Sıra Ort.= 238.08) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasının, "bütün aile" (Sıra Ort.= 170.28) ve "boşanmış ebeveynler" (Sıra Ort.= 149.45) gruplarında büyüyenlerin sıra ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

KODÖ-Aile Desteği alt boyutu puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır, $\chi^2(2) = 7.60$, $p = .022$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, "bütün aile" (Sıra Ort.= 177.84) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamasının, "boşanmış ebeveynler" (Sıra Ort.= 134.41) ve "parçalanmış aile" (Sıra Ort.= 128.89) gruplarında büyüyenlerin sıra ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. KODÖ-Tanrı Sevgisi alt boyutu puanlarında, aile yapısı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2(2) = 9.32$, $p = .009$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, "bütün aile" (Sıra Ort.= 176.57) ve "parçalanmış aile" (Sıra Ort.= 180.08) gruplarında büyüyenlerin sıra ortalamalarının,

"boşanmış ebeveynler" (Sıra Ort.= 110.11) grubunda büyüyenlerin sıra ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Diğer yandan, incelenen diğer değişkenlerde katılımcıların büyüdüğü aile yapısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu değişkenler ve test sonuçları şunlardır: Fiziksel Taciz, $\chi^2(2) = 4.13$, $p = .127$; Fiziksel İhmal, $\chi^2(2) = 3.20$, $p = .202$; Aşırı Koruma/Kontrol, $\chi^2(2) = 0.55$, $p = .759$; KODÖ-Onay Alma, $\chi^2(2) = 0.55$, $p = .758$; KODÖ-Fiziksel Görünüm, $\chi^2(2) = 0.03$, $p = .987$; KODÖ-Rekabet, $\chi^2(2) = 2.07$, $p = .355$; KODÖ-Akademik Yeterlik, $\chi^2(2) = 2.53$, $p = .282$; ve KODÖ-Erdem, $\chi^2(2) = 4.32$, $p = .115$.

Tablo 7. 0–1 Yaş Arasında Birincil Bakım Veren Kişiye Göre Puanların Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

			N	S.O	χ^2	p	Fark
Çocukluk Travmaları Ölçeği	Çağı	Anne ^A	239	183.37			
		Anne baba	92	135.62	20.44	.000*	A>B, C>B
Duygusal Taciz	ve birlikte ^B	Diğer ^C	13	233.69			
		Anne ^A	239	179.29			
	ve birlikte ^B	Anne baba	92	149.01	8.71	.013*	A>B, C>B
		Diğer ^C	13	213.96			
Fiziksel Taciz	ve birlikte ^B	Anne ^A	239	180.86			
		Anne baba	92	145.67	12.62	.002*	A>B, C>B
Fiziksel İhmal	ve birlikte ^B	Diğer ^C	13	208.73			
		Anne ^A	239	180.14			
	ve birlikte ^B	Anne baba	92	147.4	9.39	.009*	A>B, C>B
		Diğer ^C	13	209.77			
Duygusal İhmal	ve birlikte ^B	Anne ^A	239	183.12			
		Anne baba	92	135.85	20.7	.000*	A>B, C>B
Cinsel Taciz	ve birlikte ^B	Diğer ^C	13	236.54			
		Anne ^A	239	179.55			
	ve birlikte ^B	Anne baba	92	149.66	9.53	.009*	A>B, C>B
		Diğer ^C	13	204.54			
Aşırı Koruma/Kontrol	ve birlikte ^B	Anne ^A	239	182.29			
		Anne baba	92	149.95	7.64	.022*	A>B
Spann-Fischer Bağımlılığı Ölçeği	İlişki	Diğer ^C	13	152.15			
		Anne ^A	239	177.00			
	ve birlikte ^B	Anne baba	92	147.91	17.1	.000*	A>B, C>A, C>B
		Diğer ^C	13	263.88			
KODÖ-Onay Alma	ve birlikte ^B	Anne ^A	239	178.69			
		Anne baba	92	149.73	8.72	.013*	A>B, C>B
		Diğer ^C	13	219.81			

KODÖ-Aile Desteği	Anne	239	173.78			
	Anne ve baba birlikte	92	172.4	0.73	0.694	-
	Diğer	13	149.65			
KODÖ-Fiziksel Görünüm	Anne	239	175.31			
	Anne ve baba birlikte	92	159.91	3.51	0.173	-
	Diğer	13	209.85			
KODÖ-Rekabet	Anne	239	177.88			
	Anne ve baba birlikte	92	164.29	3.53	0.171	-
	Diğer	13	131.69			
KODÖ-Akademik Yeterlik	Anne	239	174.73			
	Anne ve baba birlikte	92	167.39	0.4	0.82	-
	Diğer	13	167.65			
KODÖ-Tanrı Sevgisi	Anne	239	175.71			
	Anne ve baba birlikte	92	170.79	3.19	0.203	-
	Diğer	13	125.58			
KODÖ-Erdem	Anne ^A	239	177.53			
	Anne ve baba birlikte ^B	92	169.22	7.05	.030*	A>C, B>C
	Diğer ^C	13	103.31			

* $p < .05$

Elde edilen sonuçlara göre, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği puanlarında, bakım veren kişi gruplarına göre istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2 (2) = 20.44$, $p < .001$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi sonuçlarına göre, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 183.37) ve "diğer" (Sıra Ort.= 233.69) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamaları, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 135.62) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duyusal Taciz alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır, $\chi^2 (2) = 8.71$, $p = .013$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 179.29) ve "diğer" (Sıra Ort.= 213.96) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamalarının, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 149.01) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Fiziksel Taciz alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2 (2) = 12.62$, $p = .002$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi sonuçlarına göre, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 180.86) ve "diğer" (Sıra Ort.= 208.73) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamaları, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 145.67) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Fiziksel İhmal alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, $\chi^2 (2) = 9.39$, $p = .009$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 180.14) ve "diğer" (Sıra Ort.= 209.77) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamalarının, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 147.40) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Duygusal İhmal alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2 (2) = 20.70$, $p < .001$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi sonuçlarına göre, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 183.12) ve "diğer" (Sıra Ort.= 236.54) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamaları, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 135.85) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Cinsel Taciz alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır, $\chi^2 (2) = 9.53$, $p = .009$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 179.55) ve "diğer" (Sıra Ort.= 204.54) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamalarının, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 149.66) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Aşırı Koruma/Kontrol alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2 (2) = 7.64$, $p = .022$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 182.29) tarafından sağlananların sıra ortalamasının, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 149.95) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2 (2) = 17.10$, $p < .001$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı "diğer" (Sıra Ort.= 263.88) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamasının, hem sadece "anne" (Sıra Ort.= 177.00) hem de "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 147.91) tarafından sağlananların sıra ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bakımı sadece "anne" tarafından sağlananların sıra ortalaması, "anne ve baba birlikte" sağlananlardan da anlamlı olarak daha yüksektir.

KODÖ-Onay Alma alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, $\chi^2 (2) = 8.72$, $p = .013$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 178.69) ve "diğer" (Sıra Ort.= 219.81) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamalarının, bakımı "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 149.73) sağlananların sıra ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

KODÖ-Erdem alt boyutu puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $\chi^2 (2) = 7.05$, $p = .030$. Bonferroni düzeltmeli Dunn testi, bakımı sadece "anne" (Sıra Ort.= 177.53) ve "anne ve baba birlikte" (Sıra Ort.= 169.22) sağlananların sıra ortalamalarının, "diğer" (Sıra Ort.= 103.31) kişiler tarafından sağlananların sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Diğer yandan, incelenen diğer değişkenlerde katılımcıların bakım veren kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu değişkenler ve test sonuçları şunlardır: KODÖ-Aile Desteği, $\chi^2 (2) = 0.73$, $p = .694$; KODÖ-Fiziksel Görünüm, $\chi^2 (2) = 3.51$, $p = .173$; KODÖ-Rekabet, $\chi^2 (2) = 3.53$, $p = .171$; KODÖ-Akademik Yeterlik, $\chi^2 (2) = 0.40$, $p = .820$; ve KODÖ-Tanrı Sevgisi, $\chi^2 (2) = 3.19$, $p = .203$.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Bulguların Tartışılması

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, kuramsal yaklaşımlar ve araştırma literatüründeki bulgular ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması (H1)

Araştırmada elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki ilişki örüntülerini anlamlı ölçüde etkilediğini göstermektedir. **Tablo 3** incelendiğinde, Çocukluk Çağı Travmaları toplam puanının ilişki bağımlılığıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, erken dönemde maruz kalınan travmatik yaşantıların bireyin bağlanma sistemi üzerinde kalıcı bir kırılganlık oluşturduğunu ve yetişkinlikte daha bağımlı ilişki örüntülerinin gelişmesine zemin hazırladığını düşündürmektedir. Travmatik çocukluk yaşantılarının bireyin içsel güvenlik duygusunu zedelediği ve yetişkinlikte partner aracılığıyla düzenlenen bir “duygusal güvenlik arayışı”na yol açtığı önceki çalışmalar tarafından da belirtilmiştir (Bifulco ve diğerleri, 2006).

