



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**ÇOCUKLUK ÇAĞINDA RUHSAL TRAVMAYA MARUZ KALMA İLE
KENDİNİ SABOTAJ, MUTLULUK KORKUSU VE EVLİLİK KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OYLUM AVCI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Banu YILDIZ

ALANYA

2025

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA RUHSAL TRAVMAYA MARUZ KALMA İLE
KENDİNİ SABOTAJ, MUTLULUK KORKUSU VE EVLİLİK KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

OYLUM AVCI

Ana bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Program Adı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman

Doç. Dr. Banu YILDIZ

ALANYA

2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Oylum AVCI

İTHAF

Bu tez, sesi duyulmamış çocuklara, oyunu yarım kalanlara, çocukluğunu taşıyamadan büyüyen herkese ve en önemlisi de tüm “yaralı şifacılar” ithaf edilmiştir.



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının ortaya çıkmasında katkı sunan, ilham veren ve destek olan herkese içtenlikle teşekkür etmek isterim.

Öncelikle, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Banu Yıldız'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Kendimle ilgili en çok sorguladığım anlarda dahi bana inancımı hiç kaybetmeden, "Sen çok iyi bir psikolojik danışman olacaksın." sözleriyle yoluma ışık tuttu. Sadece akademik rehberliğe değil, içsel yolculuğuma da eşlik eden varlığı, bu sürecin ve kariyerimin en kıymetli dayanaklarından biri olmuştur. Ayrıca lisans ve lisansüstü öğrenimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalanma şansı bulduğum Prof. Dr. Ali Öztürk, Doç. Dr. Nur Demirbaş Çelik ve Doç. Dr. A. Sibel Biçer'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında yanımda olan, bu süreci benimle birlikte yaşayan ve en zor anlarda bile desteğini esirgemeyen hayat arkadaşım Buğra Şeyhoğlu'na da içtenlikle teşekkür ederim. Yorulduğumda dinlemeyi, vazgeçtiğimde motive etmeyi, sustuğumda anlayabilmeyi bildiği için; sadece bu tez sürecinde değil, hayatımın tüm alanlarında varlığıyla bana güç kattığı için minnettarım. Bu çalışmanın ardında yalnızca benim emeğim değil; onun sabrı, desteği ve inancı da yer almaktadır. Ayrıca, her zaman yanımda olan, beni her koşulda destekleyen babam Serdar Avcı, annem Melek Sabancı ve ablam Gülşah Avcı'ya; süreçte beni yalnız bırakmayarak her an desteklerini kalbimde, ellerini omzumda hissettiğim dostlarım Anıl Altuntaş ve Zeynep Bağış'a da sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sizin varlığınız yokluklardan içeri sızmaya çalışan zararlı ne varsa önündeki en büyük engeldi hep de öyle olacak.

Bu çalışmada yer alan en özel teşekkür, ilkokul öğretmenim merhum Feridun Boz'a aittir. Son karşılaşmamızda bana inandığını öğütleyen konuşması hala kulaklarımdadır. Bu tez, onun inancını ve bıraktığı izi onurlandırmak için küçük bir vesiledir. Ruhunuz şad olsun Feridun öğretmenim, iyi ki vardınız.

Ayrıca, araştırmamın saha sürecine destek veren çalışma arkadaşlarıma, çokça deneyimlerini benimle hiç tereddütsüz paylaşan öğrenci velilerime en içten teşekkürlerimi sunarım. Fakat en çok öğrencilerime... Onların içtenliği, kırılganlığı ve samimiyeti, bu çalışmanın yalnızca akademik değil, insani boyutunu da güçlendirdi. Bu çocuklar, bu tezin kalbinde yer aldı; onlara duyduğum saygı ve bağlılık bu çalışmayı daha anlamlı kıldı.

Tüm bu süreç boyunca katkı sunan, ilham veren ve yoldaşlık eden ismini burada saydığım ve saymadığım herkese en içten şükranlarımı sunarım.

Ağustos, 2025

Oylum AVCI

ÖZET

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA RUHSAL TRAVMAYA MARUZ KALMA İLE KENDİNİ SABOTAJ, MUTLULUK KORKUSU VE EVLİLİK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Oylum AVCI

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Haziran, 2025 (120 Sayfa)

Bu araştırmanın amacı, çocukluk çağı ruhsal travmalarından fiziksel istismarının evlilik kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini ve bu ilişkide kendini sabotaj ile mutluluk korkusunun aracılık rollerini incelemektir. Çalışma, ilişkisel tarama modelinde ve nicel araştırma yaklaşımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, travma puanı 45 ve üzeri olan, 20–40 yaş aralığında ($\bar{x} = 28,71$; $S_s = 5,22$) toplam 400 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların 268'i kadın 132'si erkektir. Ayrıca %60,5'i lisans mezunudur. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği (fiziksel istismar alt boyutu), Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Evlilik Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, demografik değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA; değişkenler arası ilişkiler için Pearson korelasyon analizi; aracılık ilişkilerini test etmek için ise Hayes PROCESS Macro Model 6 kullanılmıştır. Bulgular, yaş ve cinsiyetin evlilik kaygısı üzerinde anlamlı etkisi olmadığını, ancak eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunduğunu göstermektedir. Korelasyon analizleri, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı ve kendini sabotaj arasında düşük düzeyde negatif; kendini sabotaj ile mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı arasında ise orta düzeyde pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Aracılık analizinde, fiziksel istismarın evlilik kaygısını doğrudan anlamlı biçimde yordadığı, kendini sabotajın bu ilişkide anlamlı bir aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Mutluluk korkusunun tek başına aracılık etkisi bulunmazken, fiziksel istismardan kendini sabotaj ve mutluluk korkusu yoluyla evlilik kaygısına uzanan seri aracılık modeli anlamlı bulunmuştur. Araştırmada test edilen hipotezlerden H2, H7, H8, H9, H10 ve H12 desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk çağı travmaları, Fiziksel istismar, Evlilik kaygısı, Kendini sabotaj, Mutluluk korkusu, Aracılık analizi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPOSURE TO PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN CHILDHOOD AND SELF-SABOTAGE, FEAR OF HAPPINESS AND MARITAL ANXIETY

Oylum AVCI

Department of Educational Sciences

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University,

June, 2025 (120 Pages.)

The aim of this study is to examine the predictive effect of physical abuse on marital anxiety, as well as the mediating roles of self-sabotage and fear of happiness in this relationship. The study was conducted using a relational screening model and a quantitative research approach. The research group consisted of 400 adults between the ages of 20 and 40 ($\bar{x} = 28.71$; $SD = 5.22$) with a trauma score of 45 and above. Of the total number of participants, 268 are women and 132 are men. In addition, 60.5% of participants are university graduates. The Personal Information Form, the Childhood Psychological Traumas Scale (with regard to the physical abuse sub-dimension), the Self-Sabotage Scale, the Fear of Happiness Scale, and the Marriage Anxiety Scale were utilized as data collection instruments. In the analysis of the data, independent sample t-test and one-way ANOVA to determine differences according to demographic variables; Pearson correlation analysis was utilized for the relationships between variables; and Hayes PROCESS Macro Model 6 was implemented to test mediation relationships. The findings indicate that age and gender do not exert a significant influence on marital anxiety. However, a substantial discrepancy is observed based on educational level. The implementation of correlation analyses yielded the following findings: low-level negative relationships were identified between physical abuse and marital anxiety and self-sabotage; concurrently, moderate positive relationships were identified between self-sabotage and fear of happiness and marital anxiety. The mediation analysis indicated that physical abuse predicted a direct correlation with marital anxiety, with self-sabotage serving as a significant mediating factor in this association. While the fear of happiness itself did not exert a mediating effect, the serial mediation model extending from physical abuse to marital anxiety through self-sabotage and fear of happiness was found to be significant. Among the hypotheses tested in the study, H2, H7, H8, H9, H10, and H12 were supported.

Keywords: Childhood trauma, Physical abuse, Marital anxiety, Self-sabotage, Fear of happiness, Mediation analysis.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	ii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR VE SİMGELER	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Soruları.....	7
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	8
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
2. LİTERATÜR	10
2.1. Evlilik	10
2.1.1. Kadın ve erkek için evlilik kavramı.....	11
2.1.2. Evlilik türleri.....	12
2.1.3. Evlilikle ilgili kuram ve yaklaşımlar	13
2.1.3.1. Psikedinamik ve psikanalitik yaklaşım.....	13
2.1.3.2. Bağlanma kuramı	14
2.1.3.3. Aile sistemleri kuramı	14
2.1.3.4. Sosyal değişim kuramı.....	14
2.1.3.5. Sosyolojik yaklaşımlar.....	14
2.1.4. Evlilik beklentisi	15
2.1.5. Evliliğe ve aileye atfedilen anlam.....	16
2.1.6. Kaygı ve kaygı türleri	17
2.1.6.1. Evlilik kaygısı	18
2.1.6.1.1. Demografik değişkenlerin evlilik kaygısına etkisi	19
2.1.6.1.2. Evliliğe yüklenen anlam ile ilgili yapılan çalışmalar.....	21
2.1.6.1.3. Evlilik kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalar	22

2.2. Travma ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları.....	23
2.2.1. Çocukluk çağı ruhsal travmaları tarihçesi	25
2.2.2. Çocukluk çağı ruhsal travmaları epidemiyolojisi	27
2.2.3. Çocukluk çağı ruhsal travmaları risk faktörleri	28
2.2.4. Çocukluk çağı travmaları ve fiziksel istismar.....	30
2.2.5. Fiziksel istismarın epidemiyolojisi ve yaygınlığı	31
2.2.6. Çocukluk çağında fiziksel istismara maruz kalmanın risk faktörleri.....	33
2.2.7. Fiziksel istismar ile ilgili alanyazında yer alan bulgular	35
2.3. Kendini Sabotaj	37
2.3.1. Kendini sabotajın nedenleri	38
2.3.2. Kendini sabotajı teorik temelleri.....	38
2.3.2.1. Klasik kendini engelleme (Self-handicapping) kuramı	39
2.3.2.2. Bilişsel-Davranışçı açıklamalar	39
2.3.2.3. Psikodinamik perspektif	39
2.3.2.4. Bağlanma ve ilişki odaklı modeller	40
2.3.2.5. Sosyal psikolojik çerçeve.....	40
2.3.3. Steven Berglas ve Edward E. Jones'ın (1978) gerçekleştirdiği deneyler	40
2.3.4. Kendini sabote eden kişilerin psikolojik karakteristikleri	41
2.3.5. Kendini sabote etme şekilleri.....	43
2.3.5.1. Sözel kendini sabotaj	43
2.3.5.2. Davranışsal kendini sabotaj	44
2.3.6. Kendini sabotajı güdüleyen faktörler.....	44
2.3.7. Kendini sabote etmenin işlev ve etkileri	45
2.3.8. Demografik değişkenlerin kendini sabotaja etkisi.....	46
2.3.9. Romantik ilişkilerde kendini sabotaj	47
2.3.10. Kendini sabotaj ile ilişkisi araştırılan değişkenler	48
2.4. Mutluluk Kavramı	50
2.4.1. Mutluluğun belirleyicileri ve mutluluğu etkileyen faktörler	50
2.4.1.1. Kişisel özellikler ve genetik eğilimler	50
2.4.1.2. Duygusal düzenleme ve bilişsel yaklaşımlar	50
2.4.1.3. Kültürel ve sosyal faktörler.....	51
2.4.1.4. Ekonomik ve fiziksel koşullar	51
2.4.1.5. Değerler ve amaç duygusu.....	51
2.4.2. Mutlulukla ilgili kuramlar	52

2.4.2.1. İhtiyaç-Amaç kuramı	52
2.4.2.2. Süreç-Aktivite kuramı.....	52
2.4.2.3. Genetik-Kişilik kuramı	52
2.4.3. Mutluluk korkusu.....	52
2.4.3.1. Mutluluk korkusu ve kültür	53
2.4.3.2. Demografik değişkenlerin mutluluk korkusuna etkisi.....	53
2.4.3.3. Mutluluk korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar	54
3. YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Modeli	56
3.2. Veri Toplama Araçları	56
3.2.1. Kişisel bilgi formu	56
3.2.2. Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği.....	56
3.2.3. Kendini sabotaj ölçeği	58
3.2.4. Mutluluk korkusu ölçeği.....	59
3.2.5. Evlilik kaygısı ölçeği	59
3.3. Çalışma Grubu	60
3.4. Verilerin Toplanması.....	61
3.5. Veri Analizi	62
3.6. Hayes Model 6: Seri Aracılık Analizi	62
4. BULGULAR	64
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	64
4.2. Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Demografik Değişkenler Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi.....	65
4.2.1. Yaş değişkenine göre.....	65
4.2.2. Eğitim seviyesi değişkenine göre	65
4.2.3. Cinsiyet değişkenine göre	66
4.3. Katılımcıların Ölçeklerden ve Fiziksel İstismar Alt Boyutundan Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel Değerler ve Ölçeklerin Veri Dağılımı Analizlerine İlişkin Bulgular.....	67
4.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	68
4.5. Fiziksel İstismar ile Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişkide Kendini Sabotaj ve Mutluluk Korkusunun Aracılık Rolüne Dair Bulgular	69
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	72
5.1. Tartışma	72

5.1.1. Evlilik kaygısının yaş değişkeni açısından farklılaşma düzeyine ilişkin bulguların tartışılması.....	72
5.1.2. Evlilik kaygısının eğitim seviyesi değişkeni açısından farklılaşma düzeyine ilişkin bulguların tartışılması	73
5.1.3. Evlilik kaygısının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşma düzeyine ilişkin bulguların tartışılması	76
5.1.4. Fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması	78
5.1.5. Fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması.....	80
5.1.6. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması	81
5.1.7. Kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması.....	84
5.1.8. Kendini sabotaj ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması	85
5.1.9. Mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması	87
5.1.10. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide kendini sabotajın aracılık rolüne ilişkin bulguların tartışılması	90
5.1.11. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracılık rolüne ilişkin bulguların tartışılması	93
5.1.12. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide kendini sabotaj ve mutluluk korkusunun ardışık (seri) aracılığına ilişkin bulguların tartışılması	95
5.2. Sonuç	97
5.3. Öneriler	104
6. KAYNAKLAR	107
7. EKLER	121
Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	121
Ek-2: Kişisel Bilgi Formu.....	124
Ek-3: Ölçek Formları Örnek Maddeler.....	125
Ek-4: Ölçek İzinleri	127
Ek-5: Etik Kurul Onay Formu	129
Ek-6: İntihal Programı Benzerlik Oranı	130



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	64
Tablo 4.2 Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Puanların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	65
Tablo 4.3 Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Puanların Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Dağılımı.....	66
Tablo 4.4 Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	66
Tablo 4.5 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler ile Normal Dağılım Değerleri.....	67
Tablo 4.6 Fiziksel İstismar, Kendini Sabotaj, Mutluluk Korkusu ve Evlilik Kaygısı Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	68
Tablo 4.7 Doğrudan ve Dolaylı Etkiler Tablosu.....	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1 Doğrudan Etkilere İlişkin Yol Diyagramı.....69



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

\bar{x}	Ortalama (Mean)
N	Toplam Örneklem Sayısı
n	Alt Grup Örneklem Sayısı
t	t-Testi İstatistiği
F	F-Testi İstatistiği (ANOVA)
p	Anlamlılık Düzeyi (Probability)
r	Pearson Korelasyon Katsayısı
β	Regresyon Katsayısı
R	Korelasyon Katsayısı (Regression Multiple R)

Kısaltmalar

ACE	Olumsuz Çocukluk Olumsuz Çocukluk Deneyimleri
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
BDI	Beck deepresyon Envanteri
BootLLCI	Bootstrap güven aralığı alt sınırı
BootSE	Bootstrap standart hatası
BootULCI	Bootstrap güven aralığı üst sınırı
CTQ	Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği
ÇCRT	Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları
ÇCRTÖ	Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği
ÇÇT	Çocukluk Çağı Travmaları
DBT	Diyalektik Davranışçı Terapi
DES	Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (Dissociative Experiences Scale)
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EA	Duygusal İstismar
EK	Evlilik Kaygısı
EN	Duygusal İhmal
EKÖ	Evlilik Kaygısı Ölçeği
EMDR	Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme
FOH	Mutluluk Korkusu (Fear of Happiness)
HPA	Hipotalamus Hipofiz Adrenal
KS	Kendini Sabotaj
KSÖ	Kendini Sabotaj Ölçeği
MK	Mutluluk Korkusu
MKÖ	Mutluluk Korkusu Ölçeği
NCANDS	Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi
PA	Fiziksel İstismar
PN	Fiziksel İhmal
SA	Cinsel İstismar
Ss	Standart Sapma
T-BDT	Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan, varoluşundan bu yana sosyal bir canlı olarak kabul edilmiş olup; insanın toplumsal yönü felsefi ve bilimsel tartışmalarda her zaman önemli bir yer tutmuştur (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Aristoteles, Politika (Politics) adlı eserinde; insanın yaratılışı gereği, toplumsal bir hayvan olduğunu ileri sürer. Aristoteles'in belirttiği gibi, insan doğası gereği toplumsal bir canlıdır (zoon politikon) ve bu nedenle sosyal ilişkiler içerisinde var olma eğilimindedir (Aristoteles, M.Ö. 4. yüzyıl/2019). İnsanın varoluşundan kaynaklı olduğu iddia edilen bu sosyalleşme ve toplumsallaşma (bir arada yaşama) arzusu zaman içerisinde evlilik gibi çeşitli kurumların oluşmasına sebep olmuştur (Yiğit, 2024).

Türk Medeni Kanunu'na (2001) göre evlilik; bir kadın ile bir erkeğin, yasal olarak öngörülen koşulları yerine getirmeleri ve birlikte bir yaşam kurma iradelerini resmi şekilde beyan etmeleriyle meydana gelen hukuki bir ilişkidir. Bu hukuki bağ ile taraflar arasında evlilik birliği oluşur ve eşler; birlikte yaşama, sadakat gösterme ve karşılıklı yardımlaşma yükümlülüklerini üstlenirler (Türk Medeni Kanunu, 2001). Bunun yanında evlilik, yalnızca iki bireyin bir araya gelmesinden ziyade, aile sisteminin çekirdeğini oluşturarak; kültürel değerlerin, toplumsal normların ve kuşaklar arası aktarımın taşıyıcısı olma rolünü üstlenmektedir (Güler, 2021).

Alanyazında evlilik ve aile yapısının; toplumların devamlılığı, sosyal dayanışma, karşılıklı destek, aidiyet ve güven duygularının gelişimi gibi temel psikososyal gereksinimlerin karşılanmasında merkezi bir işleve sahip olduğu vurgulanmaktadır (Walsh, 2017). Evlilik kurumunun bireylere sunduğu psikolojik faydalar arasında duygusal destek, güven, yakınlık, sosyal kimliğin güçlenmesi ve ruh sağlığının korunması gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır (Kalmijn, 2017; Umberson & Montez, 2010). Bulgular, evli bireylerin yaşam doyumlarının, sosyal bağlılıklarının ve psikolojik esenliklerinin, evli olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Dush & Amato, 2005; Gove vd., 1990). Evlilik kurumu toplumsal düzeyde istikrarı ve düzeni güçlendirirken, bireysel anlamda da kriz ve stres durumlarında birincil destek sistemi olarak işlev görebilmektedir (Walsh, 2017).