Travmanın niteliği dikkate alındığında, özellikle duygusal istismar ve duygusal ihmal gibi bakım verenden gelen duygusal yoksunluğun benlik algısı ve ilişkisel işlevsellik üzerinde daha belirgin etkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu tür travmaların bireyin “sevilebilirlik” ve “değer” algısını içsel bir kaynaktan değil, dışsal onay ve ilişki varlığı üzerinden düzenleme eğilimine yol açtığı belirtilmektedir (Riggs, 2019). Araştırmada duygusal taciz ve duygusal ihmal alt boyutlarının ilişki bağımlılığı ile daha güçlü ilişkiler göstermesi, travmanın özellikle ilişkisel alan üzerinde bıraktığı bu kırılganlığı desteklemektedir.

Travmatik deneyimler yalnızca bağlanma sistemini değil, aynı zamanda öz-değer yapılanmasını da etkilemektedir. Felitti ve diğerleri (1998) travmanın kişinin duygusal düzenleme kapasitesini zayıflattığını ve yetişkinlikte güvenli ilişki kurma becerisinde bozulmalara yol açtığını vurgulamıştır. Benzer biçimde Widom (1989), çocukluk dönemindeki istismar ve ihmale maruz kalan bireylerde yetişkinlikte daha

yüksek ilişki kaygısı, terk edilme korkusu ve partnerden aşırı yakınlık bekleme davranışlarının ortaya çıktığını göstermektedir. Bu bulgular, araştırmanın travma puanı arttıkça ilişki bağımlılığının yükseldiğine dair sonucuyla tutarlıdır.

Çocukluk çağı travmalarının yetişkin romantik ilişkiler üzerindeki etkisine ilişkin alan yazında, travma sonrası içsel çalışma modellerinde ortaya çıkan değişimlerin belirleyici olduğu belirtilmektedir. Stiver (1984), erken dönemde karşılanmamış ilişki gereksinimlerinin “ilişkisel bağımlılık” adı verilen örüntüleri beslediğini; bireyin partneri birincil güvenlik kaynağına dönüştürdüğünü ifade etmektedir. Busby, Walker ve Holman (2011) da travma yaşamış bireylerin hem kendilerine hem de romantik partnerlerine yönelik değerlendirmelerde daha olumsuz temsiller geliştirdiklerini ve bu temsil yapısının ilişkisel bağımlılığı güçlendirdiğini belirtmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan bu kuramsal açıklamaları destekler niteliktedir. Travma puanlarındaki artışın ilişki bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yükseltmesi, özellikle bağlanma güvenliğinin zedelendiği örüntülerde bağımlılık davranışlarının daha belirgin hale geldiğini düşündürmektedir. Travma geçmişine sahip bireylerde sık gözlenen terk edilme korkusu, yalnız kalamama, aşırı uyum, benliğin partner onayıyla düzenlenmesi gibi davranışların bu ilişkiyi açıklayan mekanizmalar olduğu söylenebilir (Reyome, 2019).

Çocukluk çağı travmaları ile ilişki bağımlılığı arasındaki anlamlı ve yönlü ilişki, hem kuramsal hem de ampirik literatürle uyumludur. Travmanın bağlanma sistemi, öz-değer düzenleme süreçleri ve ilişkisel ihtiyaçlar üzerindeki çok boyutlu etkileri dikkate alındığında, elde edilen bulguların güçlü bir kuramsal temele oturduğu görülmektedir. Bu doğrultuda H1 hipotezi istatistiksel, kuramsal ve klinik düzeyde desteklenmiştir.

5.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişkinin Tartışılması (H2)

Araştırma sonuçları, çocukluk çağı travmalarının koşullu öz-değerin farklı boyutları üzerinde yönlü ve anlamlı etkiler oluşturduğunu göstermiş; böylece H2 hipotezi istatistiksel olarak desteklenmiştir. **Tablo 4**'te görüldüğü üzere, travma puanları özellikle dışsal doğrulanmaya dayalı alt boyutlarla (Onay Alma, Fiziksel

Görünüm) pozitif; içsel öz-değer kaynaklarıyla (Aile Desteği, Erdem, Tanrı Sevgisi) ise negatif ilişkiler göstermektedir. Bu durum, travmanın bireyin kendilik değerini dışsal ölçütlere daha bağımlı hâle getirdiğini, içsel öz-değer sisteminin ise zayıfladığını düşündürmektedir.

Travmatik çocukluk deneyimlerinin benlik yapılanması üzerindeki yıpratıcı etkisi alanyazında geniş şekilde tartışılmıştır. Flynn, Cicchetti ve Rogosch (2014), kötü muameleye maruz kalan çocukların daha kırılgan ve dışsal doğrulanmaya dayalı bir öz-değer geliştirdiklerini; Li ve Liang (2023) ise travmanın öz-saygı düzeyini düşürdüğünü ve kendilik değerinin tehditlere karşı daha hassas hâle geldiğini göstermiştir. Mevcut araştırmanın Onay Alma puanlarında görülen anlamlı yükseliş, bu bulgularla doğrudan örtüşmektedir. Travma yaşamış bireyin kendilik değerini partnerin, ailenin veya çevrenin takdirine bağlaması, erken dönem bakım yetersizliğinin doğal bir uzantısı olarak değerlendirilebilir.

Fiziksel görünümle ilişkili bulgular da literatürle paraleldir. Bödicker ve arkadaşları (2022), çocukluk çağı istismarının yetişkinlikte beden imajı bozukluklarıyla istikrarlı biçimde ilişkili olduğunu; Arabacı ve arkadaşları (2021) ise travma düzeyi yüksek bireylerde görünüm temelli değersizlik hissinin güçlendiğini bildirmiştir. Mevcut bulgular, travmatik yaşantıların benlik değerini bedensel görünüm, çekicilik ve dışsal onay üzerine inşa etmeye zorlama eğilimini desteklemektedir.

Koşullu öz-değerin içsel boyutlarında gözlenen negatif ilişkiler ise literatürde daha az çalışılmış ancak klinik açıdan son derece önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Aile desteği alt boyutundaki düşüş, travma yaşamış bireylerin aileyi güvenilir bir öz-değer kaynağı olarak konumlandırmakta güçlük yaşadıklarını düşündürmektedir. Evans, Steel ve DiLillo (2013), sosyal desteğin travmanın etkilerini hafifleten koruyucu bir faktör olduğunu bildirirken; mevcut çalışmada aile desteği boyutunun travmayla negatif ilişkili bulunması, travmatik deneyimlerin bu koruyucu mekanizmayı zayıflatabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Tanrı sevgisi alt boyutunun travmayla negatif ilişkili olması, ruhsallık-temelli öz-değer bileşenlerinin travma sonrası zayıflayabileceğine işaret etmektedir. Brewer-Smyth ve Koenig (2014), travmanın Tanrı algısı ve ruhsal güven

duygusunu zedeleyebileceğini; Balgobin (2021) ise travmanın ruhsal iyi oluş üzerinde azaltıcı etkiler yarattığını göstermiştir. Bu nedenle mevcut çalışma, maneviyat temelli öz-değer bileşenlerinin travmadan nasıl etkilendiğini ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bulgular çocukluk çağı travmalarının benlik değerini “koşullu ve kırılgan” bir yapıya yönelttiğini; bireyin öz-değerini dışsal değerlendirmeler, onay ve görünüm gibi değişken kaynaklara bağladığını göstermektedir. İçsel öz-değer kaynaklarının zayıflaması ise travmanın uzun vadeli duygusal maliyetlerinin en belirgin göstergelerindendir. Bu sonuçlar hem kuramsal hem de ampirik düzeyde H2 hipotezini açık biçimde doğrulamaktadır.

5.1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Üzerindeki Etkisinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması (H3)

Araştırmanın bulguları, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer süreçleri üzerindeki etkilerinin cinsiyet temelinde farklılaştığını göstermiştir. Çocukluk çağı travmaları toplam puanında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiş olsa da ($p>.05$), travmanın psikolojik sonuçlara yansıma biçiminin cinsiyete göre belirgin şekilde değiştiği anlaşılmaktadır. Özellikle koşullu öz-değerin dışsal onay ve sosyal değerlendirmeye dayalı alt boyutlarında kadınların anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmesi (Tablo 5), travmatik çocukluk deneyimlerinin kadınlarda daha kırılgan bir öz-değer düzenleme sistemi ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, bu farkın en güçlü açıklama alanlarından biridir. Ma (2009), kadınların ilişkisel bağlamdaki gerilimleri daha fazla içselleştirdiğini ve benlik değerlerini sosyal onay üzerinden düzenlemeye daha yatkın olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde Naismith, Zarate-Guerrero ve Feigenbaum (2019), duygusal geçersizliğin ve istismarın kadınlarda öz-eleştiriye artırarak benlik bütünlüğünü daha kırılgan hâle getirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, mevcut çalışmada kadın katılımcıların Onay Alma, Aile Desteği ve Fiziksel Görünüm alt boyutlarında daha yüksek puanlar göstermesiyle paralellik taşımaktadır.

Kadınların dışsal doğrulanmaya daha duyarlı hale gelmesinde, çocukluk döneminde aile ve toplum tarafından aktarılan değer ve beklentilerin etkili olduğu

görülmektedir. Geleneksel kültürel yapılarda kız çocuklarının bakım verme, uyum sağlama ve duygusal yakınlığı sürdürme yönünde sosyalleştirildiği; buna karşılık erkek çocukların bağımsızlık, duygusal mesafe ve öz-yeterlik temelinde yetiştirildiği bilinmektedir. Kim ve Lee (2021), çocukluk çağı travmalarının kadınlarda daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme duyarlılığı ve ilişkisel hassasiyet yarattığını; erkeklerde ise travmanın benlik süreçlerine etkilerinin daha sınırlı kaldığını bildirmiştir. Bu görünüm, çalışmadaki koşullu öz-değer bulgularıyla tutarlıdır.

Cinsiyet farklılıklarının ilişki bağımlılığı üzerindeki yansımaları da benzer bir örüntü sunmaktadır. Rosen ve Martin (1998), travma geçmişine sahip kadınların ilişkisel onaya, kabul görmeye ve duygusal güvenceye erkeklere kıyasla daha fazla ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Bu durum, kadınların ilişki bağımlılığı ölçeğindeki onay ve kabul temelli alt boyutlarda daha yüksek puanlar almasıyla uyum içindedir. Travma sonrası ilişki temelli güvenlik arayışının kadınlarda daha güçlü ortaya çıkması, toplumsal cinsiyet rollerinin ve duygusal yüklerin erken dönemden itibaren farklılaşmasına bağlanabilir.

Öte yandan, erkeklerde travmanın etkisinin bazı alanlarda daha örtük seyretmesi literatürde de dile getirilmektedir. Örneğin bazı çalışmalar, erkek çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını bastırarak dışsal işlevselliği sürdürmeye yönlendirildiğini, bu nedenle travmanın öz-değer süreçlerinde daha geç veya dolaylı etkiler gösterebileceğini belirtmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmada erkeklerde koşullu öz-değerin sosyokültürel boyutlarında anlamlı bir artış görülmemesiyle uyumludur.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada travmanın düzeyinde cinsiyet açısından bir farklılık bulunmamakla birlikte, travmanın öz-değer düzenlenmesi ve ilişkisel ihtiyaçlara yansıma biçiminin cinsiyet temelinde belirgin şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların dışsal onaya, sosyal kabul ve görünüm temelli kendilik değerine daha fazla yönelmesi; travmatik yaşantıların kadınlarda daha kırılgan bir öz-değer yapılanması ve ilişkisel hassasiyet oluşturduğunu göstermektedir. Bu nedenle H3 hipotezi, travmanın psikolojik sonuçlarının cinsiyet temelinde anlamlı biçimde farklılaştığı yönüyle desteklenmiştir.

5.1.4. Çocukluk Çağı Travmalarının İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Üzerindeki Etkisinin Bireysel Farklılıklara Göre Değişiminin Tartışılması (H4)

Araştırmadan elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmalarının ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer üzerinde tek yönlü ve sabit bir etki oluşturmadığını; tersine bireyin gelişimsel dönemi, aile yapısı, erken bakım veren özellikleri ve benlik yapılanması gibi bireysel değişkenlere bağlı olarak farklı örüntüler ortaya çıkardığını göstermektedir. Bu görünüm, travmanın etkilerinin yalnızca travmanın varlığıyla açıklanamayacağını, bireyin kişisel ve ailesel bağlamının süreci belirgin şekilde şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Yaş değişkeni, travmanın bireysel farklılıklara duyarlı bir yapıda işlediğini ortaya koyan ilk bulgulardan biridir. Tablo 4'te görülen sonuçlara göre yaş arttıkça ilişki bağımlılığı ($r = -.14, p < .05$) ve duygusal taciz ($r = -.13, p < .05$) puanlarında düşüş görülmektedir. Bu durum, erken yetişkinlikte daha yoğun yaşanan bağımlı ilişki örüntülerinin zamanla zayıfladığını ve bireyin travmatik yaşantıları anlamlandırma kapasitesinin yaşla birlikte olgunlaştığını düşündürmektedir. Reijntjes ve arkadaşları (2011) da sosyal kaygı ve değerlendirilme duyarlılığı yüksek bireylerin travmadan daha fazla etkilendiğini, yaşla birlikte bu etkilerin hafifleyebildiğini bildirmiştir. Bu açıdan çalışmanın bulguları, travmanın gelişimsel süreçlerle etkileşim içinde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Aile yapısı, travmanın bağlamsal niteliğine işaret eden bir diğer önemli bulgudur. Tablo 6'da boşanmış aileye sahip bireylerde aşırı koruma/kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, çocukluk döneminde ebeveyn ayrılığı yaşayan bireylerde kontrol kaybı, istikrarsızlık ve güvensizlik duygularının yetişkinlikte artmış bir kontrol ihtiyacına dönüşebileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda ebeveynlerin "telafi edici aşırı koruyucu davranışlar" gösterme eğilimi de bu sonucu açıklayabilir. Le ve arkadaşlarının (2021) çocukluk adversitesinin yetişkinlikteki psikolojik sonuçlarının bağlanma kaygısı ve duygu düzenleme kapasitelerine göre değiştiğini göstermesi, bu bulgularla paralellik taşımaktadır.

Benzer biçimde, **ilk bakım veren kişinin kim olduğu** da travmanın bireysel farklılıklara göre değiştiğini gösteren kayda değer bir bulgudur. Tablo 7’de anne ile büyüyen bireylerde ÇÇT puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, iki ebeveynli ailelerin sağladığı tutarlı bakımın ve duygusal desteğin koruyucu etkisine işaret etmektedir. Early caregiving’in travma etkilerini nasıl şekillendirdiğini inceleyen Lim, Adams ve Lilly (2012) de güvensiz bağlanma ve düşük öz-değer yapılarının kişilerarası travmanın etkilerini şiddetlendirdiğini vurgulamıştır. Çalışmandaki sonuçlar, bu kuramsal görünümle uyumludur.

Koşullu öz-değer alt boyutlarında gözlenen farklılıklar, travmanın bireylerin benlik sistemini kişisel eğilimler doğrultusunda etkilediğini göstermektedir. Tablo 4’te özellikle Onay Alma, Fiziksel Görünüm ve Aile Desteği alt boyutlarının travma puanlarıyla farklı yönlerde ilişkiler göstermesi, öz-değerin hangi alanlara dayandırıldığının bireylerin kişilik özellikleri, sosyalizasyon biçimleri ve erken dönem bağlanma örüntüleriyle şekillendiğini düşündürmektedir. Crocker ve arkadaşlarının (2003) Contingencies of Self-Worth modeli, bireylerin öz-değerlerini farklı alanlarda yapılandırmalarının kişilik özellikleri ve kültürel bağlama göre değiştiğini göstermiştir. Park, Crocker ve Vohs’un (2006) reddedilme ve koşullu kabul deneyimlerinin yetişkinlikte farklı ilişki bağımlılığı örüntüleri oluşturduğunu göstermesi de çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Travmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki etkilerinin bireysel eğilimlere göre değiştiğini gösteren önemli bulgulardan biri de **ilişkisel motivasyonlardır**. Impett ve arkadaşlarının (2010), yaklaşma-kaçınma yönelimlerinin romantik ilişki süreçlerini belirgin şekilde farklılaştırdığını göstermesi, travma sonrası ilişkisel davranışların neden kişiden kişiye değiştiğini açıklamaktadır. Bu bağlamda, çalışmada travmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki etkisinin homojen değil, bireysel motivasyonlara göre değişkenlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Öte yandan Baumeister, Heatherton ve Tice (1993), benlik değeri kırılğan olan bireylerin tehdit altında daha yoğun öz-düzenleme başarısızlığı yaşadığını, benlik değeri daha istikrarlı bireylerde ise travmatik etkilerin daha sınırlı kaldığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, çalışmada koşullu öz-değer alt boyutlarının bireysel kırılğanlık düzeylerine göre neden farklı tepkiler verdiğini açıklamaktadır.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer üzerinde **tek bir örüntü oluşturan evrensel bir etki yaratmadığı** anlaşılmaktadır. Travmanın etkileri; kişinin aile yapısı, erken bakım veren özellikleri, gelişimsel dönemi, bağlanma örüntüleri ve öz-değer yapılanması ile iç içe geçerek farklılaşmaktadır. Bu görünüm, araştırmanın H4 hipotezini güçlü biçimde desteklemektedir.

5.1.5. Çocukluk Çağı Travmalarının Yetişkinlikte Bağımlı İlişki Yapısına Yatkınlık Üzerindeki Etkisinin Tartışılması (H5)

Araştırmadan elde edilen bulgular, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte bağımlı ilişki örüntülerine zemin hazırladığına ilişkin H5 hipotezini açık biçimde desteklemektedir. Korelasyon analizinde ÇÇT toplam puanının ilişki bağımlılığı ile anlamlı ve pozitif ilişkili bulunması (Tablo 3), travmatik çocukluk koşullarının yetişkinlikte bağlanma süreçlerini belirgin şekilde etkilediğini göstermektedir. Travmanın alt boyutlarına bakıldığında, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar ve aşırı koruma/kontrolün tamamının ilişki bağımlılığı ile anlamlı ilişki göstermesi, travmanın tek bir boyut üzerinden değil, çok yönlü bir etki mekanizmasıyla işlediğini düşündürmektedir.