Tüm bu olumlu işlevlere rağmen, evlilik kurumunun anlamı ve işlevi zamanla dönüşüme uğramış; son yıllarda artan boşanma oranları ve evlilikten uzaklaşma eğilimleri, evlilik kurumuna ilişkin olumsuz seyreden bir gidişatın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Demir, 2016; TÜİK, 2024). Söz konusu dönüşümün nedenleri arasında, bireylerin evliliğe

ilişkin kaygılarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, evlilik kaygısının evliliğe karşı olumsuz tutumların ve kaçınma eğiliminin oluşmasında önemli bir rol oynayabileceği alanyazında mevcut araştırmalarca gösterilmiştir (Akbaş vd., 2019; Çelik & Erkilet, 2019; Güler, 2021).

Evlilik kaygısı, bireyin evlilik kararı alma sürecinde karşılaştığı belirsizlikler, sorumluluklardan duyulan korku, ilişkinin sürdürülebilirliğine dair endişeler ve bağlılıkla ilgili ikirciklilik gibi unsurlarla şekillenen, çok boyutlu bir psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır (Öz, 2022; Payat, 2021). Bu kaygı, kimi zaman bireyin evlilikten uzaklaşmasına, ilişkilere temkinli yaklaşmasına veya evlilik kurumuna karşı olumsuz tutumlar geliştirmesine yol açabilmektedir (Çelik & Erkilet., 2019; Güler, 2021). Dolayısıyla evlilik kurumuna yönelik ortaya çıkan olumsuz senaryoların arka planında yatan nedenlerin anlaşılması, yalnızca psikolojik iyilik hali ve bireysel açıdan değil aynı zamanda toplumsal olarak da önem taşımaktadır. Bu düşünceden hareketle, evlilik kaygısına etki eden çeşitli bireysel ve çevresel faktörler, alanyazında uzmanlarca tartışılmaktadır (Akbaş vd., 2019; Güler, 2021; Payat, 2021).

Yapılan çalışmalar ile özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerin yetişkinlikte evlilik kurumuna yaklaşımında belirleyici olabileceği ileri sürülmekte ve çocuklukta maruz kalınan istismar ya da olumsuz aile ortamı gibi travmatik yaşantıların, bireylerin yetişkinlikte evliliğe karşı daha kaygılı veya olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabileceği ileri sürülmektedir (Browne & Finkelhor, 1986; Trickett vd., 2011). Bu nedenle mevcut problem durumu dahilinde, bugünün toplumsal ve bireysel ilişkilerindeki kırılganlığın izlerini geçmişte aramak anlamlı olabilir.

Çocukluk çağı travmalarının, evlilik kurumunun değişen anlamı ve işlevi üzerindeki etkilerini araştırmak bu çalışmanın temel çıkış noktalarından birini oluşturmuştur. Bu travmaların yetişkinlikteki psikososyal işlevsellik üzerindeki etkileri birçok araştırma ile ortaya konmuş olsa da (Anda vd., 2006; Browne & Finkelhor, 1986), bu etkilerin travmanın her alt boyutu için -duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, ihmal ya da aşırı koruma- aynı yönde ve derecede geçerli olup olmadığı, hangi travma türünün evlilik kaygısı ve ilişki sorular üzerinde daha belirleyici olduğu ve nasıl olduğu halen tartışmalı bir konudur (Gilbert vd., 2009; Trickett vd., 2011). Bu kapsamda; mevcut çalışmada, alt boyutlar arasından seçilen, fiziksel istismar alt boyutunun bu süreçteki özgün rolü ve etkisi detaylı biçimde ele alınmak istenmiştir. Bu doğrultuda fiziksel istismar değişkeni, araştırmanın yordayıcı değişkeni olarak belirlenmiş; evlilik kaygısı ve ilişki sorunlarına giden yolun izleri çocukluk yıllarındaki fiziksel istismar deneyimleriyle ilişkilendirilmeye çalışılmıştır.

Fiziksel istismar, çocukluk çağı travmalarının en yıkıcı biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu istismar türü yalnızca bedensel zararla sınırlı kalmamakta; bireyin duygusal bütünlüğünü, benlik algısını ve sosyal uyumunu da derinden zedelemektedir (Browne & Finkelhor, 1986; Trickett vd., 2011). Erken dönemde maruz kalınan fiziksel istismarın, bireyin psikolojik gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji açısından kritik öneme sahip olabilir. Bu noktada, özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan bağın, bireyin ilerleyen yıllarda arkadaşlık ve romantik ilişkilerindeki bağlanma biçimleri üzerinde belirleyici olduğu öne sürülmektedir (Payat, 2021). Payat'ın (2021) çalışmasında; erken dönemde yeterli sevgi ve ilgiyle karşılaşmayan bireylerin, yetişkinlikte kurdukları ilişkilerde benzer biçimde sevgi ve ilgi göstermekte zorlanabildikleri; çocuklukta şiddet deneyimleyen bireylerin ise ilerleyen yıllarda şiddet eğilimi gösterebildikleri ya da tam tersi daha olumlu davranış örüntüleri geliştirebildikleri belirtilmektedir. Bu çerçevede, çocukluk yıllarında edinilen ve bilinçdışına yerleşen tutum ve davranış kalıplarının, bireyin evliliğe bakışını, ilişkilerdeki tutumunu ve kaygı düzeyini önemli ölçüde etkileyebileceği ifade edilmektedir.

Alanyazında da sıklıkla ifade edildiği gibi çocukluk döneminde maruz kalınan istismar, bireyin yaşam boyu sürdüreceği ilişkilerini ve genel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle ebeveynler tarafından uygulanan istismar, yalnızca çocukluk çağındaki sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde değil; aynı zamanda yetişkinlikte ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları açısından da önemli bir risk faktörüdür (Sevindik Demirci, 2025). Handa ve diğerleri (2008), çocukluk döneminde fiziksel istismara uğramanın, psikosomatik belirtiler gösteren bireylerde; anksiyete, depresyon ve kendine zarar verme davranışları gibi çeşitli psikolojik sorunlar sorunlara yol açabileceğini ileri sürmektedir. Ayrıca çocuklukta fiziksel istismara maruz kalan bireylerde hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin işleyişinde bozulmaların meydana geldiği, bu durumun da çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etkili olabileceği bildirilmektedir (Carpenter vd., 2011).

Tüm bunların yanı sıra, çocukluk döneminde yaşanan fiziksel istismar bireyin ruhsal gelişimi üzerinde kalıcı ve çok boyutlu etkiler bırakabilir. Bu etkilerden birinin de bireyin mentalizasyon kapasitesinde yaşanan azalma olduğu söylenebilir (Sharp vd., 2011). Mentalizasyon, bireyin hem kendi zihinsel süreçlerini hem de başkalarının duygu, düşünce ve niyetlerini anlamlandırma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Fonagy & Luyten, 2009). Erken dönemde güvenli bağlanmanın sekteye uğradığı, travmatik deneyimlerin yaşandığı ortamlarda yetişen çocuklarda, başkalarının davranışlarını ve duygularını anlamlandırma süreci de sekteye uğrayabilmekte; bu durum ilerleyen yaşlarda sosyal ilişkilerde zorluklara neden olabilmektedir

(Ensink vd., 2016).

Mentalizasyon kapasitesinin düşük olması, bireyin hem kendi duygusal deneyimlerini düzenlemekte hem de başkalarının niyet ve tepkilerini doğru değerlendirmekte güçlük yaşamasına yol açabilir. Özellikle sosyal ortamlarda yaşanan bu belirsizlik ve öngörülemezlik, bireyde yoğun bir kaygı hissine zemin hazırlayabilir. Sharp ve diğerleri (2011), düşük mentalizasyon becerilerinin kaygı düzeyinde artışa neden olabileceğini ve bireyin duygusal olarak kendini güvende hissetmesini zorlaştırdığını ortaya koymaktadır (Sharp vd., 2011).

Bunun yanında, aile içi şiddet deneyiminin çocuklarda ve ergenlerde umutsuzluk düzeyini artırdığı ve bu umutsuzluğun, bireylerin gelecekte olumlu olaylar yaşayacaklarına dair inançlarını zedeleyerek stres ve kaygı düzeylerini yükselttiği belirtilmektedir (Demirtaş & Yıldız, 2019; Sezer, 2019). Fiziksel istismara maruz kalan bireylerde güven sorunları, düşük benlik algısı ve ilişkilerde zorluk yaşama eğilimi sıkça görülebilmekte, aynı zamanda travma sonrası çeşitli başa çıkma stratejileri de gelişebilmektedir (Anda vd., 2006; Trickett vd., 2011).

Bu bulgular çoğunlukla, çocukluk döneminde yaşanan fiziksel istismarın bireyin ilerleyen yaşamındaki ilişki biçimlerini, bağlanma stillerini ve özellikle evlilik sürecine yönelik kaygılarını artırabileceği yönündedir fakat Payat'ın (2021) çalışmasında çocuklukta şiddet gören kişilerin çocuklukta tersi biçimde olumlu davranış örüntüleri geliştirebileceğine dair ileri sürmüş olduğu görüşlerinden hareketle, mevcut çalışmada; çocukluk çağı travmaları ve evlilik kaygısındaki ilişkilerin detaylı olarak analiz edilebilmesi için fiziksel istismar alt boyutun ne tür bir etki yarattığını tespit edebilmenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla beraber alanyazında, fiziksel istismarın yetişkinlikte “kendini sabotaj” ve “mutluluk korkusu” gibi değişkenlerle de ilişkili olabileceğine dair bulgulara rastlanmaktadır (Ahi vd., 2021; Emen, 2022; Sansone, vd., 1998; Şar vd., 2019). Kendini sabotaj, bireyin başarıya ulaşma yolunda bilinçli ya da bilinçsiz olarak engelleyici davranışlar sergilemesi ve başarısızlığı kendi elleriyle hazırlama eğilimi göstermesi şeklinde tanımlanabilir (Jones & Rhodewalt, 1982; Sansone vd., 1998). Çocuklukta yaşanan fiziksel istismarın, bireyin benlik değeri ve başarıya motivasyonu üzerinde olumsuz bir etki yaratarak, yetişkinlikte kendini sabote etme davranışlarına zemin hazırlayabileceği öne sürülmektedir (Emen, 2022; Hiçdurmaz & Özçetin, 2016). Gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda, çocukluk travmaları ile kendini sabotaj arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Atkinson vd., 2019; Emen, 2022).

Fiziksel istismar ve benzeri çocukluk çağı travmalarının bir başka muhtemel sonucu olarak “mutluluk korkusu” kavramının da öne çıkabileceği öne sürülmektedir (Gilbert vd., 2014; Joshanloo & Weijers, 2014; Sansone, vd., 1998). Mutluluk korkusu, bireyin olumlu yaşam deneyimlerini ya da mutluluk anlarını tehdit edici olarak algılaması veya ardından

olumsuz bir durum geleceğine inanarak bu deneyimlerden kaçınma eğilimi göstermesiyle ilişkilendirilmektedir (Joshnloo, 2013; Şar vd., 2019). Erken yaşta istismara maruz kalan bireylerde, mutluluğa yönelik olumsuz inançların ve suçluluk hislerinin daha sık görülebildiği, dolayısıyla mutluluk korkusunun bu grupta daha yüksek düzeyde olabileceği belirtilmektedir (Ahi vd., 2021; Şar vd, 2019). Ek olarak, hem kendini sabotaj hem de mutluluk korkusu değişkenlerinin, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleriyle de ilişkili olduğu; yani travma kökenli bu psikolojik eğilimlerin, bireylerin yakın ilişkiler kurma ve evlilik kararı alma süreçlerinde kaygı ve belirsizlikleri etkileyebileceği düşünülmektedir (Akbaş vb., 2019; Du vd., 2022; Güler, 2021; Payat, 2021). Bu nedenle, bu araştırmada fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki yordayıcılığının araştırılmasında kendini sabotaj ve mutluluk korkusu, aracı değişken olarak ele alınmıştır.

Ayrıca, mevcut çalışmada demografik değişkenlerin evlilik kaygısı üzerinde ayırt edici bir etkisi olup olmadığının belirlenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, bireylerin evlilik kaygısı puanlarının yaş, cinsiyet ve eğitim seviyesi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bu araştırmanın temel sorun alanlarından biri olarak ele alınmıştır: Dolayısıyla mevcut çalışmada, farklı yaş grupları, cinsiyetler ve eğitim seviyeleri açısından evlilik kaygısı düzeylerinde gözlenebilecek olası değişimlerin; fiziksel istismar ve aracı değişkenler olan kendini sabotaj ve mutluluk korkusu ile birlikte bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, çocukluk çağı travmaları alt boyutlarından fiziksel istismarın evlilik kaygısını yordayıcılığında, kendini sabotaj ve mutluluk korkusunun aracılık rolünü incelemek ve aralarındaki çok yönlü ilişkileri ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, çocukluk çağı travmaları alt boyutlarından fiziksel istismarın yalnızca evlilik kaygısı üzerindeki etkilerini değil, aynı zamanda kendini sabotaj ve mutluluk korkusu gibi önemli psikolojik faktörler üzerindeki etkilerini de inceleyerek alanyazında bulunan boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Alanyazında, çocukluk döneminde yaşanan travmaların bireylerin yetişkinlikteki ruhsal iyilik hallerine, sosyal ilişkilerine ve özellikle aile kurma süreci başta olmak üzere romantik ilişki dinamiklerine nasıl yansıdığına dair veriler giderek artmaktadır; ancak bu travmatik deneyimlerin, bireylerin kendini sabote etme eğilimlerini ve mutluluk korkusu düzeylerini ne şekilde etkilediği; dolaylı olarak da evlilikle ilgili kaygıları

nasıl tetiklediği konusunda derinlemesine araştırma bulunmamaktadır.

Alanyazın, çocukluk çağı travmalarının kendini sabote etme eğilimini (Sansone vd., 1998), mutluluk korkusunu (Ahi, vd., 2021; Şar vd., 2019) ve evliliğe ilişkin olumsuz tutumları (Karal & Atak, 2022; Güneş Aslan, 2022) ayrı ayrı etkileyebildiğini göstermektedir; ancak bu değişkenler içerisinde çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutu olan fiziksel istismarın yordayıcı değişken olarak konumlandırıldığı ve tek bir model içinde eşzamanlı olarak tüm bu değişkenleri -fiziksel istismar, kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı- ele alan bütüncül bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla alanyazında, çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarından fiziksel istismarın kendini sabote etme eğilimleri ve mutluluk korkusu üzerinden evlilik kaygısını dolaylı olarak nasıl tetikleyebileceğini ele alan kapsamlı bir araştırma boşluğu bulunmaktadır. Mevcut bulgular bu ilişkilerin yalnızca ikili boyutlarını aydınlatmaktadır (Emen, 2022; Gültekin, 2024; Özdemir, 2025; Payat, 2021; Topçu, 2025).

Kendini sabotaj, bireylerin yeterli beceri ve potansiyele sahip olmalarına rağmen başarısızlığı kendi elleriyle hazırlama veya başarıdan kaçınma davranışı olarak ortaya çıkmaktadır (Emen, 2022; Peel & Caltabiano, 2021). Çocukluk çağında travma deneyimleri bulunan kişiler, yetişkinlikteki ilişki ve sorumluluklarında “başarısız olma” ya da “kendini koruma” amacıyla sabotaj davranışları sergileyebilir ya da çeşitli bireysel ve psikolojik nedenlerle tam tersi bir tutum geliştirebilir.

Benzer şekilde, mutluluk korkusu açısından da (mutluluk duygusunun peşi sıra gelecek olası tehditlerle ilişkilendirilmesi), erken dönemde yaşanan ihmal, istismar veya aşırı kontrol gibi deneyimler yetişkinlikte bireyleri mutluluktan kaçınmaya itebilir (Joshnloo, 2013; Şar vd., 2019) ya da mutluluğa karşı kayıtsız bir tutum geliştirebilir.

Bu psikolojik düzlemin yanı sıra, evlilik kurumu, toplumsal yapının temel taşlarından biri olarak hem bireysel hem de toplumsal açıdan büyük önem taşımaktadır (Cherlin, 2010). Son yıllarda, küresel ölçekte olduğu gibi Türkiye’de de evlilik oranlarının azaldığı ve boşanma oranlarının hızla arttığı görülmektedir (TÜİK, 2024). Yapılan istatistiksel analizler, Türkiye’de 2023 yılı itibarıyla evlenen çift sayısında düşüş yaşanırken, boşanan çiftlerin sayısında belirgin bir artış olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2024). Bu değişim süreç içerisinde evlilikten uzak durma eğilimini ve evlilik kurumuna yönelik güvensizlik iklimini besleyebilir (Demir, 2021).

Gençler arasında evlilikten kaçınma eğiliminin artışında; ekonomik belirsizlikler, işsizlik, hükümet politikalarına ilişkin tepkisellik, toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşüm, bireyselleşme ve özgürlük arayışı, dijitalleşme ve sosyal medya kültürü gibi pek çok etkenin rol oynadığı düşünülebilir (Yılmaz, 2022). Bununla birlikte, aile yapısında gözlenen çözülme, yalnızca mikro düzeyde ilişki bir sorun olmanın ötesinde, toplumun sürdürülebilirliği ve

nesiller arası değer aktarımı açısından da riskli bir dönüşüm olarak değerlendirilebilir.

Türkiye’de bu eğilime karşı devletin de çeşitli ekonomik ve politik hamlelerde bulunduğu, aile ve evlilik kurumunun korunmasını toplumsal bir öncelik olarak ilan ettiği gözlenmektedir. Nitekim, Türkiye Cumhuriyeti Devleti, 2025 yılını “Aile Yılı” olarak ilan etmiş; evlilik teşvik paketleri, aile danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması, gençlere yönelik maddi destekler ve sosyal projeler aracılığıyla aile kurumunu güçlendirmeyi hedeflemiştir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2025). Devlet politikalarının bu yönde şekillenmesi, evlilik kurumunun sadece bireysel değil, toplumsal düzeyde de kritik bir rol üstlendiğinin göstergesidir (Yılmaz, 2022). Toplumsal bağlamda, aile kavramının zayıflaması ya da kaybolmasının; yalnızlaşma, psikolojik dayanıklılığın azalması, sosyal desteğin yitirilmesi, çocukların gelişimsel risklerle karşılaşması gibi bir dizi olumsuz sonuç doğurabileceği ifade edilmektedir (Bauman, 2013/2017; Walsh, 2017). Aile yapısının çözülmesi, kolektif değerlerin ve toplumsal bütünlüğün zedelenmesine; bireylerin kimlik inşası, duygusal güvenlik ve aidiyet hislerinin ise yara almasına neden olabilir (Bauman, 2017; Walsh, 2017).

Bu çerçevede, mevcut araştırmanın hem psikolojik hem de sosyolojik düzlemde bulunan önemli bir boşluğu doldurması ümit edilmektedir. Çocukluk dönemi travmaları içerisinde fiziksel istismarın, kendini sabotaj ve mutluluk korkusu üzerinden evlilik kaygısı üstündeki dolaylı etkilerinin analiz edilmesi, yalnızca bireysel danışmanlık ve klinik uygulamalar için değil; aynı zamanda toplumsal bütünlük, aile dayanıklılığı ve kuşaklar arası sağlıklı ilişki örüntülerinin kurulabilmesi için önemli bir bilgi kaynağı sunabilir.

Elde edilen bulguların, psikolojik danışmanlık ve evlilik terapisi gibi müdahale alanlarında uygulanabilir stratejilerin geliştirilmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir. Böylece, bireylerin erken dönemde yaşadıkları travmalardan kaynaklanan olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmeleri sağlanarak evlilikle ilgili kaygıların daha sağlıklı biçimde ele alınması desteklenebilir. Bu yaklaşım, bireylerin daha sağlam ilişkiler kurmalarına ve daha doyumlu yaşamlar sürmelerine yardımcı olmayı amaçlayarak, alanyazındaki önemli bir gereksinime yanıt vermeyi ümit etmektedir.