Bu görünüm, erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişkinin niteliğinin yetişkinlikteki yakın ilişki dinamiklerinin temelini oluşturduğunu gösteren literatürle uyumludur. Bakım verenin duygusal olarak erişilebilir olmaması ya da çocuğun güvenliğini tehdit eden davranışlarla karşılaşması, bireyin “güvenli ilişki” şemasını zayıflatmakta; bu da yetişkinlikte yalnız kalmaktan kaçınma, terk edilme korkusu ve partnerden gelecek onaya aşırı bağımlılık gibi örüntüleri besleyebilmektedir. Nitekim Yumbul, Çavuşoğlu ve Geyimci (2010), travmatik çocukluk deneyimlerinin kaygılı ve korkulu bağlanma stilini güçlendirdiğini; Bolger, Patterson ve Kupersmidt (1998) ise erken istismar öyküsünün sosyal geri çekilme ve ilişkisel güvensizlikle birlikte seyrettiğini bildirmiştir. Bu çalışmalar, özellikle duygusal istismar ve ihmal alt boyutlarında elde edilen anlamlı ilişkilerle doğrudan örtüşmektedir.

Araştırmada elde edilen aracılık bulguları, travmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki etkisinin yalnızca bağlanma sistemiyle sınırlı olmadığını göstermektedir.

İlişki bağımlılığının özellikle “onay alma” ve “fiziksel görünüm” gibi koşullu öz-değer alanlarıyla ilişkili bulunması (Tablo 4), travma geçmişine sahip bireylerin kendilik değerlerini ilişkisel bağlamlar üzerinden düzenleme eğilimini artırdığını düşündürmektedir. Stiver’in (1984) belirttiği üzere, çocuklukta karşılanmamış ilişki ihtiyaçları yetişkinlikte yeniden üretilme eğilimindedir; bu da partner odaklı bir öz-değer yapısının gelişmesini kolaylaştırmaktadır.

Demografik bulgular da bu örüntüyü destekleyici niteliktedir. Parçalanmış ailelerde yetişen bireylerde ilişki bağımlılığı puanlarının daha yüksek bulunması (Tablo 6), aile yapısındaki istikrarsızlığın erken bağlanma süreçleri üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Benzer biçimde 0–1 yaş döneminde bakımın anne ve baba tarafından birlikte sağlanmadığı örneklerde ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olması (Tablo 7), erken bakım tutarlılığının yetişkinlikte ilişki düzenleme kapasitesi için kritik bir bileşen olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Kapeleris ve Paivio’nun (2011) psikolojik istismarın duygu düzenleme ve kimlik bütünlüğünü zayıflatarak romantik ilişkilerde daha fazla kaygı ve bağımlılık yarattığına ilişkin bulgularıyla örtüşmektedir.

Alan yazının önceki bulguları da travmanın ilişki bağımlılığı üzerindeki bu çok yönlü etkisini desteklemektedir. Naismith, Guerrero ve Feigenbaum (2020), duygusal ihmalin öz-eleştiriye artırdığını ve öz-şefkat düzeyini zayıflattığını; bunun da yetişkinlikte ilişkisel kırılganlık oluşturduğunu göstermiştir. Sachs-Ericsson ve arkadaşları (2010), çocukluk travmasının yaşam boyu süren düşük öz-saygıyla ilişkili olduğunu bildirmiş; Downey ve Crummy (2022) ise travmanın yoğun dışsal onay arayışı ve sahte benlik geliştirmeye ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, çalışmada travmanın koşullu öz-değer ile ilişkisine dair elde edilen sonuçlarla güçlü bir uyum göstermektedir. Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte bağımlı ilişki yapısına yatkınlığı artırdığı; bu etkinin bağlanma süreçleri, öz-değer yapılanması, aile dinamikleri ve erken bakım koşullarıyla eş zamanlı olarak şekillendiği görülmektedir. Bu nedenle H5 hipotezi hem istatistiksel analizler hem de literatürdeki çok yönlü destekle açık biçimde doğrulanmıştır.

5.1.6. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişki Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişkinin Tartışılması (H6)

Bu araştırmada, çocukluk çağı travmalarının hem ilişki bağımlılığı hem de koşullu öz-değer ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu öne süren **H6 hipotezi** istatistiksel olarak desteklenmiştir. Korelasyon analizinde, çocukluk çağı travmaları toplam puanının ilişki bağımlılığı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüş; bu bulgu, travmatik erken dönem yaşantılarının yetişkinlikte güvenli bağlanmayı zayıflattığı yönündeki kuramsal beklentilerle uyumlu bulunmuştur (**Tablo 3**). Travmatik deneyimlere sahip bireylerde terk edilme korkusu, yalnız kalmaya yönelik kaçınma ve ilişkisel güvenliği partner üzerinden sağlama çabası daha sık görülmekte; bu örüntüler ilişki bağımlılığını besleyen temel etkenler arasında değerlendirilmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, çocukluk çağı travmalarının koşullu öz-değerin farklı boyutlarıyla yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermesidir. Bulgular, travma düzeyi arttıkça özellikle **onay alma** ve **fiziksel görünüm** gibi dışsal doğrulanma temelli boyutların yükseldiğini; buna karşılık **aile desteği**, **erdem** ve **Tanrı sevgisi** gibi daha içsel değerlere dayanan alanlarda düşüş olduğunu göstermektedir (**Tablo 3**). Bu görünüm, travmanın bireyin öz-değer yapılanmasını kırılganlaştırarak benlik algısını dışsal geri bildirimlere daha bağımlı hâle getirdiğine işaret etmektedir. Travmatik erken dönem yaşantılar, çocuğun kendisini değerli hissetmek için bakım verenden sürekli bir onay alma ihtiyacı geliştirmesine neden olmakta; bu kırılgan öz-değer yapılanması yetişkinlikte de sürmektedir.

Aracılık analizine ilişkin bulgular da bu örüntüyü destekler niteliktedir. **İlişki bağımlılığı**, çocukluk çağı travmaları ile koşullu öz-değerin dışsal doğrulanma temelli boyutları arasında kısmi bir **aracılık** rolü üstlenmiştir. Travma puanlarının artmasıyla ilişki bağımlılığı düzeyi yükselmiş; bu yükseliş özellikle **onay alma** ve **fiziksel görünüm** alanlarında koşullu öz-değer düzeylerini anlamlı biçimde etkilemiştir (**Tablo 4**). Bu sonuç, travmanın bireyin kendilik değerini ilişkisel bağlamlardan aldığı geri bildirimler üzerinden düzenlemeye daha yatkın hâle getirdiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, travmatik deneyimlerin yol açtığı kırılganlık, bireyin “değerli olma” duygusunu partnerin tutumlarına bağlayarak ilişki bağımlılığını beslemektedir.

Elde edilen bulgular, literatürdeki çalışmalarla geniş ölçüde örtüşmektedir. Attridge, Berscheid ve Sprecher (1998), bağımlı ilişki örüntülerinin çoğu zaman kırılğan benlik değerinden beslendiğini; bu bireylerin partnerden gelen onaya belirgin biçimde duyarlı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Stiver (1984), çocukluk döneminde karşılanmayan yakınlık ve kabul ihtiyaçlarının yetişkinlikte bağımlı ilişki davranışlarına dönüştüğünü ileri sürmektedir. Travmanın kendilik algısındaki etkilerini inceleyen Downey ve Crummy (2022) ise çocukluk çağı travmalarının düşük öz-değer, sahte benlik geliştirme ve yoğun dışsal onay arayışıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar, araştırmancının koşullu öz-değer bulgularıyla doğrudan paralellik göstermektedir. Travmatik deneyimlerin yalnızca ilişkisel işlevselliği değil, öz-değerin nasıl kurulduğunu da etkilediği yönündeki bu ortak sonuçlar, H6 hipotezini kuramsal açıdan da güçlendirmektedir.

Araştırma bulguları çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte hem ilişki bağımlılığı hem de koşullu öz-değer üzerinde güçlü ve çok yönlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Travma, bireyin bağlanma sistemini zayıflatarak ilişkilerde güvenlik arayışını artırmakta; aynı zamanda öz-değerin içsel kaynaklar yerine dışsal koşullara bağlanmasına yol açmaktadır. Korelasyon ve aracılık analizlerinden elde edilen tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, H6 hipotezi hem istatistiksel hem de kuramsal düzeyde tam olarak desteklenmiştir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma, çocukluk çağı travmalarının beliren yetişkinlik dönemindeki ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer algısı üzerindeki etkilerini incelemiş ve travmatik erken dönem yaşantıların yetişkinlikte önemli psikososyal sonuçlar doğurduğunu göstermiştir. Bulgular, travma düzeyi arttıkça ilişki bağımlılığı puanlarının yükseldiğini ve bireylerin romantik ilişkilerde güvenlik, yakınlık ve onay ihtiyacının arttığını ortaya koymuştur. Bu durum, travmanın bağlanma sistemi üzerinde zayıflatıcı bir etki yarattığını ve yetişkinlikte daha bağımlı ilişki örüntülerine zemin hazırladığını desteklemektedir.