1.4. Araştırmanın Soruları

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Evlilik kaygısı düzeyi bireylerin yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
2. Evlilik kaygısı düzeyi bireylerin eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Evlilik kaygısı düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

4. Fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Kendini sabotaj ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotaj aracı bir rol oynamakta mıdır?
11. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, mutluluk korkusu aracı bir rol oynamakta mıdır?
12. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotaj ve mutluluk korkusunun ardışık (seri) aracılık rolü bulunmakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

- H1.** Evlilik kaygısı düzeyi bireylerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H2.** Evlilik kaygısı düzeyi bireylerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H3.** Evlilik kaygısı düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H4.** Fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- H5.** Fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- H6.** Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- H7.** Kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- H8.** Kendini sabotaj ile evlilik kaygısı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- H9.** Mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- H10.** Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotaj aracı bir rol oynamaktadır.
- H11.** Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, mutluluk korkusu aracı bir rol oynamaktadır.

H12. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotaj ve mutluluk korkusu ardışık (seri) aracılık rolü oynamaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlamaları bulunmaktadır:

1. Öz Bildirime Dayalı Veri Toplama:

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının tamamı öz bildirim dayalıdır. Bu durum, katılımcıların kendi duygusal ve psikolojik durumlarını doğru biçimde yansıtmaya eğilimlerine bağlı olarak yanıtların öznel ve yanlı olabileceğini düşündürmektedir.

2. Sadece Nicel Yöntem Kullanımı:

Araştırma yalnızca nicel veri toplama teknikleriyle yürütülmüştür.

3. Kültürel ve Coğrafi Sınırlılık:

Bu çalışma yalnızca Türkiye örneklemeyle sınırlandırılmış olup çoğunlukla Antalya ve İzmir illerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle elde edilen bulguların farklı kültür ve toplumlara genellenebilirliği sınırlıdır. Kültürel farklılıkların, travma algısı ve ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

4. Demografik Veri Belirsizliği:

Bu çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nda, katılımcıların eğitim durumuna ilişkin olarak hâlen devam ettikleri eğitim düzeyini mi yoksa mezun oldukları son kademe mi belirttikleri açık şekilde ifade edilmemiştir.

LİTERATÜR

2.1. Evlilik

Evlilik, toplumsal yapının çekirdeğini oluşturan ve bireylerin hayatındaki en kritik karar alanlarından biri olarak değerlendirilebilen kurumsal bir yapıdır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Sosyolojik, psikolojik ve kültürel boyutlarıyla ele alındığında evlilik, yalnızca bireylerin birlikteliği değil, aynı zamanda toplumun temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilen çok katmanlı bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır (Güler, 2021).

Türk kültüründe evlilik, aile kurumunun temelini oluşturan ve neslin devamını sağlayan toplumsal bir birliktelik biçimidir (Dağıstan, 2024; Ünal, 2022). Bir başka ifadeyle, evlilik, iki bireyin hukuki, sosyal ve kültürel olarak bir araya gelerek yeni bir aile kurmasını sağlayan ve toplum tarafından kabul gören bir kurum olarak tanımlanmaktadır (Türkan & Çelik Kan, 2019). Bu kurum, bireylerin sosyal rollerini, sorumluluklarını ve statülerini belirleyen önemli bir işlev üstlenmekte ve toplumsal bütünlüğün sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016).

Evlilik, sadece iki insan arasındaki duygusal ve hukuki bir sözleşme olmanın ötesinde, aynı zamanda geleneksel törenler ve inanışlarla şekillenen bir geçiş dönemidir (Ünal, 2022; Yıldırım & Uçar, 2024). Özellikle Türk ve Kırgız kültürlerinde, evlilik sevgi ve saygı temelli bir birlikteliği simgelemekte ve aile yapısının, dolayısıyla da kültürel kimliğin korunmasında önemli bir rol oynamaktadır (Dağıstan, 2024). Evliliğin bu işlevi, toplumun değerlerini, normlarını ve inançlarını yeni kuşaklara aktarmada da etkili olmaktadır.

Türkiye'de ve benzer kültürel yapılarda, evlilik gelenekleri bölgesel farklılıklar göstermekle birlikte, kız isteme, söz kesme, nişan ve düğün gibi ortak ve belirgin unsurları içermektedir (Ünal, 2022; Yalçınkaya, 2020). Bu ritüeller, evlilik sürecinin toplumsal kabulünü ve ailelerin birleşmesini sembolize etmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016).

Bununla birlikte, evlilik kurumunun ataerkil yapısı, özellikle kadınlar açısından çeşitli sorumluluklar ve toplumsal baskılar doğurabilmektedir (Nuhoglu & İçağasıoğlu Çoban, 2022). Ataerkil aile yapısının etkisiyle, evlilikte kadınlara yüklenen roller ve beklentiler, toplumsal cinsiyet normları ile yakından ilişkilidir ve bu durum kadınların yaşamlarını çok boyutlu şekilde şekillendirebilmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016).

Bireysel düzeyde değerlendirildiğinde, hem kadın hem de erkek için evlilik; aidiyet, sorumluluk, bağlanma, rol paylaşımı ve gelecek inşası gibi çok sayıda temsili anlamı içerisinde barındırmaktadır (Güler, 2021). Bu boyutlarıyla evlilik, bireylerin kişisel gelişimlerini, sosyal

statülerini ve yaşam amaçlarını şekillendiren kritik bir yaşam deneyimi olarak öne çıkmaktadır (Öz, 2022). Alanyazında, evlilik sadece bireylerin kişisel ilişkisini değil, aynı zamanda toplumsal bütünlüğü ve kültürel devamlılığı sağlayan çok katmanlı bir kurum olarak değerlendirilmektedir (Dağıstan, 2024; Türkan & Çelik Kan, 2019; Ünalın, 2022).

2.1.1. Kadın ve erkek için evlilik kavramı

Türkiye'de evlilik kavramı; toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel değerler ve bireysel psikolojik özellikler çerçevesinde farklılaşan, çok boyutlu bir yapı sergilemektedir. Araştırmalar, kadın ve erkeklerin evlilikten beklentilerinin, bu kuruma yükledikleri anlamların ve evlilik kaygısı düzeylerinin çeşitli bireysel ve toplumsal faktörlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır (Akpınar & Kirlıoğlu, 2020; Çıtak & Başar, 2023; Şener & Düşünceli, 2024).

Kadın ve erkeklerin evliliğe dair algıları, sosyal roller, toplumsal beklentiler ve bireysel yaşantılar çerçevesinde şekillenmektedir (Sezer, 2019). Sezer (2019) geleneksel toplum yapılarında erkek için evliliğin, sorumluluk ve aile geçindirme gibi yükümlülükleri beraberinde getirirken; kadın için daha çok annelik, eş olma ve bakım verme rolleriyle anlamlandırıldığını ileri sürmektedir. Modern toplumlarda ise bu algılar dönüşmekte, karşılıklı destek, paylaşım ve eşitlik temelli ilişkiler ön plana çıkmaktadır (Cherlin, 2010; Giddens, 1992).

Bağlanma stilleri de hem kadınlar hem de erkekler için evlilik kaygısını anlamada önemli bir değişken olarak öne çıkabilir. Alanyazında kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerde evlilik kaygısının daha yüksek olduğu, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ise kaygı düzeyinin azaldığı ileri sürülmektedir (Şener & Düşünceli, 2024). Ayrıca, bağlanma stillerinin evli olmayan bireylerde evlilik kaygısındaki varyansın yaklaşık %26'sını açıkladığı bulunmuştur (Çıtak & Başar, 2023). Bu sonuçlar, evlilik kararı sürecinde cinsiyetten bağımsız olarak bireysel psikolojik örüntülerin de belirleyici rol oynadığını gösterebilir.

Toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretimi noktasında ise televizyon programlarının rolü önemli olabilir. Türkiye'de yaygın olarak izlenen evlilik programlarının, geleneksel cinsiyet rolleri ve normlarını pekiştirdiği, kadın ve erkeğe dair kalıp yargıların toplumda güçlenmesine katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Yeşil & Yıldırım, 2019)

Tüm bu bulgular, Türkiye'de kadın ve erkek için evlilik kavramının; bireysel psikolojik faktörlerden toplumsal normlara, ekonomik koşullardan medya temsillerine kadar çok yönlü bir biçimde inşa edildiğini gösteriyor olabilir. Alanyazın taraması sonucu elde edilen bulgular kadın ve erkeklerin evliliğe yönelik tutum ve davranışlarındaki benzerlikler kadar, farklılıkların da çok boyutlu toplumsal süreçlerden etkilendiği ileri sürmektedir (Akpınar & Kirlıoğlu, 2020; Çıtak & Başar, 2023; Pekkurnaz & Elitaş, 2018; Şener & Düşünceli, 2024; Şimşir vd., 2019;

Yapıcı, 2016; Yeşil & Yıldırım, 2019).

2.1.2. Evlilik türleri

Türk kültüründe evlilik, tarihsel süreç içerisinde farklı tür ve biçimlerde uygulanmış; bu evlilik türleri, toplumsal yapının, kültürel değerlerin ve yerel geleneklerin bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Evlilik türleri; kültürel, dini ve toplumsal yapılar doğrultusunda çeşitlenmekte ve toplumun devamlılığını sağlama, akrabalık bağlarını güçlendirme ve topluluklar arasında ittifaklar kurma gibi çeşitli işlevler üstlenmektedir (Demir, 2016; Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016).

Türkiye'de geleneksel evlilik türleri arasında taygeldi, levirat, kan bedeli ve berder evlilikleri öne çıkmaktadır (Tacoğlu, 2011). Bu türler, özellikle Anadolu'nun bazı bölgelerinde, ailenin bütünlüğünü korumak, toplumsal barışı sağlamak ve ekonomik ya da siyasi amaçlara hizmet etmek gibi çeşitli işlevler üstlenmiştir (Kütük, 2021). Bunun yanında Türk ve Moğol halkları arasında tarihsel olarak gözlenen evlilikler, aile birliğinin ve toplumsal düzenin sürdürülmesinin yanı sıra, siyasi meşruiyet kazanmak için de bir araç olarak kullanılmıştır (Kütük, 2021).

Günümüzde karşılaşılan başlıca evlilik türleri şu şekilde sınıflandırılabilir:

Akraba evliliği: Aynı soy bağına sahip bireyler arasında yapılan evliliklerdir. Özellikle kırsal bölgelerde sık görülen bu evlilik türü, ailesel bağları güçlendirme ve ekonomik birliği sağlama amacıyla tercih edilmektedir (Tacoğlu, 2011; Ünal, 2022).

Evlilik öncesi tanışmaya dayalı evlilik: Modern toplumlarda daha sık rastlanan ve bireylerin uzun süreli ilişki sonrası karar verdikleri evlilik biçimidir. Bu tür evlilikte bireysel tercih ve karşılıklı tanışma süreci ön plana çıkmaktadır (Beck ve Beck Gernsheim, 2002; Giddens, 1992).

Görücü usulü evlilik: Ailelerin tanışmasıyla gelişen, geleneksel toplumlarda yaygın olan bir evlilik türüdür. Türkiye'nin farklı bölgelerinde gözlenen bu evlilik türü, söz, nişan, çeyiz hazırlığı ve düğün törenleri gibi çeşitli uygulamaları içermektedir (Uysal, 2019; Ünal, 2022).

Dinî nikâha dayalı evlilik: Yasal nikâh dışında, sadece dinî ritüellerle yapılan evliliklerdir. Dini değerlerin, evlilik kurumunun devamlılığında ve çiftler arası uyumun güçlendirilmesinde belirleyici olduğu bulgulanmıştır (Geçioğlu & Kayıklık, 2019).

Açık evlilik: Karşılıklı anlaşmaya dayalı, çok eşliliği veya dış ilişkileri kapsayan evlilik biçimleridir. Bu postmodern varyant, geleneksel evlilik normlarından farklılaşan alternatif bir yapı sunmaktadır (Bauman, 2017; Beck & Beck-Gernsheim, 2002).

Türkiye'nin farklı bölgelerinde gözlenen evlilik örf ve adetleri, evlilik kurumunun toplumsal kabulünü artıran, aileler arasındaki ilişkileri pekiştiren ve yeni kurulan aileye toplumsal meşruiyet kazandıran önemli süreçler olarak değerlendirilmektedir. Bu ritüeller, evliliğin yalnızca bireylerarası bir birliktelik olmanın ötesinde, kültürel kimlik ve manevi değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasında rol oynadığını göstermektedir.

Özellikle Doğu Anadolu bölgesindeki Alevi topluluklarında evlilik ritüellerinin geleneksel törenler içerdiği ve bu uygulamaların topluluk kimliğinin aktarımında önemli bir yer tuttuğu belirtilmiştir (Yalçınkaya, 2020). Türk dünyasına ait masallarda ise, evliliklerin yalnızca insanlar arasında değil, devler, periler ve diğer doğüstü varlıklarla da gerçekleştiği tasvir edilmektedir (Özcan Güler & Özkan, 2023). Bu anlatılar, toplumsal bilinç dışında evliliğin anlam ve işlevlerinin mitolojik ve sembolik boyutlarını yansıtmaktadır.

Tüm bu gelenek ve görenekler, Türk toplumunda evliliğin yalnızca hukuki ve bireysel bir sözleşme değil, aynı zamanda kültürel, dini ve sosyal işlevleri olan çok yönlü bir kurum olduğunu ortaya koymaktadır (Atmaca & Kılıç, 2021).

2.1.3. Evlilikle ilgili kuram ve yaklaşımlar

Evlilik ve aile ilişkileri, hem sosyolojik hem de psikolojik açıdan incelenen çok katmanlı ve dinamik yapılardır (Çağ & Yıldırım, 2013; Karahan & Sardoğan, 2022; Taysi, 2007). Alanyazında evlilik doyumunu ve ilişki uyumu etkileyen başlıca unsurlar arasında empati, etkili iletişim, çatışma çözme stilleri ve eş desteği öne çıkmaktadır (Çağ & Yıldırım, 2013; Soylu & Kağnıcı, 2015; Taysi, 2007). Bununla birlikte, evlilikte bireyselleşme ve bütünleşme dengesi de sağlıklı bir ilişki sürdürülebilmesi açısından önem taşımaktadır (Yazıcı, 2019). Alanyazında evlilik uyumu yüksek olan çiftlerde aldatma eğiliminin daha düşük olduğu, affetme ve pozitif ilişki atıflarının ilişki kaliteyi artırdığı ortaya konmuştur (Polat, 2006; Taysi, 2007).

Evlilik ilişkilerini anlamada çeşitli psikolojik ve sosyolojik kuramlar önemli bir temel sağlamaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Bu kuramlar, bireysel psikolojik süreçlerden aile içi sistem dinamiklerine, toplumsal ve kültürel normlardan dini yaklaşımlara kadar çok katmanlı bir yapı sergilemekte olup aşağıda bu yaklaşımlar kısaca özetlenmiştir:

2.1.3.1. Psikodinamik ve psikanalitik yaklaşım

Bu yaklaşıma göre, bireyin çocukluk döneminde ebeveynleriyle geliştirdiği ilk ilişkiler, ileride kuracağı romantik ilişkilerin biçimlenmesinde etkili olmaktadır. Freud'un öne sürdüğü üzere, bilinç dışı süreçler ve erken yaşantılar, bireylerin partner seçiminden çatışma çözme tarzlarına kadar birçok evlilik içi davranışı şekillendirmektedir (Freud, 1933, *akt.* Karahan &

Sardoğan, 2022). Freud (1905) evlilikteki çatışmaların bilinçdışı sũreçlerle bağlantılı olduğu; bireyin eşini, çocukluk dũnemindeki figũrlerin yeniden temsili olarak seştiğini ileri sũrmektedir.

2.1.3.2. Bağlanma kuramı

Bowlby'nin bağlanma kuramı, erken dũnemde bakım verenle kurulan bağın, yetişkinlikteki romantik ilişkilerin gũven dũzeyini ve ilişki doyumunu belirlediğini savunmaktadır (Bowlby, 1988, *akt.* Sumer & Gũngør, 1999). Bu kurama gũre, erken dũnem bağlanma stilleri evlilik ilişkisinde de tekrar etmekte; gũvenli bağlanma, tatmin dũzeyi yũksek ilişkilerle bağlantılı olmaktadır (Bowlby, 1982). Araştırmalar, gũvenli bağlanmaya sahip bireylerin evliliklerinde daha yũksek ilişki doyumunu ve daha az kaygı yaşadığını gũstermektedir (Demir, 2016). Kaygılı ve kaçınan bağlanma ise evlilikte çatışma, doyum dũřũklũđũ ve bağlanma sorunlarına yol açaabilmektedir (Çitak & Başar, 2023; ; Sumer & Gũngør, 1999; şener & Dũřũnceli, 2024).

2.1.3.3. Aile Sistemleri Kuramı

Aile sistemleri kuramı, aileyi bir bũtũn olarak ele almakta, aile ũyeleri arasındaki etkileşimlerin ve sistemsel dengenin evlilik ilişkileri ũzerindeki belirleyici rolũne vurgu yapmaktadır. Bu kurama gũre, evlilik bireyler arası dinamiklerin ũtesinde bir sistemdir ve aile iãinde ortaya ııkan her değişim, sistemin diğer ũyelerini ve evlilik dinamiklerini de etkilemektedir (Minuchin, 1974). Sağlıklı aile sistemlerinde aãık iletişim, sınırların belirginliği, karşılıklı destek, denge ve rol dağılımlı evlilik doyumunu artıran başlıca faktørlerdir (Demir, 2016).

2.1.3.4. Sosyal Değişim Kuramı

Bu kurama gũre, birey ilişkiden aldığı doyumunu fayda-maliyet dengesine gũre değerlendirmektedir. Evlilikten "fazla maliyet" algılayan bireyler, zamanla ilişkiden uzaklaşabilmektedir (Thibaut & Kelley, 1959). Bu yaklaşım, evlilik ilişkilerinin sũrdũrũlmesinde karşılıklı yarar ve tatminin ũnemini vurgulamaktadır.

2.1.3.5. Sosyolojik Yaklaşımlar

Sosyolojik yaklaşımlar ise, evlilik kurumunu toplumsal yapı, kũltũrel normlar ve ekonomik koşullar bağlamında değerlendirmektedir. Yener (2018); aile ve girişimcilik arasındaki ilişkinin, aile yapısının sosyal ve ekonomik işlevleriyle bağlantılı olduğunu ileri sũrmektedir. Ayrıca, modern toplumsal tartışmalarda, evlilik ve aileye yũnelik İşlami

yaklaşımlar da ele alınmakta; dini değerlerin ilişkilerdeki düzenleyici ve birleştirici işlevi vurgulanmaktadır (Geçioğlu & Döner, 2019).

Genel olarak, evlilikle ilgili kuramlar ve yaklaşımlar, evlilik ilişkilerinin bireysel ve toplumsal refah üzerindeki karmaşık etkilerini anlamada bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Bu çok yönlü yaklaşım, evlilik doyumundan ilişkisel çatışmalara, bağlanma stillerinden toplumsal normlara kadar geniş bir yelpazede değerlendirme imkânı sağlamaktadır (Çağ & Yıldırım, 2013; Geçioğlu & Döner, 2019; Karahan & Sardoğan, 2022; Polat, 2006; Soylu ve Kağncı, 2015; Sumer & Güngör, 1999; Taysi, 2007; Yazıcı, 2019; Yener, 2018).

2.1.4. Evlilik beklentisi

Evlilik beklentisi, bireylerin gelecekteki evlilik ilişkilerinden ne beklediklerine dair öngörü ve tutumlarını ifade etmektedir. Alanyazında, evlilik beklentilerinin ölçülmesine yönelik çeşitli geçerli ve güvenilir ölçekler geliştirilmiştir (Köksal, 2018; Öz Soysal vd., 2016). Bu ölçekler aracılığıyla, bireylerin evlilik kurumuna dair sahip oldukları değerler, öncelikler ve olası kaygıları sistematik biçimde değerlendirilmekte ve farklı demografik gruplar arasında karşılaştırmalar yapılabilmektedir.

Özsoysal ve diğerlerine (2020) göre; evlilik beklentileri genellikle idealist, kötümser ve gerçekçi olmak üzere üç temel başlıkta sınıflandırılmaktadır. İdealist beklentiler, evlilikte mutlak mutluluk ve uyum arayışını, kötümser beklentiler ise çatışma, hayal kırıklığı ve memnuniyetsizlik gibi olumsuzluklara odaklanmayı ifade etmektedir. Gerçekçi beklentiler ise evliliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini dikkate alarak dengeli bir bakış açısı sunmaktadır (Öz Soysal vd., 2020). Bununla birlikte; aşk, çatışma çözümü ve çocuk bakımı gibi spesifik konularda da bireylerin evlilikten beklentilerinin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir (Öz Soysal vd., 2020).

Yorgancılar (2023) evlilik rol beklentilerinin ise temel olarak iki ana grupta ele alındığı belirtilmektedir: geleneksel ve eşitlikçi. Geleneksel rol beklentileri, toplumsal cinsiyet rollerinin belirlediği kalıpları ve sorumluluk paylaşımını öne çıkarırken; eşitlikçi rol beklentileri, çiftler arasında görev ve sorumlulukların adil ve esnek bir biçimde paylaşılmasını savunmaktadır (Yorgancılar, 2023). Beklentilerin oluşumunda aile yapısı, bireyin eğitim düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları gibi faktörlerin etkili olduğu gösterilmiştir. Araştırmalar, çocuklukta gözlemlenen ebeveyn ilişkileri ve ebeveynlerin evliliğe dair tutumlarının, bireyin yetişkinlikteki evlilik beklentilerinin temelini oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Tosun & Yazıcı, 2021). Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte, evliliğe ilişkin beklentilerde daha rasyonel ve eşitlikçi bir bakış açısının ön plana çıktığı belirtilmektedir (Tosun & Yazıcı, 2021).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, evliliğin genç yetişkinlerin gelecek planlarında önemli bir yer tuttuğunu, ancak birçok öğrencinin kendini henüz evliliğe hazır hissetmediğini göstermektedir (Keldal, 2021). Bu bulgu, evlilik beklentisinin yalnızca toplumsal değerler ve kişisel inançlarla değil, aynı zamanda bireyin yaşam döngüsündeki gelişimsel aşamalarıyla da ilişkili olduğunu gösteriyor olabilir. Sonuç olarak, evlilik beklentisi bireysel, ailevi ve toplumsal etkenlerin etkileşimiyle şekillenmekte ve bireylerin evlilik karar süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Keldal, 2021; Köksal, 2018; Öz Soysal, 2016, 2020; Tosun & Yazıcı, 2021; Yorgancılar, 2023).

2.1.5. Evliliğe ve aileye atfedilen anlam

Evliliğe ve aileye atfedilen anlam; toplumsal, kültürel ve bireysel faktörlerin etkileşimiyle şekillenmekte ve farklı gruplar arasında çeşitli bakış açılarını içermektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Yapılan araştırmalar, evliliğe hazırlanan bireylerin genellikle evliliğe karşı olumlu tutumlar sergilediğini ve bu olumlu bakış açısının en yüksek düzeyde ön lisans mezunları arasında görüldüğünü göstermektedir (Yazıcı & Demirli, 2020). Bu durum, eğitim düzeyinin evliliğe yönelik tutumlar üzerinde farklılaştırıcı bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, gençlerin toplumsal baskının etkisiyle hala evliliğe ve aile kurumuna büyük önem verdiklerini göstermektedir (Baş & Cengiz, 2018). Bu bulgu, bireylerin toplumsal değerler ve aileden gelen kültürel miras doğrultusunda evlilik kurumunu içselleştirdiğine işaret ediyor olabilir.

Ev kavramının; zaman içinde evrim geçirerek yalnızca bir yaşam alanı olmanın ötesine geçtiği ve sosyal ilişkiler, iş hayatı ve teknolojiyi entegre eden çok katmanlı bir platforma dönüştüğü belirtilmektedir (Azmanoğlu vd., 2024). Modernleşme ile birlikte değişen aile yapısı ve ev anlayışı, bireylerin evlilikten ve aileden beklentilerini de yeniden şekillendirmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Geleneksel ritüeller, evliliğin toplumsal geçiş dönemlerinde önemini korumaktadır. Özellikle "gelin ekmeği" gibi geleneksel uygulamaların, kültürel sürekliliği sağlama ve toplumsal aidiyeti pekiştirme işlevini sürdürdüğü ifade edilmektedir (Doğan, 2022). Bu tür ritüellerin varlığı, evliliğin sadece bireysel bir karar değil, aynı zamanda toplumsal bir olay olarak da anlam kazandığını gösteriyor olabilir. Polat (2006), evlilik uyumunu çok boyutlu bir ilişkiler ağı içinde değerlendirmektedir. Bu yaklaşımda aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri karşılıklı olarak birbirini etkilemekte ve bu dinamikler üzerinde cinsiyet ile sosyoekonomik faktörlerin belirleyici rol oynadığını belirtmektedir. Sonuç olarak, evliliğe ve aileye atfedilen anlam, bireylerin toplumsal kimliklerini, kültürel değerlerini ve psikososyal ihtiyaçlarını yansıtan; gelenekten moderne uzanan bir çerçevede sürekli olarak

yeniden tanımlanan bir olgu olarak görülmektedir (Azmanoğlu vd., 2024; Baş & Cengiz, 2018; Doğan, 2022; Polat, 2006; Yazıcı & Demirli, 2020).

2.1.6. Kaygı ve kaygı türleri

Kaygı (anksiyete), bireyin geleceğe yönelik belirsizlikler ve tehdit algıları karşısında yaşadığı huzursuzluk, endişe ve uyarılmışlık durumudur (Spielberger, 1972). Kaygı temel olarak, bireyin çevresel talepler karşısında kendini yetersiz hissetmesi durumunda ortaya çıkan, bilişsel, duygusal ve bedensel tepkilerden oluşur (Öner & Le Compte, 1985). Belirli bir düzeye kadar kaygı, bireyi motive eden ve harekete geçiren sağlıklı bir mekanizmadır, ancak bu düzeyin aşılması, bireyin günlük işlevselliğini ve psikolojik iyilik hâlini olumsuz etkileyebilir. Öner ve Le Compte (1985)'a göre kaygı, **süreklilik** ve **durumsallık** bakımından iki ana türe ayrılır:

1. **Durumluk Kaygı (State Anxiety):** Belirli bir durum karşısında ortaya çıkan, geçici ve yoğun duygusal tepkidir. Örneğin evlilik teklifi alma, düğün tarihi belirleme gibi somut olaylar bu tür kaygıyı tetikleyebilir (Çelik & Erkilet, 2019; Öner & Le Compte 1985; Sezer, 2019).
2. **Sürekli Kaygı (Trait Anxiety):** Bireyin kişilik yapısıyla ilişkili olan, sürekli bir gerginlik ve tehdit algısı hâlidir. Bu bireyler, evlilik gibi sosyal durumları doğal olarak stres verici ve riskli olarak değerlendirme eğilimindedir (Öner & Le Compte, 1985).

Alanyazında ayrıca şu tür kaygılardan da söz edilir:

1. **Performans Kaygısı:** Evlilikte iyi bir eş olamama ya da beklentileri karşılayamama korkusunu içerir (Güler, 2021; Şener & Düşünceli, 2024).
2. **Bağlanma Kaygısı:** Partnerin yeterince bağlı kalmaması, terk edilme ya da duygusal açıdan reddedilme korkusudur (Mikulincer & Shaver, 2016).
3. **Toplumsal Kaygı:** “Evlenme zamanı geldi” baskısıyla tetiklenen, toplumsal beklentilerle bireysel istekler arasında yaşanan çatışma sonucu ortaya çıkar (Güler, 2021).

Evlilik kaygısı ise çoğu zaman bu kaygı türlerinin birleşimiyle şekillenir ve kişinin geçmiş deneyimleriyle beslenir (Güler, 2021). Bu nedenle, kaygının altında yatan nedenlerin doğru analiz edilmesi ve gerektiğinde psikolojik destek alınması, bireyin hem kendisiyle hem de ilişkide olduğu insanlarla daha sağlıklı bir bağ kurabilmesini sağlar (Çelik & Erkilet, 2019).

2.1.6.1. Evlilik Kaygısı

Evlilik kaygısı, bireylerin evlilik kararı öncesinde veya evlilik sürecine yaklaşırken deneyimledikleri endişe, huzursuzluk ve belirsizlik duygularını ifade etmektedir (Çelik & Erkilet, 2019; Güler, 2021). Bu kaygı, bireyin geçmiş ilişkisel deneyimleri, kişilik özellikleri ve içinde bulunduğu kültürel bağlam gibi çeşitli faktörlerle şekillenmektedir (Çıtak & Başar, 2023; Kağıtçıbaşı, 2019; Şener & Düşünceli, 2024). Özellikle bağlanma stillerinin, evlilik kaygısı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016; Şener & Düşünceli, 2024). Araştırma bulguları, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerde evlilik kaygısının daha yüksek olduğunu, buna karşılık güvenli bağlanmanın artmasıyla evlilik kaygısının azaldığını göstermektedir (Çıtak & Başar, 2023; Şener & Düşünceli, 2024). Bu durum, bireylerin çocukluk ve gençlik dönemlerinde geliştirdikleri bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte romantik ilişkilerine ve evlilik karar süreçlerine doğrudan etki edebileceğini düşündürmektedir.

Evlilik kurumuna yönelik algılar ve evliliğe yüklenen anlamlar; bireyin eğitim düzeyi, dini inanışları ve toplumsal değerleriyle şekillenebilir. Nitekim, evlilik uyumu ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Geçioğlu & Kayıklık, 2019). Geçioğlu ve Kayıklık (2019) dini inançların; evlilik içindeki dayanışmayı ve bağlılığı artırdığını, böylece bireylerin evlilikten duyduğu tatmini güçlendirdiğini ileri sürülmektedir. Öte yandan, evlilik öncesi ilişkilerin değerlendirilmesi ve evliliğe atfedilen anlam, bireylerin eğitim düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterebilmektedir (Yazıcı & Demirli, 2020). Eğitim düzeyi yükseldikçe, evlilik kararının daha sorgulayıcı ve rasyonel temellerle alındığı, evlilikten beklentilerin çeşitlendiği görülmektedir (Çıtak & Başar, 2023; Güler, 2021).

Kültürel bağlam ise evlilik kaygısının ve evlilikle ilgili diğer tutumların şekillenmesinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016). Evlilik gelenekleri, hem zamana hem de topluma bağlı olarak değişim göstermekte, bu da bireylerin evliliğe dair düşünce ve kaygılarını dönüştürebilmektedir (Uysal, 2019). Bu doğrultuda evlilik uyumu ve doyumunu ise sadece bireysel değil, aile içi ilişkiler açısından da önemlidir (Muslu, 2024). Muslu (2024); özellikle çocuklu çiftlerde evlilik doyumunun, aile bütünlüğü ve ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde kritik bir rol üstlendiğini ileri sürmektedir. Polat (2006) ise, evlilik uyumu yüksek olan bireylerin aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, evlilik içindeki tatminin ve karşılıklı anlayışın, ilişkide sadakat ve bağlılık gibi önemli dinamikleri desteklediğini gösteriyor olabilir.

Sonuç olarak, evlilik kaygısı; bireysel, ilişkisel ve kültürel faktörlerin etkileşimiyle

şekillenen çok boyutlu bir olgudur (Öz, 2022). Bireyin bağlanma geçmişi, toplumsal değerleri, eğitim düzeyi ve evliliğe attığı anlam, bu kaygının düzeyini ve niteliğini belirlemede önemli birer değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Çıtak & Başar, 2023; Geçioğlu & Kayıklık, 2019; Muslu, 2024; Öz, 2022; Polat, 2006; Şener & Düşünceli, 2024; Yazıcı & Demirli, 2020; Uysal, 2019).

2.1.6.1.1. Demografik değişkenlerin evlilik kaygısına etkisi

Demografik değişkenlerin evlilik kaygısı üzerindeki etkisi, son yıllarda psikolojik ve sosyolojik araştırmaların önemli inceleme alanlarından birini oluşturmaktadır (Güler, 2021; Öz, 2022). Elde edilen bulgular, bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu, çocuk sahibi olup olmaması ve iş yaşamı gibi demografik faktörlerin evlilik kaygısı düzeyini anlamlı biçimde etkileyebildiğini göstermektedir (Güler, 2021; Öz, 2022). Bu bulgular, evlilik kaygısının yalnızca bir "gelişim evresi" sorunu olmadığını; cinsiyet rolleri, kültürel beklentiler, ekonomik belirsizlik ve ilişki travma geçmişiyle kesişen çok boyutlu bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır (Öz, 2022).

Cinsiyet Faktörü

Evlilik kaygısı üzerinde cinsiyet belirleyici bir etkiye sahip olabilmektedir. Evlilik kaygısı ölçeğinin geliştirilme çalışmasında kadınların toplam evlilik kaygısı puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek çıktığı; özellikle "ilişkide kontrolü kaybetme" ve "uyumsuz eş seçimi" alt boyutlarında farkın derinleştiği bildirilmiştir (Çelik & Erkilet, 2019). Aynı sonuç İran'da yürütülen kesitsel araştırmada da tekrarlanmış, kadın öğrencilerde "evlilik sonrası özgürlük kısıtlanması" ve "rol çatışması" temalarının erkeklere göre daha belirgin olduğu görülmüştür (Heidarokht Nazar, Yousefi & Doost, 2015).

Cinsiyet, evlilik kaygısı üzerinde karmaşık ve çoğu zaman kültürel olarak şekillenen bir etkiye sahiptir. Bazı çalışmalar, kadınların evlilik sürecine dair kaygılarının toplumsal beklentiler ve rol çatışmaları nedeniyle daha yüksek olabileceğini, ancak cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların her zaman tutarlı biçimde gözlenmediğini belirtmektedir (Şimşir vd., 2019; Yapıcı, 2016).

Yaş Faktörü

Çağ ve Yıldırım (2018), yaş değişkeninin, evlilik kaygısı üzerinde etkili olan başlıca faktörlerden biri olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmalar, evlilik kararı alma sürecinde yaşın ilerlemesiyle birlikte kaygı düzeyinin azalabildiğini, genç yaşlarda ise evlilikle ilgili belirsizlik ve endişelerin daha yoğun yaşanabildiğini ortaya koymaktadır (Çağ & Yıldırım, 2018). Türkiye'de genç yetişkin örneklemiyle yapılan çalışmalar ise; yaşın etkisinin daha değişken

olduğunu göstermektedir. Payat (2021) yaş grupları arasında anlamlı fark saptamazken, Güler (2021) 18-22 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde evlilik kaygısının daha yüksek seyrettiğini bulmuştur.

Eğitim Düzeyi ve Sosyoekonomik Faktörler

Eğitim düzeyi ve mesleki statü de evlilik kaygısında belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin evlilikten beklentileri çeşitlenmekte ve evlilik kararı daha rasyonel temellere oturtulmaktadır. Bu durum, evlilik sürecine yönelik kaygıların biçim ve içerik bakımından farklılaşmasına yol açabilmektedir (Çıtak & Başar, 2023).

Akbaş ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen büyük ölçekli araştırma, üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarını kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Bu çalışmanın bulguları, sosyoekonomik faktörlerin evlilik kaygısı üzerindeki etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek aile gelirine sahip katılımcıların evlilik kaygısı puanları anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılar da diğer eğitim seviyelerindeki öğrencilere kıyasla daha düşük evlilik kaygısı göstermişlerdir.

Ancak bu araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, söz konusu ilişkilerin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasıdır. Sosyoekonomik durum ve eğitim düzeyinin evlilik kaygısı üzerindeki koruyucu etkisinin, katılımcıların cinsiyetine bağlı olarak zayıfladığı gözlemlenmiştir. Bu durum, evlilik kaygısının oluşumunda sosyoekonomik faktörlerin yanı sıra cinsiyet rollerinin ve toplumsal beklentilerin de önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, bu bulgular sosyoekonomik durum ve eğitim düzeyinin evlilik kaygısını dolaylı biçimde etkileyen önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu etkilerin cinsiyet dinamikleri ile etkileşim halinde olduğu ve bu nedenle evlilik kaygısının anlaşılmasında çok faktörlü yaklaşımların gerekli olduğu sonucuna varılabilir (Akbaş vd., 2019). Bu bulgular, sosyoekonomik durum ve eğitim düzeyinin evlilik kaygısını dolaylı biçimde etkileyen önemli değişkenler olduğunu göstermektedir.

Romantik İlişki Deneyimi ve Travmatik Geçmiş

Romantik ilişki deneyimi, evlilik kaygısını etkileyen diğer önemli faktörlerden biridir (Güler, 2021). Araştırmalara göre romantik ilişki öyküsünün uzunluğu ve ilişki doyumunu düzeyinin artması, evlilik kaygısını düşürücü bir tampon işlevi görmektedir (Sezer, 2019; Şener & Düşünceli, 2024). Ancak Erkek ve Bingöl (2025) travmatik flört deneyimlerinin, özellikle düşük gelir grubundaki erkeklerde, evlilik kaygısını artırdığını bildirmiştir.

Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri de demografik değişkenlerle birlikte evlilik kaygısını anlamada kritik

bir rol oynamaktadır (Bowlby, 2013). Özellikle güvenli bağlanmaya sahip olmayan bireylerde evlilikle ilgili kaygıların daha yüksek olduğu, bu ilişkinin evli olmayan bireyler üzerinde etkisi olduğu ileri sürülmektedir (Çıtak & Başar, 2023; Şener & Düşünceli, 2024).

Sonuç olarak, demografik değişkenlerinin evlilik kaygısının ortaya çıkışında ve şiddetinde çok boyutlu bir etkiye sahip olduğu ileri sürülebilir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma, iş yaşamı, sosyoekonomik durum ve ilişkisel geçmiş gibi faktörler, bireyin evlilik sürecine yönelik tutumlarını ve kaygı düzeylerini önemli ölçüde biçimlendirmektedir (Çağ & Yıldırım, 2018; Çıtak & Başar, 2023; Şimşir vd., 2019; Yapıcı, 2016).

2.1.6.1.2. Evliliğe yüklenen anlam ile ilgili yapılan çalışmalar

Güler (2021); sembolik etkileşimcilik temelinde gerçekleştirdiği nitel bir çalışmada, bireylerin evliliğe dair anlamları büyük ölçüde kendi kök ailelerinden ve yakın çevrelerinden öğrendiklerini ortaya koymuştur. Bununla beraber, medya temsilleri ve dinsel öğretiler de evlilik algısının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu durum, bireylerin evliliğe yönelik kaygı ve beklentileri doğrudan etkiliyor olabilir (Geçioğlu & Döner, 2019; Holmes, 2007; Yeşil & Yıldırım, 2019).