Araştırmada ayrıca, çocukluk çağı travmalarının koşullu öz-değerin hem dışsal hem içsel bileşenleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Travmanın artmasıyla birlikte bireylerin kendilik değerini onay, sosyal geri bildirim ve görünüm gibi dışsal ölçütlere daha fazla bağlama eğiliminin güçlendiği; buna karşın aile desteği, erdem ve Tanrı sevgisi gibi içsel öz-değer alanlarında bir zayıflama yaşandığı görülmüştür. Bu sonuç, travmanın benlik yapılanmasını daha kırılgan ve dışsal olarak belirlenen bir yapıya yönelttiğini göstermektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, travmanın etkilerinin cinsiyete ve aile yapısına göre farklılaşmasıdır. Kadın katılımcılarda dışsal doğrulanmaya dayalı öz-değer bileşenlerinin daha yüksek olması, travma sonrası benlik düzenleme süreçlerinin toplumsal cinsiyet dinamikleriyle etkileşim içinde şekillendiğini göstermektedir. Bunun yanında boşanmış ailelerde veya tutarsız bakım verenlerle büyüyen bireylerde ilişki bağımlılığı ve travma puanlarının daha yüksek olması, bağlamanın travmatik etkilerin yoğunluğunu değiştirdiğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki ilişkisel davranışlar, benlik yapılanması ve koşullu öz-değer süreçlerinde çok yönlü ve anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir. Araştırmada ileri sürülen tüm hipotezler bulgularla desteklenmiş; travmanın yetişkin dönem işleyişinin temel belirleyicilerinden biri olduğu doğrulanmıştır.

Bu çalışmanın literatüre katkısı üç düzeydedir: (1) Travma, ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer değişkenlerini aynı model içinde bütüncül biçimde ele alarak mevcut alanyazındaki parçalı yaklaşımı tamamlamıştır. (2) Koşullu öz-değerin özellikle içsel

boyutlarının travmayla ilişkisini sistematik olarak göstererek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmuştur. (3) Travmanın etkilerinin cinsiyet, aile yapısı ve erken bakım veren özelliklerine göre nasıl farklılaştığını ortaya koyarak travma sonrası süreçlerin heterojen yapısına ilişkin özgün bulgular sunmuştur.

Öneriler

1. Travma öyküsü olan bireylerde ilişki bağımlılığı ve koşullu öz-değer bileşenlerinin klinik değerlendirmelerde sistematik olarak ele alınması önerilmektedir. Psikoterapötik müdahalelerde dışsal onaya bağlı benlik düzenleme eğilimleri çalışılmalı; içsel ve daha kararlı öz-değer kaynaklarının güçlendirilmesine yönelik yapılandırılmış müdahaleler uygulanmalıdır.
2. Kadın danışanlarda görünüm temelli öz-değer, sosyal karşılaştırma ve reddedilme duyarlılığı gibi risk alanlarının ele alınması terapötik ilerlemeyi destekleyebilir.
3. Parçalanmış aile yapısında yetişmiş bireylerde bağlanma güvenliği, kontrol ihtiyacı ve ilişki temelli kaygıların bütüncül biçimde değerlendirilmesi önem taşımaktadır.
4. Maneviyat temelli öz-değer bileşenlerinde düşüş yaşayan bireylerde ruhsal güvenlik algısına yönelik psiko-eğitsel çalışmalar faydalı olabilir.
5. Gelecek araştırmalarda travmanın ilişki ve benlik süreçlerine etkisinin boylamsal yöntemlerle incelenmesi, travmatik etkilerin zaman içindeki değişimini anlamayı kolaylaştıracaktır.
6. Farklı yaş grupları, evli bireyler ve klinik örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar bulguların genellenebilirliğini güçlendirebilir.
7. Travma sonrası süreçlerde duygu düzenleme, öz-şefkat, bağlanma stilleri ve sosyal desteğin aracı/düzenleyici rolünü inceleyen modeller geliştirilmelidir.
8. Nitel çalışmalarla travma yaşayan bireylerin ilişki deneyimleri ve öz-değer düzenleme stratejileri daha derinlemesine araştırılabilir.
9. Üniversitelerde ve eğitim kurumlarında travma farkındalığını artıran psiko-eğitim programları geliştirilerek beliren yetişkinlere erken müdahale imkânları sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aafjes-van Doorn, K., Kealy, D., Ehrenthal, J. C., Ogrodniczuk, J. S., Joyce, A. S., ve Weber, R. (2019). *Enhancing self-esteem in integrative group therapy for personality disorder: The role of therapeutic alliance and quality of object relations*. Journal of Clinical Psychology, 75(12), 2079–2094. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1002/jclp.22838>
- Aas, M., Henry, C., Bellivier, F., Lajnef, M., Gard, S., Kahn, J. P., ... ve Leboyer, M. (2016). *Affective lability in bipolar disorders is associated with childhood trauma and a serotonin transporter gene polymorphism*. Bipolar Disorders, 18(3), 240–249. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/bdi.12387>
- Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., ve Brown, L. L. (2012). *Neural correlates of long-term intense romantic love*. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7(2), 145–159.
- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., ve Lee, J. (2017). *Appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety*. Body Image, 23, 176–182.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(2), 194–201.
- American Professional Society on the Abuse of Children. (2019). *The APSAC monograph on psychological maltreatment (PM)*. <https://www.apsac.org>
- American Psychiatric Association. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5* (E. Koroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, V., ve Beauchamp, M. H. (Eds.). (2012). *Developmental social neuroscience and childhood brain injury: Theory and practice*. Guilford Press.
- APA Task Force. (2008). *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*. American Psychological Association. Erişim Adres: <https://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., ve Brown, L. L. (2005). *Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love*. Journal of Neurophysiology, 94(1), 327–337.
- Assor, A., Roth, G., ve Deci, E. L. (2004). *The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis*. Journal of Personality, 72(1), 47–88.

- Atmaca, B. (2023). *İlk çocuk ve son çocuklarda psikolojik dayanıklılık ve koşullu özdeğerin incelenmesi: Ataşehir örneği* (Yüksek lisans tezi).
- Attridge, M., Berscheid, E., ve Sprecher, S. (1998). *Dependency and insecurity in romantic relationships: Development and validation of two companion scales*. *Personal Relationships*, 5(1), 31–58.
- Aydın, B. N. (2022). *Narsisistik özellikler ile empati, çocukluk çağı travmaları ve utancın ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baird, M. (2024). *The relationship between adverse childhood experiences, resilience factors and academic performance in college students* (Undergraduate thesis, University of Montana). ScholarWorks. Erişim Adres: <https://scholarworks.umontana.edu/utpp/489>
- Balgobin, M. (2021). *Çocukluk Çağı Travması Geçmiş Olan Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşunda Manevi İyi Oluşun Rolü* (Yüksek lisans tezi). Barry University.
- Bartholomew, K. (1994). *Assessment of individual differences in adult attachment*. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults* (pp. 29–51). Guilford Press.
- 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*, 61(2), 226–244.
- Bartlett, J. D., ve Steber, K. (2019). *How to implement trauma-informed care to build resilience in children*. *Child Trends*.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., ve Tice, D. M. (1993). *When ego threats lead to self-regulation failure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141–156. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.141>
- Beattie, M. (1992). *Codependent no more*. Hazelden Publishing.
- Beauchamp, M. H., ve Anderson, V. (2010). *SOCIAL: An integrative framework for the development of social skills*. *Psychological Bulletin*, 136(1), 39–64.
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., ve Beer, N. (2006). *Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(10), 796–805.
- bioloğlu, A. O., Atlı, A., Oto, R., ve Özkan, M. (2018). *Çocukluk çağı cinsel istismar ve enstest olgularına çok yönlü bakış. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 84–98. Erişim Adres: <https://doi.org/10.18863/pgy.336520>

- Bolger, K. E., Patterson, C. J., ve Kupersmidt, J. B. (1998). *Peer relationships and self-esteem among children who have been maltreated*. Child Development, 69(4), 1171–1197.
- Bödicker, C., Reinckens, J., Höfler, M., ve Hoyer, J. (2022). *Is childhood abuse associated with adult body image disturbance?* Journal of Child & Adolescent Trauma, 15(3), 523–538.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 46–76). Guilford Press.
- Bretherton, I. (1985). *Attachment theory: Retrospect and prospect*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 3–35.
- Brewer-Smyth, K., ve Koenig, H. G. (2014). *Spirituality and religion: Potential sources of resilience for childhood trauma survivors*. Issues in Mental Health Nursing, 35(4), 251–256.
- Briere, J., ve Runtz, M. (1987). *Post sexual abuse trauma*. Journal of Interpersonal Violence, 2(4), 367–379.
- Burhans, K. K., ve Dweck, C. S. (1995). *Helplessness in early childhood: The role of contingent worth*. Child Development, 66(6), 1719–1738.
- Burwell, R. A., ve Shirk, S. R. (2009). *Contingent self-worth and gender differences in adolescent depression*. Sex Roles, 61(11), 769–777.
- Busby, D. M., Walker, E. C., ve Holman, T. B. (2011). *The association of childhood trauma with perceptions of self and partner in adult romantic relationships*. Personal Relationships, 18(4), 547–561.
- Busuito, A., Huth-Bocks, A., ve Puro, E. (2014). *Romantic attachment as a moderator between childhood abuse and PTSD symptoms*. Journal of Family Violence, 29(5), 567–577.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Pegem.
- Cassidy, J., Jones, J. D., ve Shaver, P. R. (2013). *Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy*. Development and Psychopathology, 25(4pt2), 1415–1434. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>
- Clabaugh, A., Karpinski, A., ve Griffin, K. (2008). *Body weight contingency of self-worth*. Self and Identity, 7(4), 337–359. <https://doi.org/10.1080/15298860701685704>
- Colins, V., Verhofstadt, L. L., ve Braet, C. (2022). *Childhood maltreatment and romantic relationship functioning in emerging adulthood: The mediating role*

of attachment and emotion regulation. Child Abuse & Neglect, 130, 105452.
Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105452>

Collins, N. L., ve Feeney, B. C. (2004). *Working models of attachment shape perceptions of social support.* Journal of Personality and Social Psychology, 87(3), 363–383. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>

Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples.* Journal of Personality and Social Psychology, 58(4), 644–663.