Evlilik kaygısı, bireylerin evlilik düşüncesi karşısında yaşadığı yoğun stres, tedirginlik ve kaçınma eğilimleriyle karakterize edilen psikolojik bir durumdur (Çelik & Erkilet, 2019). Bu kaygı, çoğu zaman kişinin evlilikle ilgili geçmiş yaşantıları, gözlemlediği modeller, bağlanma tarzı ve kişisel yeterlilik algısıyla yakından ilişkilidir (Payat, 2021). Evlilik; bireyin yaşamında ciddi sorumluluk, bağlılık ve rol değişimi gerektiren bir geçiş evresi olduğundan, bu sürece dair duyulan kaygı da oldukça doğal görülmekte, ancak; bu kaygının bazı bireylerde işlevselliği bozacak düzeye ulaşabileceği ileri sürülmektedir (Güler, 2021; Sezer, 2019; Şener & Düşünceli, 2024).

Sezer (2019) tarafından yapılan araştırma, evlilik kaygısının bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını, romantik ilişkilerdeki davranış biçimlerini ve karar alma süreçlerini etkilediğini göstermektedir. Bununla birlikte Şener ve Düşünceli (2024) çalışmasında evlilikle ilgili kaygı düzeyi yüksek bireylerin, ilişkilerde yoğun çatışma beklentisi taşıyabileceğini, duygusal yakınlıktan kaçınabileceğini ya da evlilik kararlarını sürekli olarak erteleyebileceğini vurgulamaktadır. Bu durum zamanla yalnızlık hissi, bağlanma problemleri ve yaşam doyumunda azalma gibi sonuçlara yol açabilmektedir.

Güler (2021) evlilik kaygısını; çocukluk çağı travmaları, düşük benlik saygısı, mutluluk korkusu ve kendini sabotaj eğilimleriyle de ilişkilendirmektedir. Özellikle ebeveynleri arasında yoğun çatışma gözlemlemiş ya da duygusal ihmal yaşamış bireylerin, evlilik kurumuna dair

olumsuz beklentiler geliştirdiği ve evliliği bir tehdit olarak algıladığı görülmektedir. Bu bağlamda evlilik kaygısı, sadece bir “gelecek korkusu” değil, geçmişin izlerini taşıyan, çok katmanlı bir psikolojik olgudur.

2.1.6.1.3. *Evlilik kaygısı ile ilgili yapılan alışmalar*

Akbaş ve diğerlerinin (2019) alışması, niversite geç yetişkinlerinin evlilik tutumlarını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir araştırma olarak, evliliğe ilişkin tutumların özellikle ailevi faktörler ve toplumsal cinsiyetle nasıl şekillendiğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, evlilikle ilgili tutumları en çok etkileyen faktörlerin aile yapısı ve toplumsal cinsiyet olduğunu bulmuştur. Ayrıca, katılımcıların ebeveynlerinin ilişkilerinin evlilikle ilgili tutumlar üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güler’in (2021) alışması, evli olmayan bireylerin evlilik kaygıları ile evliliğe yükledikleri anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma sonucunda, katılımcıların evlilik kaygılarının, yaş, cinsiyet ve ailevi faktörlerle ilişkilendirildiği ve evlilik kaygısının özellikle kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, evlilik kaygısının, evliliğe yüklenen anlamla güçlü bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Sezer’in (2019) alışması, evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışma, evlilik kaygısının cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Evlilik kaygısının romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarla ve umutsuzlukla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bir başka araştırma ise, evlilik korkusunun ve kişilik özelliklerinin geç yetişkinler arasında nasıl ilişkilendiğini incelemiştir (Heidarokht Nazar vd., 2015). Bu çalışmada, kişilik özelliklerinin ve evlilikle ilgili korkuların, bireylerin evlilik ve ilişkilerdeki başarılarını nasıl etkilediği ele alınmıştır. Sonuçlar, yüksek özbenlik saygısına sahip bireylerin evlilikle ilgili daha az kaygı duyduklarını ve genellikle daha sağlıklı ilişkilere sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, düşük özsaygıya sahip bireylerin, ilişkilerinde daha fazla korku ve kaygı yaşadıkları ve bu durumun evlilik memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Perry ve diğerlerinin (2007) yaptığı bir araştırma, çocukluk döneminde yaşanan psikolojik kötü muamelenin yetişkinlikteki evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, ocukluk döneminde yaşanan travmaların, bireylerin evliliklerinde psikolojik stres yaratabileceğini ve bu stresin evlilik memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu bulgular, kadınlara evliliklerinde yaşadıkları

olumsuz duygusal deneyimlerin erkeklere göre daha fazla olduğunu ve bunun da evlilik doyumunu zedelediğini göstermektedir (Perry vd., 2007).

2.2 Travma ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları

Travma, bireylerin yaşamlarını ve fiziksel bütünlüklerini tehdit eden ya da güvenlik algısını sarsan olumsuz olaylar sonucunda ortaya çıkan ve kişilerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı ile sosyal ilişkileri üzerinde çeşitli düzeylerde olumsuz etkiler oluşturabilen karmaşık bir durum olarak tanımlanmaktadır (Güneş Aslan, 2022). Bu tür olaylar, bireyde ani ve beklenmedik bir tehdit algısı yaratmakta ve çoğu zaman kişinin kendini güvende hissetme duygusunu zedelemektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2002). Özellikle travmatik yaşantılar, kişilerde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet gibi duygusal tepkilere yol açabilmektedir (Bolu vd., 2014).

Travmanın etkileri sadece olay anıyla sınırlı kalmayıp, uzun vadede de bireylerin psikolojik sağlığını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Güneş Aslan, 2022). Travmatik deneyimlerin ardından ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), kişide travmatik olayı tekrar tekrar yaşama, olaya ilişkin uyaranlardan kaçınma ve sürekli bir aşırı uyarılmışlık hali ile kendini göstermektedir (Bolu vd., 2014). Bu süreçte yaşananlar bireylerde uzun süreli psikolojik sorunlara ve özellikle çeşitli ruhsal rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilmektedir.

Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkiler bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Bazı kişiler travmatik olay sonrasında uyum sağlayıcı baş etme mekanizmaları geliştirebilirken, bazı bireylerde ise işlevsellikte belirgin bozulmalar meydana gelebilmektedir (Bolu vd., 2014). Dolayısıyla travmanın değerlendirilmesi ve müdahale süreci, bireyin yaşantısı, destek sistemleri ve önceki deneyimleri gibi çok boyutlu faktörler göz önünde bulundurularak yürütülmelidir (Karal & Atak, 2022).

Travmanın psikolojik sonuçlarına ilişkin yapılan araştırmalar, bu alanın tarihsel süreçte sosyal, politik ve kültürel dinamiklerden doğrudan etkilendiğini ortaya koymaktadır (Karal & Atak, 2022; Özen, 2017). Travma çalışmalarının gelişimi zaman zaman toplumsal olaylar, savaşlar, göç hareketleri ve afetler gibi makro düzeydeki gelişmelerden etkilenmiş, bu nedenle alanyazında inişli çıkışlı bir seyir gözlenmiştir (Özen, 2017). Son yıllarda, toplumda artan travmatik olaylar ve doğal afetler, travma ve kriz danışmanlığının önemini daha da artırmıştır (Ogan vd., 2023). Travma ile baş etmede profesyonel destek mekanizmalarının geliştirilmesi, bireylerin psikolojik iyilik halinin korunmasında kritik bir rol oynamaktadır (Karal & Atak, 2022). Günümüzde travma ve kriz danışmanlığının önemi giderek artmakta, bu alanda çalışan

ruh sağlığı uzmanlarının travma konusunda derinleşmiş bilgi ve beceriye sahip olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Ogan vd., 2023). Travma bilgili bakım yaklaşımı ise, travmanın birey üzerindeki etkilerinin doğru bir şekilde anlaşılması ve müdahale süreçlerinin etkin biçimde yürütülmesi açısından önemli bir yöntem olarak görülmektedir (Güneş Aslan, 2022).

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), çocuğun sağlığını ve gelişimini olumsuz etkileyen ve çoğunlukla bakım verenler ya da çocuğa yakın kişiler tarafından gerçekleştirilen olumsuz yaşantılar olarak tanımlanmaktadır (Helvacı Çelik & Hocaoğlu, 2018). Bu tür travmatik deneyimler, çocuğun hem psikososyal gelişimini hem de genel yaşam kalitesini ciddi biçimde zedeleyebilmektedir. Çocukluk çağı travmaları, özellikle fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişim üzerinde kalıcı ve çok yönlü etkiler bırakabilen karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Helvacı Çelik & Hocaoğlu, 2018). Çocukluk çağı travmalarına maruz kalan çocuklarda duygusal düzenleme güçlükleri ve nörobiyolojik işlev bozuklukları ortaya çıkabilmekte, bu durum da ileri yaşlarda obsesif kompulsif bozukluk gibi çeşitli psikopatolojilerin gelişme riskini artırabilmektedir (Can & Onnar, 2025). Bu tür travmaların, yalnızca belirli toplum kesimleriyle sınırlı kalmayıp tüm kültürel ve sosyoekonomik gruplarda farklı şekillerde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Helvacı Çelik & Hocaoğlu, 2018).

Araştırmalar, çocukluk çağı travmalarının yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de etkiler doğurduğunu ortaya koymaktadır (Karaçay & Güloğlu, 2022). Çocukluk döneminde maruz kalınan travmatik yaşantıların, bireylerin ileriki yaşamlarında şiddet eğilimi, saldırganlık gibi davranışsal problemlerin gelişiminde önemli bir rol üstlendiği öne sürülmektedir. Bununla birlikte, çocukluk çağı travmalarının ahlaki olgunluk üzerindeki etkisine ilişkin bulguların alanyazında tartışmalı olduğu ve farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Can & Onnar, 2025; Çetinkaya & Memiş, 2025; Helvacı Çelik & Hocaoğlu, 2018). Bazı çalışmalar, çocuklukta yaşanan travmaların bireyin tanrı imajı ve öz şefkat düzeyleriyle de bağlantılı olabileceğini göstermiştir (Helvacı Çelik & Hocaoğlu, 2018; Güneri Yöyen, 2017). Ayrıca, çocukluk döneminde travmaya maruz kalan bireylerde sosyal anksiyete, yalnızlık ve kişilerarası ilişkilerde zorluklar gibi psikososyal sorunların ortaya çıkma olasılığı artmaktadır (Terzioğlu vd., 2023).

Çocukluk çağı travmalarının etkileri sadece bireyin çocukluk ve ergenlik dönemiyle sınırlı kalmamakta, ilerleyen yaşlarda ebeveynlik rolleri ve aile ilişkileri üzerinde de belirleyici olabilmektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022). Çocukluk çağı travmaları yalnızca mağdur bireyin yaşamını değil, aynı zamanda sonraki kuşakları da etkileyebilmektedir. Nitekim, travmatik yaşantıların ebeveynlik biçimleri aracılığıyla nesiller arası aktarımı söz konusu olabilmektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022). Özellikle travma öyküsü bulunan ebeveynlerin, sağlıklı ebeveynlik

becerileri geliştirme konusunda daha fazla güçlkle karşılaştıkları ve bu etkilerin nesiller boyunca aktarılabilirdiği ifade edilmektedir (Runyan vd., 2010).

Çocukluk çağı travmaları hem psikolojik hem sosyal alanlarda uzun vadeli sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, travmaya müdahale ve önleme çalışmalarında erken tanı ve bütüncül destek yaklaşımlarının geliştirilmesi kritik öneme sahiptir (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2018; Can & Onnar, 2025). Çocukluk çağı travmalarının önlenmesi ve travmaya maruz kalan çocukların uygun müdahalelerle desteklenmesi, ruh sağlığı uzmanları başta olmak üzere birçok disiplinin iş birliğini gerektirmektedir. Bu süreçte, uzun süreli izlemeye dayalı ve bütüncül bir yaklaşımla yapılan müdahalelerin, çocukların psikososyal iyilik hâlinin korunmasında ve güçlendirilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2018; Abukan, 2020). Sonuç olarak, çocukluk çağı travmalarının ve bu travmaların yol açtığı sonuçların hem bireysel hem toplumsal düzeyde daha iyi anlaşılabilmesi için farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılmasının önemli olduğu ileri sürülmektedir (Güneş Aslan, 2022; Ogan vd., 2023).

2.2.1. Çocukluk çağı ruhsal travmaları tarihçesi

Travma olgusu, tıbbî ve ruhsal bakış açılarında çok eski zamanlardan bu yana yer bulmakla birlikte, resmî anlamda psikiyatri alanyazınına ilk kez 1980'lerde, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın üçüncü baskısı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Third Edition; DSM-III) ile dâhil edilmiştir (Özen, 2017). İlk dönemlerde travma, "kişinin kendinden kaynaklanan fiziksel veya biyolojik kökenli bir rahatsızlık" gibi değerlendirilmekteydi (Jones & Wessley, 2005), ancak tarihte yaşanan savaşlar ve toplu felaketler, bu düşüncenin değişmesinde önemli rol oynamıştır. Çünkü savaş, yaralanma ve ölüm gibi fiziksel zararları içerirken aynı zamanda intihar eğilimlerine, kâbuslara, uyku bozukluklarına ve tekrar yaşantılamaya da sebebiyet veren psikolojik hasarlar doğurmuştur (Özen, 2017). Örneğin, 1870'teki Fransa-Prusya Savaşı sonrasında askerlerde gözlenen ruhsal problemler, travmatik deneyimlerin yalnızca fiziksel hasarla açıklanamayacağını, aynı zamanda psikolojik bir boyutu bulunduğunu gözler önüne sermiştir (Kardiner, 1959). Askerlerin kâbus görme, tekrar yaşıyormuş gibi hissetme ve duygusal duyarsızlaşma gibi tabloları "travmatik nevroz" ifadesiyle ilk kez bilimsel kayıtlara geçmiştir (Jones & Wessely, 2005). Daha sonra Birinci Dünya Savaşı'nda "bomba şoku" ve "savaş bulanımı", İkinci Dünya Savaşı'nda ise "muharebe yorgunluğu" gibi tanımlamalar, savaş kaynaklı ruhsal problemlerin tıpta ve psikiyatride tanımlanmasını sağlamıştır (Oktay, 2016).

Bu gözlemler, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and

Statistical Manual of Mental Disorders [DSM]) süreçlerinde de yansıma bulmuştur. DSM-I'de "Büyük Stres Tepkisi" olarak adlandırılan tanı, savaş ya da yüksek derecede duygusal strese neden olan olaylara bir psikolojik reaksiyon biçimi olarak tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1952). DSM-II döneminde bu tablo "Geçici Durumsal Bozukluk" olarak isimlendirilmiş (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1968), ancak "travma" terimi ilk kez DSM-III (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1989) ile alanyazında yerini bulmuştur. DSM-IV'te "ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır yaralanma ya da fiziksel bütünlüğe tehdit" oluşturan bir olaya bağlı gelişen "aşırı korku, çaresizlik veya dehşet" duygusu, travmanın temel kriteri olarak belirtilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). DSM-V (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)'e gelindiğinde ise travma, "Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar" çatısı altında akut stres bozukluğu ve uyum bozukluğu ile birlikte ele alınmıştır (Karal & Atak, 2022).

Travma kavramının bu tarihsel gelişimi içerisinde, çocukluk çağı travması özellikle dikkat çeken ve bireyin ruh sağlığı ile genel gelişimi üzerinde uzun süreli ve çoğu zaman kalıcı etkilere yol açabilen yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2018). Yapılan araştırmalar, özellikle duygudurum ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıklara sahip bireyler arasında çocukluk çağı travması oranlarının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir (Örsel vd., 2011). Bu durum, travmatik yaşantıların sadece çocukluk dönemine özgü bir problem olmanın ötesinde, yetişkinlikte de psikiyatrik semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırladığını düşündürmektedir.

Çocuklukta yaşanan travmaların bireyin psikolojik işlevselliği üzerindeki etkileri, çoğunlukla ebeveyn tutumları ve artan dürtüsellik gibi aracılık eden faktörlerle bağlantılıdır (Harmancı vd., 2021). Özellikle sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri, travmanın birey üzerindeki olumsuz etkilerini artırabilmekte; dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireylerde ise ruh sağlığı risklerinin daha fazla olduğu rapor edilmektedir. Bunun yanında, çocukluk çağı travmasının olumsuz Tanrı imajı ve düşük öz şefkat ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Kıraç, 2022). Bu bulgular, travmanın bireyin inanç ve değerler sistemini de etkileyebildiğini ortaya koymaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, çocukluk çağı travmasının sadece içsel psikolojik sorunlarla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda daha yüksek siber zorbalık ve aleksitimi (duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük) oranları ile de ilişkili olduğunu göstermiştir (Feyzioğlu vd., 2020). Bu tür etkiler, bireyin sosyal ilişkilerinde ve dijital ortamda da çeşitli zorluklar yaşamasına yol açabilmektedir (Karal & Atak, 2022). Bağlanma stillerinin ise, çocukluk çağı travmaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Sezer vd., 2023). Özellikle güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde, travmatik yaşantılara karşı daha işlevsiz savunma mekanizmalarının gelişebileceği

düşünülmektedir.

Ayrıca Yılmaz ve Karaaziz (2023) çocuklukta travma yaşamış bireylerde yetişkinlikte şiddet ve saldırgan davranışların artış gösterdiği de tespit edilmiştir. Bu bulgular, travmanın sadece bireysel değil, toplumsal düzeyde de olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Öte yandan, çocukluk çağında travmatik deneyim yaşamış olan ebeveynlerin, sağlıklı aile ve ebeveyn ilişkilerini sürdürmede daha yüksek riskler taşıdığı da vurgulanmıştır (Karaçay & Güloğlu, 2022). Bu durum, travmanın nesiller arası aktarımını ve aile dinamiklerinde yaratabileceği uzun vadeli etkileri gözler önüne sermektedir.

2.2.2. Çocukluk çağı ruhsal travmaları epidemiyolojisi

Çocukluk çağı travmaları, erişkin dönemde ortaya çıkan psikiyatrik bozukluklar ve genel psikopatoloji açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2018; Örsel vd., 2011). Özellikle duygudurum ve anksiyete bozukluğu gibi ruhsal hastalıklarla başvuran bireyler arasında, çocukluk döneminde travmatik yaşantı oranlarının belirgin şekilde yüksek olduğu gösterilmiştir (Örsel vd., 2011). Bu bulgu, çocuklukta yaşanan travmaların erişkinlikte ortaya çıkan psikiyatrik belirtilerin kökeninde kritik bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Travmanın, bireyin dürtüsellik düzeyini artırdığı ve bu ilişkinin, ebeveyn tutumları gibi çevresel etkenlerle şekillendiği gösterilmiştir (Harmancı vd., 2021). Sağlıksız veya tutarsız ebeveynlik uygulamaları, çocukluk çağı travmalarının olumsuz sonuçlarını daha da ağırlaştırabilmektedir. Ayrıca, travma deneyimlerinin daha düşük benlik saygısı (Güneri Yöyen, 2017) ve bağlanma stilleri tarafından yönetilen olgunlaşmamış savunma mekanizmalarının artan kullanımıyla ilişkili olduğu da bildirilmiştir (Sezer vd., 2023). Güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin, travmanın olumsuz etkileriyle başa çıkmakta daha fazla zorlandığı ve işlevsiz başa çıkma stratejileri geliştirdiği belirtilmektedir.

Klinik örneklerde çocukluk çağı travma prevalansının yüksekliği, erken dönemde müdahale ve koruyucu psikososyal programların geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Örsel vd., 2011). Çocukluk çağında maruz kalınan travmaların erişkinlikte neden olabileceği ruhsal ve davranışsal sorunların önlenmesi için erken tanı, bütüncül ve multidisipliner müdahale yaklaşımlarının benimsenmesi büyük önem taşımaktadır (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2018). Bu kapsamda, ailelere yönelik psiko-eğitim programları, toplumsal farkındalık çalışmaları ve ruh sağlığı profesyonelleri arasında etkin iş birliği, travmanın nesiller arası aktarımını önlemeye ve bireyin iyilik halini desteklemeye katkı sağlayacaktır.

2.2.3. Çocukluk çağı ruhsal travmaları risk faktörleri

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), bireylerin yetişkinlik döneminde psikopatoloji geliştirmeleri açısından önemli ve yaygın bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Harmancı vd., 2021; Örsel vd., 2011). Yapılan güncel araştırmalara göre, ÇÇT'nin yaygınlığı klinik olmayan örneklerde %30.9 civarındadır ve en sık karşılaşılan travma türlerinin başında duygusal istismar ve ihmal gelmektedir (Harmancı vd., 2021). Bu bulgu, çocukların yaklaşık üçte birinin yaşamlarının bir döneminde en az bir tür travmatik yaşantıya maruz kaldığını ortaya koymaktadır. ÇÇT, yalnızca psikopatoloji gelişimini artırmakla kalmaz; aynı zamanda dürtüsellik eğilimini güçlendirmekte (Harmancı vd., 2021), siber zorbalık davranışlarına ve aleksitimiye yol açabilmektedir (Feyzioğlu vd., 2020). Ayrıca, ÇÇT'ye maruz kalan bireylerde riskli alkol ve madde kullanımı ile cinsel kompulsiyonlar gibi kendine zarar verici veya uyumsuz davranışların görülme olasılığı daha yüksektir (Kınay & Tamam, 2025). Bu durum, çocuklukta yaşanan olumsuzlukların sadece psikolojik değil, aynı zamanda sosyal ve davranışsal düzeyde de çeşitli riskler doğurduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, ÇÇT'nin etkileri yalnızca bireysel düzeyde kalmamakta, ebeveynlik rolleri ve aile içi ilişkiler üzerinde de belirleyici olabilmektedir. Araştırmalar, çocuklukta travma yaşamış bireylerin ilerleyen dönemlerde ebeveynlik becerilerinde güçlük yaşayabildiklerini ve bu durumun travmanın nesiller arası aktarımına zemin hazırlayabildiğini göstermektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022).

Çocukluk çağı ruhsal travmalarının ortaya çıkışını etkileyen risk faktörleri, bir yandan aile içi ve bireysel, diğer yandan toplumsal ve kültürel dinamiklerin kesişiminde şekillenmektedir. Bu faktörler, çocuğun hem istismar hem de ihmal boyutunda örselenmeyi deneyimleme olasılığını artırarak, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek ruhsal ve ilişkisel sorunlara zemin hazırlamaktadır (Felitti vd., 1998).

Ebeveyn psikopatolojisi veya bağımlılık durumları, çocukluk çağı travmasının önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Ebeveynlerden birinde madde bağımlılığı, ağır ruhsal hastalık veya istikrarsızlığın mevcut olması, çocuğun düzenli bakım ve gözetimden mahrum kalmasına yol açabilmektedir (Karal & Atak, 2022). Bu durum, gerek fiziksel gerekse duygusal açıdan çocuğu istismara ve ihmale açık hâle getirmektedir. Benzer şekilde, aile içi şiddet ve disfonksiyon da kritik risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Süregelen çatışmalar, şiddet veya hakaret içeren ortamlar, çocuğun güven duygusunu ve korunma beklentisini zedelemektedir (Aydınova, 2019). Ebeveynler arasındaki şiddet eğilimi, çocuğa yönelen fiziksel veya duygusal istismarla birleştiğinde travma riskini kayda değer biçimde yükseltmektedir.

Aşırı kontrol, aşırı koruma veya ilgisizlik şeklinde kendini gösteren ebeveynlik tutumları da travma gelişimi açısından riskli durumlar yaratabilmektedir. Çocuğun özerklik ve duygusal ihtiyaç alanlarının göz ardı edilmesi, uzun vadede duygusal ihmal veya aşırı koruma şeklinde görülebilen "kültürel kabul" altındaki travma örüntülerini doğurabilmektedir (Güler, 2021). Düşük gelir düzeyi ve yoksunluk durumları da travma riskini artıran önemli faktörlerdendir. Ailedeki ekonomik yetersizlikler, ebeveynlerin stres düzeyini artırarak çocuğa yönelik ihmal veya istismar riskini büyütebilmektedir. Bunun yanı sıra barınma, beslenme ve eğitim olanaklarının sınırlı olması da çocuğun fiziksel ve duygusal sağlığını tehdit etmektedir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2002).

Toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel faktörler de çocukluk çağı travması açısından dikkate alınması gereken risk alanlarıdır. Bazı geleneksel tutum ve inançlarda kız çocuklarının eğitime erişimi kısıtlanmakta veya erken yaşta evlilik gibi uygulamalar normalleştirilmektedir. Bu durum, kız çocukları için ek bir travma riski oluşturabilir. Göç ve kentleşme süreçleri de risk faktörleri arasında sayılabilir. Zorunlu göç veya hızlı kentleşme süreçlerinde aile yapısında ortaya çıkan değişimler, sosyal destek ağlarının zayıflaması ve ekonomik sıkıntılar, çocuğun korumasız kalmasına neden olabilmektedir (Felitti vd., 1998).

Şiddet içerikli disiplin yöntemleri, çocukluk çağı travmasının yaygın nedenlerinden biridir. Fiziksel ceza veya psikolojik baskı içeren "terbiye" anlayışı, pek çok kültürde hâlâ geçerli görülmekte; bu durum çocukluk çağında ruhsal travmanın temel nedenlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2002). Erken evlilik ve çocuk işçiliği gibi uygulamalar da ciddi travmatik deneyimlere yol açabilmektedir. Çocuğun sosyokültürel ve fizyolojik gelişimini tamamlamadan evliliğe veya çalışma hayatına zorlanması, ciddi duygusal ve fiziksel istismar boyutlarını içermekte ve zihinsel ile duygusal bütünlüğü zedeleyerek ileriki yaşlardaki ruhsal problemlerle güçlü bir bağlantı sergilemektedir (Ahi vd., 2021).

Özel gereksinimli olma durumu da travma riskini artıran faktörler arasında yer almaktadır. Zihinsel veya fiziksel engeli bulunan çocuklar, bakım ve korunma ihtiyaçlarının yüksek olmasına karşın kimi zaman yetersiz ebeveynlik tutumlarıyla karşı karşıya kalabilmekte ve bu durum istismar ile ihmal riskini artırmaktadır (Karal & Atak, 2022). Benzer şekilde, davranışsal veya akademik sorunlar da risk faktörleri arasında sayılabilir. Çocuğun okul başarısızlığı veya hiperaktivite gibi sorunları ebeveynde ek bir stres kaynağı yaratıp, katı disiplin yöntemlerini tetikleyebilmektedir. Bu noktada çocuğun gerçek ihtiyacı olan uzman desteğinden mahrum kalması, duygusal ve fiziksel istismarı kolaylaştırmaktadır (Güler, 2021).

Bu etkenler çoğu zaman birbirini besleyerek çocuğun ruhsal travmaya maruz kalma ihtimalini artırmaktadır. Örneğin, düşük sosyoekonomik düzeydeki bir ailede ebeveynlerden

birinin madde bağımlılığı söz konusu olduğunda çocuğun psikolojik ve fiziksel olarak korunmasız kalma durumu derinleşmektedir (Karal & Atak, 2022; Felitti vd., 1998).

Ancak, ÇÇT'nin olumsuz etkilerini azaltmada çeşitli koruyucu faktörlerin rol oynayabileceği de vurgulanmaktadır. Öz-şefkat, bireyin kendine karşı anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesini sağlayarak travmanın psikolojik sonuçlarını hafifletebilmektedir (Kıraç, 2022). Benzer şekilde, psikolojik esneklik ve adaptif duygu düzenleme stratejileri de, bireyin travmatik yaşantılara karşı daha sağlıklı baş etme mekanizmaları geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Can & Onnar, 2025; Kınay & Tamam, 2025).

Dolayısıyla, çocukluk çağı travmalarını önlemek veya erken dönemde tespit edebilmek için risk faktörlerinin bütüncül bir bakışla ele alınması, aile, okul ve toplum düzeyinde koruyucu ve önleyici politikaların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bulgular, erken müdahale ve koruyucu psikososyal desteklerin ÇÇT'nin uzun vadeli etkilerini azaltmada temel bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.4. Çocukluk çağı travmaları ve fiziksel istismar

Fiziksel istismarı da içeren çocukluk çağı travmaları, Türkiye'de oldukça yaygın olarak görülmektedir (Örsel vd., 2011; Tunç, 2019; Zoroğlu vd., 2001). Bu tür olumsuz yaşam deneyimleri, bireylerde düşük benlik saygısı (Güneri Yöyen, 2017), kendine zarar verme davranışları, intihar girişimleri ve dissosiyatif belirtiler gibi çok çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunlarla yakından ilişkilidir (Zoroğlu vd., 2001). Özellikle çocukluk çağında yaşanan fiziksel istismar ve diğer travmatik deneyimler, bireyin hem ruhsal sağlığı üzerinde derin etkiler yaratmakta hem de yetişkinlik dönemine kadar uzanan kalıcı sonuçlar doğurabilmektedir.

Çocukluk çağı fiziksel istismarı, bireylerin ilerleyen yaşlarda ebeveynlik yeteneklerini ve aile içi ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyerek aile sağlığını riske atabilmektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022). Travma sonrası ortaya çıkan psikiyatrik bozukluklar arasında yer alan travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) etkin biçimde tedavi edilebilmesi için Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (T-BDT), Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT) ve Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) gibi kanıta dayalı psikoterapi yöntemleri önerilmektedir (Sever & Allahverdi, 2023).

Fiziksel istismarın önlenmesi ve erken tanısı açısından öğretmenlerin rolü büyük önem taşımaktadır. Okullarda görev yapan öğretmenler, fiziksel istismarın belirlenmesi ve yetkili makamlara bildirilmesi süreçlerinde anahtar bir konumda yer almaktadır (Kurt & Pakiş, 2020). Fiziksel istismara yönelik önleme stratejilerinin aile bütünlüğünün korunması ve aile içi şiddetin azaltılmasına odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır (Örsel vd., 2011).

Ayrıca, fiziksel istismarın nesiller arası aktarımı riski, çocukluk çağı travmalarının yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sorun olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022). Bu kapsamda, klinik ortamlarda çocukluk çağı fiziksel istismar deneyimlerinin ayrıntılı biçimde değerlendirilmesi ve bütüncül müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi kritik bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

2.2.5. Fiziksel istismarın epidemiyolojisi ve yaygınlığı

Fiziksel istismar, çocukluk çağı travmaları arasında en yaygın ve toplumsal açıdan en fazla endişe yaratan travma türlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Gilbert vd., 2009; Stoltenborgh vd., 2013). Bu istismar türü, çocuklara kasıtlı olarak bedensel zarar verilmesi ya da çocuğun fiziksel bütünlüğünün ihlal edilmesiyle karakterizedir ve küçük cilt lezyonlarından hayatı tehdit eden ağır yaralanmalara kadar geniş bir yelpazede görülen, yaygınlık açısından ikinci sırada yer alan bir istismar türüdür (Aslantürk vd., 2024).

Dünya genelinde çocukların yaklaşık %17–20'sinin yaşamlarının bir döneminde fiziksel istismara maruz kaldığı bildirilmektedir (Stoltenborgh vd., 2013; WHO, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2020 Küresel Durum Raporu'na göre, her yıl tahminen 1 milyardan fazla çocuk, çeşitli biçimlerde şiddet veya istismar deneyimi yaşamaktadır. Fiziksel istismara dair vakaların, cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, coğrafi bölge ve kültürel normlara göre dağılımında önemli farklılıklar olduğu ortaya konmuştur (Finkelhor vd., 2015; Lansford & Dodge, 2008). Birçok ülkede, fiziksel istismarın en sık görüldüğü yaş aralığı genellikle 0-9 yaş grubu olarak raporlanmakta, erkek çocukların fiziksel istismara maruz kalma oranının kız çocuklara göre bir miktar daha yüksek olduğu bazı çalışmalarda belirtilmektedir (Finkelhor vd., 2015).

ABD'de Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi (NCANDS) 2022 yılı raporuna göre, bildirilen çocuk istismarı vakalarının %27,4'ü fiziksel istismar olarak kayıtlara geçmiştir (U.S. Department of Health & Human Services, 2022). Avrupa genelinde ise çocukların %20'sinin fiziksel şiddet veya istismara maruz kaldığına dair bulgular bulunmaktadır (Gilbert vd., 2009).

Türkiye özelinde fiziksel istismar yaygınlığına ilişkin yapılan araştırmalar, çocukların önemli bir bölümünün aile ya da yakın çevreleri tarafından çeşitli düzeylerde fiziksel şiddete maruz bırakıldığını ortaya koymaktadır (Alikasifoğlu vd., 2004). TÜİK (2022) tarafından gerçekleştirilen "Çocuklarda İstismar ve İhmali" başlıklı çalışmada, ebeveynlerin yaklaşık %42'sinin çocuklarına en az bir kez fiziksel disiplin uyguladığını belirttiği görülmüştür. Türkiye Çocuk İstismarı ve İhmali Önleme Derneği'nin (2021) yayımladığı rapora göre, bildirilen çocuk

istismarı vakalarının %29'unu fiziksel istismar vakaları oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, Türkiye Cumhuriyeti Adalet Bakanlığı'nın 2021 yılına ait istatistiklerinde, çocuklara yönelik fiziksel şiddet suçu kapsamında açılan dava sayılarında kayda değer bir artış gözlemlenmiştir (T.C. Adalet Bakanlığı, 2021).

Fiziksel, cinsel ve duygusal biçimleriyle çocuk istismarı, Türkiye'de toplumsal açıdan ciddi sonuçlar doğuran önemli bir sorundur. Tıp öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, fiziksel istismar yaygınlığı %14,6, duygusal istismar %32,3 ve cinsel istismar %8,9 olarak tespit edilmiştir (Koç vd., 2018). Bu veriler, çocuk istismarının genç erişkinler arasında da azımsanamayacak düzeyde olduğunu göstermektedir. Özellikle fiziksel istismarın çoğu zaman görünür belirtileri olmasına rağmen, tanı ve bildirim yeterli düzeyde yapılamadığı da bilinmektedir.

Çocuk istismarının ortaya çıkmasında birçok risk faktörü etkili olmaktadır. Özellikle ebeveyn ayrılığı ve cinsiyet, istismara maruz kalma olasılığını artıran temel etkenler arasında yer almaktadır. Erkek çocukların, hem fiziksel hem de cinsel istismar açısından daha yüksek risk altında olduğu rapor edilmiştir (Koç vd., 2018). Bu bulgular, toplumsal cinsiyet rollerinin ve aile yapısındaki değişimlerin çocukların güvenliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, fiziksel istismar vakalarının önemli bir kısmının resmi kurumlara yansımadağı, özellikle düşük sosyoekonomik gruplarda ve kırsal bölgelerde bu tür vakaların bildirilmeme olasılığının daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Gilbert vd., 2009; Runyan vd., 2015). Toplumsal normların, "disiplin" adı altında uygulanan bedensel cezalandırmayı sıradanlaştırdığı toplumlarda, çocukların yaşadığı fiziksel istismarın çoğu zaman normalleştirildiği ve görmezden gelindiği ifade edilmektedir (Lansford & Dodge, 2008; UNICEF, 2023).

Çocuk istismarının bireyler üzerinde uzun vadeli etkileri oldukça kapsamlıdır. Yaşanan travmalar, sadece fiziksel sağlık sorunlarıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda duygusal ve psikolojik alanlarda da kalıcı izler bırakabilmektedir (Aktay, 2020). Travmatik yaşantıların çocukluk döneminden itibaren gelişimsel süreçleri olumsuz etkilediği, ilerleyen yaşlarda ise psikopatoloji riskini artırdığı belirtilmektedir.

Son yıllarda, artan farkındalık çalışmaları, çocuk koruma kanunları ve sosyal hizmetlerin yaygınlaşması sayesinde, fiziksel istismarın önlenmesine ve tespitine yönelik önemli adımlar atılmaktadır (UNICEF, 2023; WHO, 2020). Çocuk istismarı konusundaki toplumsal farkındalığın artmasıyla birlikte hastanelerde multidisipliner çocuk koruma birimlerinin kurulması yönünde önemli adımlar atılmıştır. Ancak, bu tür birimlerin yaygınlaştırılmasına ve istismar vakalarının daha etkin şekilde tanınması ve yönetilmesine

yönelik ihtiyacın devam ettiği bildirilmektedir (Koç vd., 2012). Özellikle sağlık profesyonellerinin ve eğitimcilerin istismar belirtilerini tanıma ve uygun şekilde müdahale etme konusunda daha kapsamlı eğitime ve desteğe ihtiyacı bulunmaktadır.

Türkiye'de çocuk istismarı alanındaki bilimsel çalışmalar son yıllarda artış göstermiş olsa da, birçok araştırmada metodolojik yetersizlikler ve düşük kanıt düzeyi dikkat çekmektedir. Bu durum, başta hemşireler olmak üzere sağlık çalışanları tarafından gerçekleştirilecek daha kapsamlı, nitelikli ve özgün araştırmalara olan gereksinimi ortaya koymaktadır (Bakır & Kapucu, 2017). Alanda yüksek kaliteli verilerin üretilmesi, hem çocuk koruma politikalarının hem de klinik uygulamaların geliştirilmesinde temel bir öneme sahiptir.

Buna karşılık, hem dünya genelinde hem de Türkiye'de fiziksel çocuk istismarını tamamen ortadan kaldırmaya yönelik bütüncül, sürdürülebilir ve çocuk hakları temelli politikalara hâlâ ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir (UNICEF, 2020). Özellikle aile içi dinamikler, ebeveyn eğitimi, ekonomik destek ve çocukların haklarının korunmasına yönelik sosyal politikaların yaygınlaştırılması büyük önem arz ettiği ileri sürülmektedir (Stoltenborgh vd., 2013; TÜİK, 2022). Fiziksel istismarın yaygınlığı, hem bireysel hem toplumsal düzeyde ciddi ve uzun vadeli sonuçlar doğurabilmekte; çocukların sağlıklı gelişimini ve ruhsal bütünlüğünü tehdit etmeye devam ettiği düşünülmektedir (Gilbert vd., 2009; UNICEF, 2023; WHO, 2020). Bu nedenle, istismarın önlenmesi, tespiti ve mağdurlara sunulan psikososyal destek hizmetlerinin geliştirilmesi, hem ulusal hem uluslararası düzeyde öncelik olarak ele alınması gerekebilir.