Colman, R. A., ve Widom, C. S. (2004). *Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study.* Child Abuse & Neglect, 28(11), 1133–1151. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.02.005>

Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L. (1998). *Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence.* Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1380–1397.

Costa, S., Barberis, N., Griffiths, M. D., Benedetto, L., ve Ingrassia, M. (2021). *The Love Addiction Inventory: Preliminary findings of the development process and psychometric properties.* International Journal of Mental Health and Addiction, 19(3), 651–668. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00133-8>

Covington, M. V. (1984). *The self-worth theory of achievement motivation: Findings and implications.* The Elementary School Journal, 85(1), 5–20. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1086/461388>

Crocker, J., Luhtanen, R., Cooper, M. L., ve Bouvrette, A. (2003). *Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement.* Journal of Personality and Social Psychology, 85(5), 894–908. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>

Crocker, J., ve Luhtanen, R. K. (2003). *Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students.* Personality and Social Psychology Bulletin, 29(6), 701–712. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1177/0146167203029006003>

Crocker, J., ve Park, L. E. (2004). *The costly pursuit of self-esteem.* Psychological Bulletin, 130(3), 392–414.

Crocker, J., ve Wolfe, C. T. (2001). *Contingencies of self-worth.* Psychological Review, 108(3), 593–623. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>

Cronbach, L. J. (1951). *Coefficient alpha and the internal structure of tests.* Psychometrika, 16(3), 297–334. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/BF02310555>

- Çetin, B., Akın, A., ve Eroğlu, Y. (2011). Koşullu öz-değer ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 410–426.
- Dalton, E. J., Greenman, P. S., Classen, C. C., ve Johnson, S. M. (2013). *Nurturing connections after childhood trauma: A randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy for female survivors of childhood abuse*. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(3), 209–222. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/cfp0000005>
- De Bellis, M. D., ve Zisk, A. (2014). *The biological effects of childhood trauma*. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(2), 185–222.
- Demirdağ, M. F. (2017). *Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth*. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76–90.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., ve Grills, A. E. (2004). *Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237–250. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047310.94044.30>
- Downey, C., ve Crummy, A. (2022). *The impact of childhood trauma on children's wellbeing and adult behavior*. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6, 100237.
- Dye, H. (2018). *The impact and long-term effects of childhood trauma*. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(3), 381–392. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1435328>
- Ercan, İ., ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211–216.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar verme stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60–74.
- Evans, S. E., Davies, C., ve DiLillo, D. (2008). Exposure to domestic violence: A meta-analysis of child and adolescent outcomes. *Aggression and Violent Behavior*, 13(2), 131–140. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2008.02.00>
- Evans, S. E., Steel, A.-L., ve DiLillo, D. (2013). Child maltreatment severity and adult trauma symptoms: Does perceived social support play a buffering role? *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 934–943.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). *Attachment style as a predictor of adult romantic relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ve Marks, J. S. (1998). *Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse*

Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245–258.

- Fenn, N., Yang, M., Pearson-Merkowitz, S., ve Robbins, M. (2023). *Civic engagement and well-being among young adults without college degrees: An examination of a mediation model*. Journal of Community Psychology, 51(7), 2667–2685. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1002/jcop.23082>
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., ve Brown, L. L. (2016). *Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? How the fields that investigate romance and substance addiction may inform each other*. Frontiers in Psychology, 7, 687. Erişim Adres: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687>
- Fisher, H., Aron, A., ve Brown, L. L. (2005). *Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice*. Journal of Comparative Neurology, 493(1), 58–72. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1002/cne.20772>
- Flynn, M., Cicchetti, D., ve Rogosch, F. (2014). *The possible contribution of childhood maltreatment to lower relational quality, lower self-worth, and symptomatology during adolescence: A developmental–organizational perspective*. Developmental Psychology, 50(9), 2165–2178. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/a0038039>
- Foster, J. D., Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2007). *Linking adult attachment to self-esteem stability*. Self and Identity, 6(1), 64–73. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/15298860600832139>
- Fraley, R. C. (2019). *Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions*. Annual Review of Psychology, 70, 401–422. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2000). *Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions*. Review of General Psychology, 4(2), 132–154.
- Gazelle, H., Dunsmore, J. C., ve Garber, J. (2024). *Social withdrawal in childhood and adolescence: A developmental psychopathology perspective*. Child Development Perspectives, 18(1), 12–20.
- Geleijnse, J. M., de Goede, J., ve Brouwer, I. A. (2010). *Alpha-linolenic acid: Is it essential to cardiovascular health?* Current Atherosclerosis Reports, 12(6), 359–367. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/s11883-010-0137-0>
- George, D., ve Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Ghanbari, N., Hasani, J., ve Mirzaei, M. (2023). *The role of emotional neglect in predicting depression, anxiety, and emotional dysregulation among adolescents: A structural equation modeling approach*. Child Abuse &

- Gillath, O., Karantzas, G. C., ve Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction*. Academic Press.
- Godbout, N., Lussier, Y., ve Sabourin, S. (2006). *Early abuse experiences and gender differences in couple adjustment*. *Violence and Victims*, 21(6), 744–760. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.21.6.744>
- Goldberg, S., Muir, R., ve Kerr, J. (Eds.). (1995). *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*. Analytic Press.
- Gori, A., Russo, S., ve Topino, E. (2023). *Love addiction, adult attachment patterns and self-esteem: Testing for mediation using path analysis*. *Journal of Personalized Medicine*, 13(2), 247.
- Gori, A., Topino, E., ve Caretti, V. (2020). *Vulnerability to digital dating abuse: The role of attachment style, impulsivity, and emotion regulation*. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(21–22), 5317–5339.
- Griffiths, M. (2005). *A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hailes, H. P., Yu, R., Danese, A., Fazel, S., & MacMahon, K. (2019). *Long-term outcomes of childhood sexual abuse: An umbrella review*. *The Lancet Psychiatry*, 6(10), 830–839. Erişim Adres: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30286-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30286-X)
- Hamilton, J. L., Alloy, L. B., ve Abramson, L. Y. (2018). *Emotional maltreatment and depression: A test of the mediational role of cognitive vulnerability in a longitudinal community sample*. *Child Abuse & Neglect*, 79, 224–235. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.02.011>
- Havdahl, A., Farmer, C., Surén, P., Øyen, A. S., Magnus, P., Susser, E., ... ve Thurm, A. (2024). *Acquisition and loss of early social communication skills in neurodevelopmental conditions in the Norwegian Mother, Father and Child Cohort Study*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(5), 610–619. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13894>
- Helvacı Çelik, F. G., ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695–711.
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and attachment theory* (2. bs.). Routledge. Erişim Adres: <https://doi.org/10.4324/9781315879775>
- Hutchings, J., Williams, M. E., ve Leijten, P. (2023). *Attachment, behavior problems and interventions*. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2, 1156407. Erişim Adres: <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1156407>

- İslamoğlu, A. H., ve Alınacı, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (4. Baskı). Beta Yayıncılık.
- Jackson, Y., McGuire, A., Tunno, A. M., ve Mekanui, P. K. (2014). *A reasonably large review of operationalization in child maltreatment research: Assessment approaches and sources of information in youth samples*. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 605–617. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.01.012>
- Joiner, T. E., Katz, J., ve Lew, A. (1999). *Predictors of depressive symptoms: Negative life events, increased anxiety, and decreased self-esteem*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(5), 632–639. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1177/0146167299025005004>
- Kalyon, A. (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.
- Kapeleris, A. R., ve Paivio, S. C. (2011). *Identity and emotional competence as mediators of the relation between childhood psychological maltreatment and adult love relationships*. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20(6), 617–635. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/10926771.2011.595764>
- Kara, B., Biçer, Ü., ve Gökalep, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140–151.
- Kaya, F., ve Çelik, G. G. (2020). Üniversite öğrencilerinde çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantılarının yaşam doyumunu yordamadaki rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 10(3), (NOT: Bu kayıta sayfa numarası eksik. Google Scholar'dan kontrol edin; iki benzer çalışma var. Dilersen bulup tamamlayabilirim.)
- Kempe, C. H., Silverman, F. N., Steele, B. F., Droegemueller, W., ve Silver, H. K. (1962). *The battered-child syndrome*. *JAMA*, 181(1), 17–24. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1001/jama.1962.03050270019004>
- Kesebir, S., ve Kavzoğlu, S. (2012). Bağlanma kuramı: Güncel araştırmalar. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 7(2), 187–204.
- Klinkosz, W., Jarzabek, G., ve Sękowski, A. E. (2021). *Approval seeking in interpersonal relationships: A validation of the Polish version of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale*. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1), 1–11. Erişim Adres: <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.104872>
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., ve Cook, A. (2008). *Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>

- Kobak, R. (1994). *Adult attachment: A personality or relationship construct?* Psychological Inquiry, 5(1), 42–44. Erişim Adres: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_12
- Kollat, S. H. (2007). *The role of parental conditional regard and overly contingent self-esteem in children's peer relations* (Unpublished doctoral dissertation). Pennsylvania State University.
- Koyama, Y., Yamaoka, Y., Nishimura, H., Kuramochi, J., & Fujiwara, T. (2024). *More adverse childhood experiences are associated with increased social thinning and severe psychological distress.* Communications Psychology, 2, 94. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00145-x>
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., ve Lozano, R. (Eds.). (2002). Neglect by parents and other caregivers. In *World report on violence and health* (pp. 57–86). World Health Organization.
- Landry, A., Asokumar, A., Crump, R., Anisman, H., ve Matheson, K. (2022). *Childhood maltreatment and loneliness in young adulthood: The mediating role of perceived social support and social connectedness.* Journal of Interpersonal Violence, 37(13–14), NP10947–NP10970. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1177/0886260520978199>
- Larkin, H., Felitti, V. J., ve Anda, R. F. (2014). *Social work and adverse childhood experiences research: Implications for practice and health policy.* Social Work in Public Health, 29(1), 1–16. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/19371918.2011.619434>
- Larsen, C. D., Sandberg, J. G., Harper, J. M., ve Bean, R. (2011). *The effects of childhood abuse on relationship quality: Gender differences and clinical implications.* Family Relations, 60(4), 435–445. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00658.x>
- Lassri, D., Luyten, P., Cohen, G., ve Shahar, G. (2016). *The effect of childhood emotional maltreatment on romantic relationships in young adulthood: A dual mediation model including self-criticism and attachment.* Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 8(4), 504–512.
- Levine, A., ve Heller, R. (2010). *Attached: The new science of adult attachment and how it can help you find—and keep—love.* Penguin.
- Li, C., Fu, P., Wang, M., Xia, Y., Hu, C., Liu, M., ... ve Yang, Y. (2023). *The roles of self-esteem and emotion regulation in the associations between childhood trauma and adult mental health: A moderated mediation model.* BMC Psychiatry, 23(1), 241. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04659-1>.
- Li, T., ve Chan, D. K. S. (2012). *How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review.* European Journal of Social Psychology, 42(4), 406–419.

- Li, Y., ve Liang, Y. (2023). *The impact of childhood trauma on complex post-traumatic stress disorder: The role of self-esteem*. European Journal of Psychotraumatology, 14(2), 2272478. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/20008198.2023.2272478>.
- Lim, B. H. (P.), Adams, L. A., ve Lilly, M. M. (2012). *Self-worth as a mediator between attachment and stress in interpersonal trauma*. Journal of Interpersonal Violence, 27(10), 2039–2061. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1177/0886260511431440>
- Liu, C., Chen, X., Song, P., Lu, A., Wang, L., Zhang, X., Huang, Z., ve Zheng, D. (2018). *Relationship between childhood emotional abuse and self-esteem: A dual mediation model of attachment*. Social Behavior and Personality, 46(5), 793–800. Erişim Adres: <https://doi.org/10.2224/sbp.6655>.
- Marganska, A., Gallagher, M., ve Miranda, R. (2013). *Adult attachment, emotion regulation, and symptoms of depression and anxiety*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35(4), 561–572. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9358-3>.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., ve Kivlahan, D. R. (1988). *Addictive behaviors: Etiology and treatment*. Annual Review of Psychology, 39(1), 223–252. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.001255>.
- Martín Quintana, J. O., Sánchez-Teruel, D., García-León, Á., ve Muela-Martínez, J. A. (2023). *Childhood trauma, personality traits, and resilience: A structural equation modeling approach*.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2012). *Adult attachment orientations and relationship processes*. Journal of Family Theory & Review, 4(4), 259–274. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00142.x>
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macía, P., Herrero, M., Olave, L., ve Iruarrizaga, I. (2023). *Childhood trauma and body dissatisfaction in young adult women: The mediating role of self-criticism*. Current Psychology, 42, 24837–24844. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03735-w>
- Morales, A. M., Jones, S. A., Kliamovich, D., Harman, G., ve Nagel, B. J. (2020). *Identifying early risk factors for later-life addiction: A review of prospective longitudinal studies*. Current Addiction Reports, 7(1), 89–98. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00289-y>.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., ve Griffin, D. W. (2000). *Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes*. Journal of Personality and Social Psychology, 78(3), 478–498. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478>

- Naismith, I., Guerrero, S. Z., ve Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation and lack of early warmth show associations with self-criticism, self-compassion and fear of self-compassion. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(3), 350–361. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1002/cpp.2357>.
- Naz, N. (2023). *Algılanan ebeveyn tutumları, çocukluk çağı travmaları, tanrısal otorite ilişkileri ve ego fonksiyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Unpublished doctoral dissertation). Doğuş University, Institute of Graduate Studies.
- Orth, U., ve Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>.
- Öztürk, E., Türel, F. İ., ve Oğur, E. (2020). Psikotarih ve bağlanma kuramı. In E. Öztürk (Ed.), *Psikotarih* (pp. 63–71). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Padma Sri Lekha, P., Abdul Azeed, E. P., Jadhav, B. N., Al-Maamari, W. S., Saleh, E. F., ve Senthil Kumar, A. P. (2025). The association between adverse childhood experiences and masculinity with well-being: The moderating role of behavioural emotional regulation among men of three nations. *Scientific Reports*, 15(1), 14891. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-73728-3>
- Paolucci, E. O., Genuis, M. L., ve Violato, C. (2001). A meta-analysis of the published research on the effects of child sexual abuse. *The Journal of Psychology*, 135(1), 17–36. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/00223980109603677>
- Park, L. E., Crocker, J., ve Vohs, K. D. (2006). Contingencies of self-worth and self-validation goals: Implications for close relationships. In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 84–103). Guilford Press.
- Park, L. E., ve Crocker, J. (2008). Contingencies of self-worth and responses to negative interpersonal feedback. *Self and Identity*, 7(2), 184–203. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/15298860701252931>
- Pechtel, P., ve Pizzagalli, D. A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: An integrated review of human literature. *Psychopharmacology*, 214(1), 55–70. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1007/s00213-010-2009-2>.
- Petkus, A. J., Lenze, E. J., Butters, M. A., Twamley, E. W., ve Wetherell, J. L. (2017). Childhood trauma is associated with poorer cognitive performance in older adults. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 78(7), e1033–e1040. Erişim Adres: <https://doi.org/10.4088/JCP.15m10364>.
- Pietromonaco, P. R., ve Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1409–1423.

- Quan, L., Zhang, K., ve Chen, H. (2025). The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: The role of attachment and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1519699. Erişim Adres: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1519699>
- Râman, L., Pakkanen, T., Sainio, S., ve Ellonen, N. (2025). Childhood physical neglect and its association with mental health: A longitudinal study. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2439652. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2439652>.
- Reijntjes, A., Thomaes, S., Boelen, P., van der Schoot, M., Orobio de Castro, B., ve Telch, M. J. (2011). Delighted when approved by others, to pieces when rejected: Children's social anxiety magnifies the linkage between self- and other-evaluations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(7), 774–781. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02325>.
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., ve Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *Current Pharmaceutical Design*, 16(17), 1998–2006.
- Reyome, N. D. (2019). Childhood emotional abuse and later close relationships: Themes from empirical literature. In *The effects of childhood emotional abuse on later close relationships* (pp. 224–242). Routledge.
- Riggs, S. A. (2010). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(1), 5–51. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/10926770903475968>.
- Riggs, S. A. (2019). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us. In *The effect of childhood emotional maltreatment on later intimate relationships* (pp. 5–51). Routledge.
- Rosen, L. N., ve Martin, L. (1998). Long-term effects of childhood maltreatment history on gender-related personality characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 22(3), 197–211. Erişim Adres: [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(97\)00171-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(97)00171-3).
- Runyan, D., Corrine, W., Ikeda, R., Hassan, F., ve Ramiro, L. (2002). Child abuse and neglect by parents and other caregivers. In E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi, & R. Lozano (Eds.), *World report on violence and health* (pp. 57–86). World Health Organization.
- Sachs-Ericsson, N., Gayman, M. D., Kendall-Tackett, K., Lloyd, D. A., Medley, A., Collins, N., Corsentino, E., ve Sawyer, K. (2010). The long-term impact of childhood abuse on internalizing disorders among older adults: The moderating role of self-esteem. *Aging & Mental Health*, 14(4), 489–501. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/13607860903191382>.
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., ve La Rosa, V. L. (2023). Exploring the relationship among attachment style, psychological well-being, and

- relationship status in young adults and adults: A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539. Erişim Adres: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>.
- Satıcı, S. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağıllık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma (Unpublished doctoral dissertation). Anadolu University.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 17–45). The Guilford Press.
- Sheinbaum, T., Kwapil, T. R., Ballespí, S., Mitjavila, M., Chun, C. A., Silvia, P. J., ve Barrantes-Vidal, N. (2015). Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. *Frontiers in Psychology*, 6, 1246. Erişim Adres: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01246>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in stressful situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434–446.
- Spann, L., ve Fischer, J. (1991). Measuring romantic dependency. *Journal of Personality Assessment*, 56(3), 518–535.
- Sperling, M. B., ve Berman, W. H. (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. Guilford Press.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., ve Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 243–257. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>.
- Stiver, I. P. (1984). The meanings of “dependency” in female-male relationships. *Work in Progress*, 39, 1–16.
- Sun, L., Lin, N., Zheng, Z., ve Zhang, L. (2021). Childhood emotional maltreatment and romantic relationships in young adulthood: The mediating role of compassionate goals. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1429–1449. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1177/0265407521996450>.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31–45. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1080/10720161003604093>.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71–106.