2.2.6. Çocukluk çağında fiziksel istismara maruz kalmanın risk faktörleri

Çocukluk çağı fiziksel istismarı, küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu travmatik deneyim türü, çocuklarda fiziksel istismara maruz kalma olasılığının hem çocuğa özgü bireysel özelliklerden hem de ailevi, toplumsal ve çevresel etkenlerden kaynaklanan çok boyutlu risk faktörleriyle şekillendiğini göstermektedir (Gilbert vd., 2009; Runyan vd., 2015). İstismarın ortaya çıkmasında birçok risk faktörü etkili olabilmekte, sosyodemografik özellikler, aile yapısının niteliği ve çevresel koşullar, fiziksel istismar riskini artıran başlıca etkenler arasında yer almaktadır (Akçe & Doğan, 2020; Özkan, 2022).

Alanyazında fiziksel istismar riskini artıran başlıca faktörler çeşitli kategoriler altında incelenmektedir. Aile içi yoksulluk ve düşük sosyoekonomik düzey, fiziksel istismarın en önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Ailedeki ekonomik güçlükler, işsizlik ve sosyal izolasyon gibi faktörler, çocukların korunmasız hale gelmesine neden olabilmektedir.

Ekonomik sıkıntılar, işsizlik ve maddi yetersizlikler, ebeveynlerde stres düzeyini artırmakta ve çocuklara yönelik şiddet uygulama olasılığını yükseltmektedir (Gilbert vd., 2009; Sedlak vd., 2010).

Ebeveyn ruh sağlığı sorunları da kritik risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Özellikle depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi ebeveyn ruh sağlığı problemleri, çocuklara karşı fiziksel istismar riskini artıran önemli etkenler arasındadır (; Sidebotham & Heron, 2006; Stith vd., 200). Aile içi şiddet ve evlilik çatışmaları da istismar riskini yükselten faktörlerdendir. Evde şiddet içeren davranışların varlığı, ebeveynler arası kronik çatışmalar ve aile içi iletişimsizlik, çocukların istismara maruz kalma olasılığını artırmaktadır (Finkelhor vd., 2015; Runyan vd., 2015).

Ebeveynlerin kendi çocukluk dönemlerinde travmatik yaşantılarının bulunması, onların ebeveynlik becerilerini ve sağlıklı bakım verme kapasitelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022). Bu durum, travmanın nesiller arası aktarımını tetikleyerek, istismarın aile içinde devam etmesine yol açabilmektedir. Ebeveynlerin çocukluklarında istismar veya ihmal yaşamış olmaları, şiddet davranışlarını sonraki kuşaklara aktarma riskini yükseltmektedir (Sidebotham & Heron, 2006; Widom vd., 2015).

Ebeveynlik becerilerinin yetersizliği ve eğitimsizlik de önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Ebeveynlerin eğitim düzeyi, çocuk gelişimi, pozitif disiplin yöntemleri ve çocuk hakları konusunda yetersiz bilgiye sahip olmaları, fiziksel cezalandırmayı meşrulaştırabilmekte ve istismarı artırabilmektedir (Gilbert vd., 2009; Lansford & Dodge, 2008).

Çocuğa ait özellikler de istismar riskini etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır. Ailede en küçük çocuk olmak, istismar açısından özel bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır (Uysal vd., 2021). Bu bağlamda, kardeşler arası rekabet, ebeveyn ilgisinin adil paylaşılmaması ve bakım yükünün dengesiz dağılımı gibi nedenlerle en küçük çocuklar daha savunmasız hale gelebilmektedir. Ayrıca, engelli, kronik hastalığı olan, davranışsal sorunlar gösteren ya da bakıma muhtaç çocuklar, istismara karşı daha savunmasız olabilmektedir (Sidebotham & Heron, 2006; Stith vd., 2009).

Toplumsal ve kültürel etkenler de fiziksel istismar riskini şekillendiren önemli faktörlerdendir. Fiziksel cezalandırmanın disiplin aracı olarak kabul gördüğü, ataerkil normların baskın olduğu ve çocuk hakları farkındalığının düşük olduğu toplumlarda, fiziksel istismar riski daha yüksek olabilmektedir (Lansford & Dodge, 2008; Runyan vd., 2015). Kültürel normlar ve yasal düzenlemeler de çocukluk çağı istismarının önlenmesinde ve toplumsal farkındalığın artırılmasında önemli rol oynamaktadır (Pelendecioğlu & Bulut, 2009).

Toplumda şiddetin meşrulaştırılması veya disiplin adı altında fiziksel cezalandırmanın kabul edilmesi, istismarın görünmez kalmasına neden olabilmektedir.

Sosyal izolasyon ve destek eksikliği de risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Ailelerin sosyal destek ağlarından yoksun olmaları ve toplumla zayıf ilişkiler kurmaları, ebeveynlerin stresle başa çıkma kaynaklarını sınırlandırmakta ve istismar olasılığını artırmaktadır (Gilbert vd., 2009).

Çocukluk çağında maruz kalınan fiziksel istismar, çocuğun hem psikolojik hem de fizyolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İstismara uğrayan çocuklarda, duygusal düzenleme güçlükleri, özgüven eksikliği, akademik başarısızlık ve sosyal ilişkilerde problemler gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Aktepe, 2009; Örsel vd., 2011). Ayrıca, bu bireylerin erişkinlik dönemlerinde depresyon, anksiyete bozuklukları ve diğer psikiyatrik rahatsızlıkların gelişme riski artmaktadır.

Araştırmalar, bu risk faktörlerinin çoğu zaman bir arada bulunduğunu ve karşılıklı olarak birbirini güçlendirdiğini göstermektedir (Stith vd., 2009; Widom vd., 2015). Bu karmaşık etkileşim, fiziksel istismarın çok boyutlu bir sorun olduğunu ve müdahale stratejilerinin de buna göre şekillendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Fiziksel istismarın önlenmesi ve mağdur çocuklara etkin bir şekilde müdahale edilebilmesi için, sağlık, eğitim ve sosyal hizmetler başta olmak üzere multidisipliner bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir (Söngüt & Özakar Akça, 2018). Bu tür bir yaklaşım, erken tanı ve koruyucu hizmetlerin etkinliğini artırırken, mağdur çocukların iyilik halini desteklemektedir. Yasal düzenlemelerin güçlendirilmesi ve toplumsal eğitim çalışmalarıyla çocuk haklarının korunması, fiziksel istismarın önlenmesi için temel adımlar arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak, çocukluk çağı fiziksel istismarının önlenmesi için, yalnızca bireysel değil, ailevi, toplumsal ve kültürel düzeyde bütüncül yaklaşımlar geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Gilbert vd., 2009; Runyan vd., 2015). Bu kapsamlı yaklaşım, risk faktörlerinin karmaşık doğasını göz önünde bulundurarak, çocukların güvenli ve sağlıklı bir ortamda büyümelerini sağlamak için gerekli olan çok düzeyli müdahaleleri içermelidir.

2.2.7. Fiziksel istismar ile ilgili alanyazında yer alan bulgular

Çocukluk çağı fiziksel istismarı, küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmekte ve gerek bireyin kısa vadeli psikolojik tepkileri gerekse yaşam boyu devam edebilen ruhsal ve ilişkisel sorunları açısından alanyazında yoğun olarak incelenen bir travma türü olarak öne çıkmaktadır. Fiziksel istismar, yalnızca anlık bedensel zarara neden olmakla

kalmamakta; aynı zamanda çocuğun duygusal gelişiminde, benlik algısında ve sosyal işlevselliğinde derin izler bırakabilmektedir (Browne & Finkelhor, 1986; Gilbert vd., 2009).

İstismarın ortaya çıkmasında birçok risk faktörü etkili olabilmektedir. Sosyodemografik özellikler, aile yapısının niteliği ve çevresel koşullar, fiziksel istismar riskini artıran başlıca etkenler arasında yer almaktadır (Akçe & Doğan, 2020; Özkan, 2022). Özellikle ailedeki ekonomik güçlükler, ebeveynlerin eğitim düzeyi, işsizlik ve sosyal izolasyon gibi faktörler, çocukların korunmasız hale gelmesine neden olabilmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin kendi çocukluk dönemlerinde travmatik yaşantılarının bulunması, onların ebeveynlik becerilerini ve sağlıklı bakım verme kapasitelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Karaçay & Güloğlu, 2022). Bu durum, travmanın nesiller arası aktarımını tetikleyerek, istismarın aile içinde devam etmesine yol açabilmektedir. Ailede en küçük çocuk olmak da istismar açısından özel bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır (Uysal vd., 2021). Bu bağlamda, kardeşler arası rekabet, ebeveyn ilgisinin adil paylaşılmaması ve bakım yükünün dengesiz dağılımı gibi nedenlerle en küçük çocuklar daha savunmasız hale gelebilmektedir.

Alanyazında yapılan çok sayıda araştırma, fiziksel istismarın çocuklarda hem akut hem de kronik düzeyde psikopatoloji riskini artırdığını ortaya koymaktadır (Carr vd., 2013; Norman vd., 2012;). Browne ve Finkelhor (1986) tarafından yapılan öncü incelemelerde, fiziksel istismara maruz kalan çocukların ilerleyen yaşlarda kaygı bozuklukları, depresyon, düşük özsaygı, saldırganlık ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşama olasılığının anlamlı düzeyde arttığı belirtilmiştir. Trickett ve diğerleri (2009) ise, fiziksel istismarın yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda nörobiyolojik gelişim üzerinde de etkili olduğunu; özellikle stres tepkisinde artış, duygusal düzenleme gücü ve travma sonrası stres bozukluğu riskinin yükseldiğini ortaya koymuştur.

Çocukluk çağında maruz kalınan fiziksel istismar, çocuğun hem psikolojik hem de fizyolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İstismara uğrayan çocuklarda, duygusal düzenleme güçlükleri, özgüven eksikliği, akademik başarısızlık ve sosyal ilişkilerde problemler gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Aktepe, 2009; Örsel vd., 2011). Ayrıca, bu bireylerin erişkinlik dönemlerinde depresyon, anksiyete bozuklukları ve diğer psikiyatrik rahatsızlıkların gelişme riski artmaktadır.

Bununla birlikte, fiziksel istismarın uzun vadeli etkileri yalnızca bireysel psikopatoloji ile sınırlı kalmamakta; sosyal uyum, mesleki başarı ve yakın ilişkilerde de çeşitli zorluklara yol açabilmektedir (Gilbert vd., 2009). Anda ve diğerlerinin (2006) yürüttüğü çok merkezli Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları (Adverse Childhood Experiences [ACE]) araştırması, çocukluk döneminde fiziksel istismara maruz kalan bireylerin, yetişkinlik döneminde

depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, kronik hastalıklar ve intihar riski açısından anlamlı ölçüde daha yüksek risk taşıdığını ortaya koymuştur. Türkiye'de yapılan çalışmalar da benzer bulgular ortaya koymaktadır. Örneğin Şar, Akyüz ve Doğan (2007), Türkiye örnekleminde çocukluk travması yaşayan kadınlarda dissosiyatif belirtiler, travma sonrası stres ve ilişkisel zorlukların yaygın olduğunu ortaya koymuştur.

Fiziksel istismarın önlenmesi ve mağdur çocuklara etkin bir şekilde müdahale edilebilmesi için, sağlık, eğitim ve sosyal hizmetler başta olmak üzere multidisipliner bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir (Söngüt & Özakar Akça, 2018). Bu tür bir yaklaşım, erken tanı ve koruyucu hizmetlerin etkinliğini artırırken, mağdur çocukların iyilik halini desteklemektedir. Bununla birlikte, kültürel normlar ve yasal düzenlemeler de çocukluk çağı istismarının önlenmesinde ve toplumsal farkındalığın artırılmasında önemli rol oynamaktadır (Pelendecioglu & Bulut, 2009). Toplumda şiddetin meşrulaştırılması veya disiplin adı altında fiziksel cezalandırmanın kabul edilmesi, istismarın görünmez kalmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, yasal düzenlemelerin güçlendirilmesi ve toplumsal eğitim çalışmalarıyla çocuk haklarının korunması, fiziksel istismarın önlenmesi için temel adımlar arasında yer almaktadır.

2.3.Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj, bireyin sahip olduğu yetenek ve potansiyeli engelleyici davranışlar, düşünceler veya tutumlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu tutumlar; kişinin başarıya, sağlıklı ilişkilere ya da olumlu yaşantılara ulaşmasını doğrudan veya dolaylı yoldan sekteye uğratmaktadır (Slade, 2020). Örneğin, sınav ya da performans odaklı bir göreve yeterince hazırlanmamak, olumlu giden bir ilişkiyi gereksiz eleştirilerle zora sokmak veya mesleki ilerlemeyi engelleyecek şekilde fırsatları bilinçsizce kaçırmak tipik kendini sabotaj örnekleri olarak değerlendirilebilir (Peel & Caltabiano, 2021).

Alanyazında kendini sabotaj kavramı, çoğunlukla “öz-destrüktif” (self-destructive) veya “kendini engelleyici” (self-handicapping) eğilimlerle ilişkilendirilmiştir (Coudevylle vd., 2011). Kişi, başarısızlıktan korktuğu için başarısızlığı “kendi eliyle” hazırlayarak, çevresel koşulları ya da kendi yetersizliklerini ileri sürmek suretiyle bir tür “savunma mekanizması” geliştirir (Yıldırım, 2015). Bununla birlikte, kendini sabotaj sadece başarı alanında değil; romantik ilişkiler (Maden vd., 2023), evlilik süreci (Emen, 2022) veya kişiler arası etkileşimlerde de gözlemlenebilir (Slade, 2020). Son yıllarda, üniversite genç yetişkinleri (Tekin & Kul, 2023) ve sporcular (Coşgun, 2022) gibi farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalar, kendini sabotajın hem bireyin özgüveni hem de kişiler arası ilişkileri üzerinde belirgin olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

2.3.1. Kendini sabotajın nedenleri

Kendini sabotajın önemli nedenlerinden biri, kişinin kendi yeteneklerini veya değerini düşük algılamasıdır. Olumsuz benlik algısı, “Nasıl olsa başarısız olacağım” düşüncesine yol açarak, bireyin kasıtlı ya da örtük şekilde başarısızlık hazırlamasına zemin hazırlar (Yıldırım, 2015). Bu tutum, başarısızlığın yarattığı duygusal acıdan ziyade, kontrol edilebilir bir kaybı tercih etme şeklinde açıklanabilir (Coudevylle vd., 2011).

Performans, ilişki veya gelecek kaygısı gibi faktörler de kendini sabotajı tetikleyebilir. Kişi, başarısızlıktan veya reddedilmekten korktuğu için, henüz sonuca ulaşmadan süreci “sabote” ederek yüksek beklentilerle yüzleşmekten kaçınır (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Örneğin, romantik ilişkilerde yakınlık kurulacak aşamada gereksiz tartışmalar çıkarmak ya da bir iş görüşmesine son dakika hazırlanmaya başlamak bu korku odaklı davranışlara örnek verilebilir (Maden vd., 2023).

Erken dönem örselenme yaşantıları veya güvensiz bağlanma stilleri, yetişkinlikte kendini sabotaj için elverişli bir psikolojik zemin oluşturabilir (Slade, 2020). Aile içi duygusal ihmal veya istismar öyküsü olan bireyler, sağlıklı ilişkilere güvenmekte zorlanabilir ve olası çatışmaları “önceden” kendi girişimleriyle başlatabilir (Emen, 2022).

Kendini sabotaj, kimi zaman stresle baş etme becerilerinin yetersizliği sonucunda da ortaya çıkabilir. Birey, kaygıyı azaltmak veya duygusal yükten kaçınmak amacıyla kendini engelleyici taktikler uygular (Peel & Caltabiano, 2021). “Bahane üretme”, “erteleme” ve “bardağı taşıracak noktada ilişkiyi bitirme” gibi davranışlar, işlevsiz bir baş etme şeklinde değerlendirilebilir (Tekin & Kul, 2023). Bazı bireyler, kendi istek ve ihtiyaçlarının ayırıcına varmakta veya bu ihtiyaçları sağlıklı biçimde ifade etmekte güçlük çekebilir. Bu durum, uzun vadede biriken kaygı, öfke veya çaresizlik hislerini tetikleyebilir ve kişi, gizli öfkesini kendisini başarısızlığa sürükleyerek ya da ilişkiyi sabote ederek dışa vurabilir.

Kısaca, kendini sabotajın nedenleri genellikle kişinin geçmiş yaşantılarından, öz-değerlendirme süreçlerinden, duygu düzenleme becerilerinden ve ilişki kalıplarından beslenmektedir. Bu faktörler bir araya geldiğinde ise birey, hem kişisel hem de kişiler arası alanlarda kendini kısıtlayan veya başarısızlığa sürükleyen davranışlarda bulunma eğilimine girer (Slade, 2020).

2.3.2. Kendini sabotajın teorik temelleri

Kendini sabotajın kuramsal altyapısı, bireyin kendi başarı ve mutluluk potansiyelini engelleme davranışını açıklayan farklı disiplinlerden beslenmektedir. Bu davranışın erken örnekleri alanyazında “kendini engelleme” (self-handicapping) ve “kendini sabote etme” gibi

kavramlarla ele alınmış, özellikle performans alanlarında sıkça gözlemlenmiştir (Coudevyille vd., 2011). Aşağıda, kendini sabotajın ana kuramsal yaklaşımları özetlenmektedir:

2.3.2.1. Klasik kendini engelleme (Self-Handicapping) kuramı

Kendini sabotaj olgusuna yönelik ilk kapsamlı kuramsal çerçevelerden biri, Berglas ve Jones'un (1978) geliştirdiği "öz engelleme" (*self-handicapping*) yaklaşımıdır. Araştırmacılar, bireyin gelecekteki bir performansta başarısız olma ihtimaline karşı önceden bir bahane oluşturacak şekilde hareket ettiğini öne sürerler. Örneğin, bir sınava girmeden önce yeterli çalışmamak, sınav sonucunun başarısız olması durumunda "zaten hazırlanmadım" gibi bir mazeret üretmeyi kolaylaştırır (Coudevyille vd., 2011). Böylelikle, birey başarısızlığın özsaygı üzerindeki olumsuz etkisini hafifletmeye çalışır. Benzer biçimde, kişinin ilişkinin sorunsuz ilerlediği bir evrede bilinçli ya da bilinçdışı biçimde tartışma başlatması, ileride oluşabilecek olası "terk edilme" durumunun sorumluluğunu dışsal etmenlere yükleme işlevi görebilir (Slade, 2020).

2.3.2.2. Bilişsel-Davranışçı açıklamalar

Bilişsel-davranışçı model, kendini sabotajı işlevsiz inançlar ve çarpıtılmış düşünce kalıpları üzerinden açıklar. Yıldırım'a (2015) göre bireyler, zamanla değersizlik, başarısızlık ve güven eksikliği gibi olumsuz çekirdek inançları benimseyerek bu düşünce kalıplarını içselleştirebilirler. Bu düşünce kalıpları, olumsuz sonuçları "kendinden menkul" bir kehanet gibi doğrulayacak davranışları tetikler. Düşük özsaygı veya yüksek kaygı düzeyi, kişinin olumlu sonuca ulaşma ihtimalini küçümsemesine yol açarak sabotaj eğilimini pekiştirmektedir (Coudevyille vd., 2011).

2.3.2.3. Psikodinamik perspektif

Psikodinamik yaklaşım, kendini sabotajın altında yatan içsel çatışmalar ve bilinçdışı süreçlere odaklanır. Bu perspektife göre, birey bazen başarı veya mutluluk durumunda bilinçdışı bir suçluluk ya da kaygı deneyimler; çünkü "başarı" veya "mutluluk" kendisine pek tanıdık gelmeyebilir ya da geçmişteki olumsuz deneyimler nedeniyle "hak etmediği" duygusuna kapılabilir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu bilinçdışı çatışmalar sonucu kişi, olumluya ilerleyen her durumda kendine engel çıkararak konfor alanında kalmayı tercih edebilir (Slade, 2020). Özellikle çocukluk çağında duygusal ya da fiziksel örselenme yaşamış bireylerin bu tür içsel çatışmalara daha yatkın olduğu öne sürülmektedir (Emen, 2022).