- Syafiyah, A. A., Hartati, N., ve Primanita, R. Y. (2025). How romantic relationships shape self-worth: A qualitative study of relationship-contingent self-esteem in emerging adulthood. *Journal of Psychological Perspectives*, 7(3), 169–182.
- Şimşek, Ş., Uysal, C., Gençoğlu, S., ve Bez, Y. (2013). Türkiye’de çocuk cinsel istismarı: Gözden geçirme çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 4(14), 39–48.
- Tanhan, F., ve Mukba, G. (2014a). İlişki Bağımlılığı Ölçeği: Türkçe uyarlama çalışması. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1–15.
- Tanhan, F., ve Mukba, G. (2014b). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179–190.
- Tardieu, A. (1860). *Die Vergehen gegen die Sittlichkeit in staatsärztlicher Beziehung*. Bernhard Friedrich Voigt.
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10–20. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1176/ajp.148.1.10>.
- Thompson, K. N., Odgers, C. L., Bryan, B. T., Danese, A., Milne, B. J., Strange, L., ... ve Arseneault, L. (2022). Trajectories of childhood social isolation in a nationally representative cohort: Associations with antecedents and early adult outcomes. *JCPP Advances*, 2(2), e12073. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1111/jcv2.12073>.
- Tzouvara, V., Kupdere, P., Wilson, K., Matthews, L., Simpson, A., ve Foye, U. (2023). Adverse childhood experiences, mental health, and social functioning: A scoping review of the literature. *Child Abuse & Neglect*, 139, 106092. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.106092>.
- Vieira, C., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2023). Early maladaptive schemas and behavioural addictions: A systematic literature review. *Clinical Psychology Review*, 105, 102340. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102340>.
- Wallnau, L. B. (2002). *Statistics for the behavioral sciences*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Wang, M., Wei, J., Dou, Y., Wang, Y., Fan, H., Yan, Y., Du, Y., Zhao, L., Wang, Q., Yang, X., ve Ma, X. (2024). Differential association between childhood trauma subtypes and neurocognitive performance in adults with major depression. *BMC Psychiatry*, 24(773). Erişim Adres: <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06226-9>.

- Wei, M., Russell, D. W., ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and depression. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–624.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., ve Zakalik, R. A. (2005a). Adult attachment, relationship satisfaction, and conflict resolution. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368–377.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., ve Zakalik, R. A. (2005b). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14–24.
- Wenninger, K., ve Heiman, J. R. (1998). Linking body image to psychological and sexual functioning in child sexual abuse survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 11(3), 543–562. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1023/A:1024445515972>
- Widom, C. S. (1989). Child abuse, neglect, and adult behavior: Research design and findings on criminality, violence, and child abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(3), 355–367.
- Yumbul, ., avuşoğlu, S., ve Geyimci, B. (2010). The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 1741–1745. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.357>
- Yüksel, F., ve Bahadır-Yılmaz, E. (2018). Çocukluk ağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695–711.
- Zhang, H., Wang, Z., Tang, X., ve Wang, W. (2025). The association between child maltreatment and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 159, 107159. Erişim Adres: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107159>.

EKLER

EK-A. Demografik Veri Formu

Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak size uygun olan seçeneği işaretleyiniz veya boşlukları doldurunuz.

1. Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer (Belirtiniz): _____

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz:

- ☐ İlköğretim
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite (Önlisans/Lisans)
- ☐ Yüksek Lisans/Doktora

4. Ebeveynlerinizin Eğitim Durumu:

Anne:

- ☐ İlköğretim
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite (Önlisans/Lisans)
- ☐ Yüksek Lisans/Doktora

Baba:

- ☐ İlköğretim
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite (Önlisans/Lisans)
- ☐ Yüksek Lisans/Doktora

5. Gelir Durumunuz:

- ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

6. Daha önce herhangi bir psikiyatrik veya kronik hastalık tanısı aldınız mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

7. Çocukluk döneminde hangi aile yapısı içinde büyüdünüz?

- ☐ Bütün aile (Anne ve baba birlikte)
☐ Boşanmış ebeveynler
☐ Parçalanmış aile (Vefat, ayrılık vb.)
☐ Diğer (Belirtiniz): _____

8. 0-1 yaş arası bakımınızla en çok kim ilgilendi?

- ☐ Anne
☐ Baba
☐ Bakıcı
☐ Anne ve baba birlikte
☐ Diğer (Belirtiniz): _____

9. Çocukluk döneminizde ebeveynlerinizin size karşı tutumunu nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Aşırı koruyucu ve kontrolcü
☐ Destekleyici ve dengeli
☐ İlgisiz ve mesafeli

10. Şu an romantik bir ilişkiniz var mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

EK-B. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği-Kısa Form (Ççtö-Kf)

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

Çocukluğumda ya da ergenliğimde ...

1)Yeterli yemeğim olurdu.

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

2) Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.

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

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

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

4) Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı.

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

5) Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı

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

6) Üst baş açısından bakımsızdım.

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

7) Sevildiğimi hissediyordum.

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

8) Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu.

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

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

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

10) Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.

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

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

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

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

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

13) Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi.

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

14) Ailemdelikler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.

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

15) Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum.

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

16) Çocukluğum mükemmeldi.

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

17) Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövölüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiğı oluyordu.

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

18)Ailemde birisi benden nefret ederdi.

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

19)Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

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

20) Biri bana cinsel amaçla dokunmaya ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı.

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

21) Kendisi ile cinsel ilişki kurmadığım takdirde bana zarar vermekle tehdit eden biri vardı.

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

22) Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

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

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

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

24) Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

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

25) Ailemdelikler bana karşı suçlayıcıydı.

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

26) İhtiyacım olduğunda beni doktora götürececek birisi vardı.

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

27) Cinsel istismara uğradığım kanısındayım.

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

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

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

29) Ailemdelikler yaşlıtlarımla ve arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlardı.

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

30) Ailemdelikler her şeyime karıştırdı.

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

31) Anne ve babam bir işi kendi başıma yapmama fırsat verirlerdi.

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

32)Ailemdelikler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler.

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

33)Anne ya da babam beni kontrol etmek için kişisel eşyalarımı benden habersiz karıştırdı.

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

EK-C. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği-SFİBÖ

Lütfen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (x) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız.		Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Benim için karar vermek zordur.	1	2	3	4	5	6
2	Benim için hayır demek zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Benim için zarif biçimde yapılan iltifatları kabul etmek zordur						
4	Bazen odaklanmam gereken sorunlar olmadığında, kendimi adeta sıkkın ya da boş hissederim.	1	2	3	4	5	6
5	Kendileri için yapabilecekleri şeylerde, başkaları için genellikle bir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
6	Kendim için güzel bir şey yaptığımda genellikle kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6

7	Çok fazla kaygılanmam.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki insanlar, yaptıkları şeyleri değiştirdiklerinde, kendi kendime bir şeylerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6
9	İlişkide bulunduklarımın her zaman yanlarında bulunurum ancak onlar nadiren benim yanımda bulunurlar.	1	2	3	4	5	6
10	Bazen diğer ilişki ve sorumlulukları ihmal edecek kadar sadece bir kişiye odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
11	Bana acı veren ilişkiler kuran biri gibiyim.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle, başkalarının (içimdeki) “gerçek beni” görmelerine izin vermem.	1	2	3	4	5	6
13	Biri beni üzdüğünde uzun zaman içimde tutarım, ancak bir süre sonra patlarım.	1	2	3	4	5	6
14	Çatışmalardan kaçınmak için genellikle her yolu denerim.	1	2	3	4	5	6
15	Sık sık, ürkütücü ya da kötü bir şeyler olacağına dair içimde bir his olur.	1	2	3	4	5	6

16	Sıklıkla başkalarının gereksinimlerini kendiminkilerin önüne koyarım.	1	2	3	4	5	6