2.3.2.4. Bağlanma ve ilişki odaklı modeller

Kendini sabotaj, yalnızca performans kaygısıyla değil, romantik ilişkilerle de yakından ilişkilidir. Güvensiz bağlanma biçimlerine sahip bireyler, ilişkilerde yakınlık arttıķa “kaybetme korkusunu” yoğun şekilde deneyimleyebilir ve ilişkiyi sabote edebilecek davranışlara yönelerek erken aşamada duygusal riski azaltmaya çalışabilir (Slade, 2020). Nitekim, Peel ve Caltabiano (2021) tarafından geliştirilen *Relationship Sabotage Scale* (İlişki Sabotajı Ölçeği), ilişkinin belirli bir düzeyde derinleşmesinden korkan bireylerin bilinçdışı olarak çatışma yarattıklarını veya partnerlerinden uzaklaşmaya yönelik stratejiler benimsediklerini ortaya koymaktadır.

2.3.2.5. Sosyal psikolojik çerçeve

Kendini sabotaj, bireyin toplumsal beklentilere ve değerlendirmelere karşı geliştirdiği bir savunma mekanizması olarak da ele alınır. Sosyal psikolojik kuramlar, kişilerarası etkileşim ve özbenlik sunumu (impression management) süreçlerinde, bireyin “iyi” görünmenin getireceği baskıdan kaçınmak amacıyla kendini engelleyici davranışlara başvurabileceğini vurgular (Peel & Caltabiano, 2021). Özellikle özsaygının düşük olduğu durumlarda kişi, “Başarılı olursam herkesin beklentisi artacak ve ben bu beklentileri sürekli karşılayamayacağım” düşüncesiyle başarısızlığı baştan hazırlamayı tercih edebilir (Yıldırım, 2015).

Bu kuramsal çerçeveler, kendini sabotajın çok boyutlu doğasını ortaya koymaktadır. Performans veya başarıyla ilgili alanlarda ilk kez tanımlanan kendini sabotaj eğilimi, zaman içinde ilişki dinamiklerinden bilişsel süreçlere kadar geniş bir yelpazede ele alınmıştır (Maden vd., 2023). Sonuçta, bireyin kendine yönelik olumsuz inançları, kaygıları veya içsel çatışmaları, “savunma” amacıyla kendini sabotaj davranışlarına dönüşebilmektedir.

2.3.3. Steven Berglas ve Edward E. Jones’ın (1978) gerçekteştirdiği deneyler

Kendini sabotaj (self-handicapping) kavramının deneysel temelleri, özellikle Berglas ve Jones (1978) tarafından yürütölen araştırmalarla güçlenmiştir.

Berglas ve Jones (1978) tarafından gerçekteştirilen iki klasik deney, üniversite öğrencilerinin “performansı artırın” ya da “performansı olumsuz etkileyen” bir ilacı seçme davranışına odaklanmıştır. Seçilen ilaç, deneylerde temel bağımlı değişken olarak incelenmiştir. Katılımcılar, bu ilacı seçmeden önce çözümleri kolay veya zor problem setleriyle uğraşmış ve sonrasında benzer nitelikteki problem setleriyle bir tekrar testine girecekleri bilgisi verilmiştir.

Birinci deneyde (Deney 1) toplam 68 erkek ve 43 kadın üniversite öğrencisi yer almıştır. Katılımcılar, ilk problem çözmeye görevlerinin ardından “başarı” geri bildirimini almıştır. Bu başarı iki farklı biçimde sunulmuştur:

1. Performansla ilişkili (contingent) başarı – Bireyin bilgisi ve çabasından kaynaklanan, hak edilmiş başarı.
2. Performansla ilişkisiz (noncontingent) başarı – Bireyin becerisiyle doğrudan ilintili olmayan, şansa bağlı görünen başarı.

Bulgular, rastlantısal (noncontingent) başarı bildirimini alan erkek katılımcıların, tekrar teste girmeden önce performansı düşürdüğü söylenen ilacı (*inhibin*) seçme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Araştırmacılar, bu tercihin ileride yaşanabilecek bir başarısızlık hâlinde, sorumluluğu kendi yetersizliklerinden çok ilacın olumsuz etkisine yükleyerek özsaygıyı koruma stratejisi olduğunu öne sürmüşlerdir. Kadın katılımcılarda aynı koşul altında bu etki gözlemlenmemiştir. İkinci deneyde (Deney 2) ise 87 üniversite öğrencisi benzer bir protokolü izlemiştir. Bu deney de, rastlantısal (noncontingent) başarı bildirimini alan erkek katılımcıların performansı olumsuz etkilediği belirtilen ilacı seçme eğilimini doğrulamıştır. Ayrıca, bu eğilimin ortaya çıkmasında başarı geribildiriminin kaynağının kritik önem taşıdığı belirlenmiştir. Yani, kişinin başarısını kendi becerisi ya da çabası yerine “şansa” bağladığı durumlarda, başarısızlık endişesinden kaçınmak için kendini engelleme (self-handicapping) stratejisine yöneldiği gösterilmiştir.

Her iki deney de, bireyin hak edilmediğini düşündüğü ya da kontrolünün dışında gerçekleştiğine inandığı başarı koşullarında, gelecekteki olası başarısızlığa kılıf hazırlama amacıyla “performans engelleyici” bir seçime başvurduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kendini sabotaj alanyazınının önemli kilometre taşlarından biri olarak kabul edilmektedir (Berglas & Jones, 1978).

2.3.4. Kendini sabote eden kişilerin psikolojik karakteristikleri

Kendini sabotaj eğilimi gösteren bireylerin, özgüven düzeyi, kaygı düzeyi, başa çıkma stilleri ve duygusal ilişkilene biçimleri açısından belli ortak özellikler sergiledikleri öne sürülmektedir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016; Slade, 2020). Bu özellikler, hem kendini sabote eden davranışların altında yatan motivasyonların anlaşılmasında hem de ilgili müdahalelerin planlanmasında önemli ipuçları sunar.

Düşük Özsaygı ve Yetersizlik Algısı: Kendini sabote eden kişiler genellikle düşük özsaygıya sahiptir. Kendilerine yönelik algıları yetersizlik ve değersizlik duygularıyla şekillendiğinden, başarı veya mutluluk getirecek fırsatları “değişmez bir başarısızlık inancı” ile

engelleyebilirler (Yıldırım, 2015). Bu bireylerde, performans gerektiren durumlarda yetersiz kalacaklarına dair katı bir beklenti söz konusudur. Dolayısıyla, başarısızlık yaşanmadan önce işe koydukları “kendini engelleme” stratejileri, kişisel yetersizlik algısını doğrulamaya hizmet eder (Coudevylle vd., 2011).

Yüksek Kaygı ve Aşırı Kontrol İhtiyacı: Kendini sabotaj davranışlarının yaygın olarak görüldüğü bir diğer alan kaygıdır. Performans kaygısı, ilişki kaygısı veya gelecek kaygısı gibi yüksek düzeyde endişe doğuran alanlar, kişinin “zaten bu durumla baş edemeyeceğim” düşüncesini pekiştirir (Peel & Caltabiano, 2021). Kaygı ile baş edemeyen birey, yaşanabilecek potansiyel hayal kırıklığını erken bir aşamada kontrol etmek ister. Bu kontrol ihtiyacı, “işleri kendi elleriyle sabote ederek” beklenmedik bir başarısızlığı kısmen de olsa öngörülebilir kılma çabası şeklinde açıklanabilir (Slade, 2020).

İlişki ve Bağlanma Sorunları: Kendini sabote eden kişilerde, özellikle romantik ilişkilerde bir yakınlık korkusu veya reddedilme kaygısı dikkat çekebilir (Slade, 2020). Güvensiz bağlanma tarzına sahip bireyler, ilişkide duygusal yakınlık arttıkça “kayıp veya terk edilme” ihtimalinin endişesini yaşarlar (Emen, 2022). Bu kaygının yükünü hafifletmek için, ilişkiye dair sorun veya tartışma çıkararak, muhtemel ayrılığı önceden başlatmayı veya süreci kontrol etmeyi tercih edebilirler (Maden vd., 2023).

Olumsuz Bilişsel Çarpıtmalar ve Kendi Kendini Doğrulayan Kehanetler: Kendini sabote eden bireylerin düşünce süreçlerinde belirgin bilişsel çarpıtmalar (örneğin, aşırı genelleme, siyah-beyaz düşünme) sıkça gözlenir (Yıldırım, 2015). “Başarısızlık yaşadığım tek bir durum varsa, her zaman başarısız olacağım” şeklindeki genellemeler, gelecekteki olası başarıları da henüz gerçekleşmeden bastırır. Bu düşünce biçimleri, bireyin kendini gerçekleştiren kehanet döngüsüne girmesine ve her adımda başarısızlığı üretmesine yol açar (Slade, 2020).

İşlevsiz Baş Etme ve Duygu Düzenleme Sorunları: Kendini sabote eden kişilerin stres ve duygusal zorluklarla baş etme becerileri genellikle yetersizdir (Peel & Caltabiano, 2021). Bu yetersizlik, kişinin olumsuz duygulardan uzaklaşmak ya da kendini korumak adına bilinçli veya yarı-bilinçli engeller üretmesine yol açar. Erteleme, madde kullanımı, aşırı alkol tüketimi veya sosyal geri çekilme gibi stratejiler, bireyin hem kendini hem de çevresindeki ilişkileri sabote etmesine zemin hazırlayabilir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016).

İşsel Çatışmalar ve Bilinçdışı Savunmalar: Kimi zaman, çocuklukta yaşanan örselenme veya ebeveyn tutumlarından kaynaklanan bilinçdışı çatışmalar, kişinin kendini olumlu yaşantılardan uzak tutmasına neden olur (Emen, 2022). Başarı ya da mutluluk, bilinçdışı suçluluk veya değersizlik inançlarını tetikleyerek “Ben bunu hak etmiyorum” düşüncesini

besler. Bu tür çatışmalar, kişinin kendini fiziksel ya da duygusal olarak geriye çekmesine, fırsatları sabote etmesine yol açabilir (Slade, 2020).

Yukarıda özetlenen psikolojik karakteristikler, kendini sabote eden kişilerin belirgin ortak noktalarını yansıtmaktadır. Her bireyde aynı kalıpta görülmeyebilmekle birlikte, düşük özsaygı, yüksek kaygı, işlevsiz baş etme stratejileri ve ilişki sorunları genellikle bu tutumların özünü oluşturmaktadır (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Dolayısıyla, kendini sabotaj davranışını anlamak ve dönüştürmek için öncelikle bu psikolojik dinamiklerin incelenmesi ve gerektiğinde uygun terapi veya danışmanlık müdahaleleriyle ele alınması önemlidir.

2.3.5. Kendini sabote etme şekilleri

Kendini sabotaj, yalnızca niyet ve inanç boyutunda kalmaz; aynı zamanda, kişinin sözlü (sözel) ve eylemsel (davranışsal) düzeyde ortaya koyduğu çeşitli stratejilerle somutlaşır (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu stratejiler, bireyin performans, ilişki veya benlik algısıyla ilgili farklı alanlarda çaba göstermesini engelleyerek, olası başarı ya da mutluluk durumlarını çıkmaza sürükler. Aşağıda, sözel ve davranışsal boyutuyla kendini sabote etme türleri açıklanmaktadır.

2.3.5.1. Sözel kendini sabotaj

Sözel kendini sabotaj, bireyin kendi yeteneklerini, planlarını veya hedeflerini bilinçli ya da yarı-bilinçli düzeyde olumsuzlamasıyla kendini gösterir. Kişi, henüz sonuca ulaşmadan “bu iş zaten olmaz”, “ben başaramam”, “kesinlikle yanlış yapacağım” gibi ifadelerle, hem kendisine hem de çevresine başarısızlık sinyali verir (Yıldırım, 2015). Bu yaklaşım;

Önleyici Bahane Üretme (Excuse-Making): “Önümüzdeki sunumda zaten sınırlı vaktim var, yeterince hazırlanamam” gibi açıklamalarla, olası performans kaybını peşinen meşrulaştırır (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016).

Aşırı Alçakgönüllülük veya Öz-Değersizleştirme: Kişi, yaptığı olumlu işlerde dahi “O kadar da iyi değil” ya da “Şans eseri oldu” gibi sözlerle kendi çabasını küçümser (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016).

Kasıtlı Motivasyon Düşürme: “Ben başarısız olacağım” söylemi tekrarlandıkça, kişi kendini gerçekten başarısızlığa hazırlamış olur (Peel & Caltabiano, 2021).

Sözel kendini sabotaj, hem içsel düşünce dünyasını hem de kişilerarası iletişimi etkiler. Olumsuz ifadeler, bireyin çevresinden gelecek destek veya teşviki de sekteye uğratarak sabotaj döngüsünü güçlendirebilir (Slade, 2020)

2.3.5.2. Davranışsal kendini sabotaj

Davranışsal kendini sabotaj, bireyin herhangi bir alandaki başarısını veya olumlu çıktısını fiili eylemlerle engellemesi anlamına gelir. Bu durumda kişi, performans öncesinde veya sırasında kasıtlı ya da yarı-bilinçli biçimde zarar verici eylemlerde bulunur (Slade, 2020). Örneğin:

Erteleme ve Hazırlıksız Kalma: Akademik ya da mesleki bir projeye son dakikaya kadar başlamamak, olası başarısızlık hâlinde “zaten yeterince çalışmadım” bahanesini hazır tutar (Berglas & Jones, 1978).

Sağlığı veya Zihinsel Durumu Olumsuz Etkileme: Önemli bir sınav ya da sunum öncesinde aşırı alkol tüketmek, uykusuz kalmak veya enerji düşüren etkinliklere girmek de sık görülen davranışsal sabotaj örneklerindedir (Coudevylle vd., 2011).

İlişkisel Çatışma Çıkarma: Romantik veya sosyal bir bağ güçlenmeye başladığında, kişi tartışma yaratıcı, suçlayıcı veya ilgisiz davranışlarda bulunarak bağı sekteye uğratabilir. Bu yaklaşım, olası terk veya reddedilmeyi “kendi elinden” gerçekleştirme amacıyla ilişkilendirilebilir (Maden vd., 2023).

İnisiyatif Almaktan Kaçınma: Birey, sorumluluk gerektiren bir fırsatla karşılaştığında gönülsüzce yaklaşır veya görevi başka kişilere bırakır (Yıldırım, 2015). Böylelikle, olası bir başarısızlıkta “ben zaten işin içinde değildim” diyerek özsaygısını korumaya çalışır.

Bu davranışların ortak noktası, bireyin başarılı ya da mutlu olma ihtimalini bizzat baltalayarak, kaygı ve belirsizliği daha “kontrollü” bir biçimde deneyimlemesidir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Kendisini hazırlıksız ya da zor durumda bırakarak başarısızlığa kılıf hazırlamak, “dışsal” bir etkeni (alkol, yorgunluk, tartışma vb.) suçlama imkânı sağlar (Berglas & Jones, 1978). Böylece, “kendi yetersizliği” yerine söz konusu etkenler sorumlu tutulmuş olur. Bu savunmacı yaklaşım, kısa vadede özsaygıyı koruyor gibi görünse de uzun vadede kişinin potansiyelini gerçekleştirmesini engelleyerek psikolojik ve sosyal anlamda olumsuz sonuçlara yol açar (Slade, 2020).

2.3.6. Kendini sabotajı güdüleyen faktörler

Kendini sabotaj davranışları, temelinde birden çok içsel ve dışsal etmen barındırır. Bireyin öz-değer algısı, geçmiş deneyimleri, kaygı düzeyi ve çevresel beklentiler gibi pek çok değişken, kendini sabotajı tetikleyebilir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu faktörler hem performans hem de kişilerarası ilişkiler alanlarında devreye girerek, kişinin kendi başarısını ya da mutluluğunu engelleyici stratejilere başvurmasına yol açar.

Başarısızlıktan Kaçınma ve Kaygı: Kişi, başarısız olma korkusu yaşadığında, bu

korku ile yüzleşmek yerine potansiyel başarısızlığa önceden mazeret hazırlama eğilimine girebilir (Berglas & Jones, 1978). Örneğin, sınavlara veya projelere hazırlıksız kalmak, “zaten hazırlanmamıştım” bahanesiyle başarısızlığın “gerçek” sebebi olmaktan kurtulmaya hizmet eder (Coudevylle vd., 2011).

Başarıdan veya Mutluluktan Korkma: Bazı bireyler, “Hak etmediğim bir başarıyı elde edersem bunu sürdüremem” ya da “Çok mutlu olunca başıma kötü şeyler gelecek” inancına kapılırlar (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu bilinçdışı korku, başarı veya mutluluğa giden yolu kendileri için çıkmaza sokarak bir tür koruyucu bariyer işlevi görebilir (Slade, 2020).

Düşük Özsayı ve Olumsuz Çekirdek İnançlar: Kendisini yetersiz gören bireyler, içsel olarak “Ben zaten başaramam” düşüncesine sahiptir (Yıldırım, 2015). Bu düşünce, eyleme dönüşerek erteleme, sabote etme veya çatışma çıkarma gibi kendini engelleyici davranışlara evrilir. Olumsuz çekirdek inançlar, her yeni fırsatta sabotaj ihtimalini artırır (Peel & Caltabiano, 2021).

Çevresel ve Sosyal Baskılar: Aile, arkadaş grubu veya iş ortamı gibi sosyal çevrelerden gelen yüksek beklentiler, kişinin performans kaygısını tetikleyebilir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu baskı, “başaramazsam hayal kırıklığı olacak” düşüncesini güçlendirir ve birey, kendi başarısızlığını önceden rasyonalize edebilmek için kendini sabote edebilir.

Geçmiş Travmalar ve Güvensiz Bağlanma: Erken dönemde yaşanan travmatik deneyimler veya güvensiz bağlanma stilleri, kişinin kendisi ve dünya hakkındaki algılarını olumsuz etkiler (Slade, 2020). İlişkilerde yakınlık arttıkça veya başarı ihtimali belirginleştikçe, birey geçmişte yaşadığı hayal kırıklıklarının tekrarlanmasından korktuğu için başarıyı veya olumlu ilişkileri sekteye uğratabilecek davranışlara başvurabilir (Emen, 2022).

Bu faktörler bir araya geldiğinde, kişi hem içsel kaygılarından hem de dışsal beklentilerden kaçınmak amacıyla kendini sabote etme yoluna gidebilir. Her ne kadar kısa vadede kaygıyı veya utancı hafifletse de uzun vadede kişinin potansiyelini gerçekleştirmesini ve sağlıklı ilişki kurmasını engelleyerek kalıcı sorunlara yol açar (Maden vd., 2023).

2.3.7. Kendini sabote etmenin işlev ve etkileri

Kendini sabote etme davranışları ilk bakışta bireyin başarısını, ilişkilerini veya mutluluğunu engellediği için tamamen işlevsizmiş gibi görünse de, özellikle kısa vadede bazı “koruyucu” ya da “rahatlatıcı” işlevler de barındırır. Örneğin, kişi performans gerektiren bir etkinlikte veya duygusal yakınlaşma gerektiren bir ilişkide yaşayacağı kaygıyı ve belirsizliği, kendini sabote edecek eylemlerle belirli bir ölçüde kontrol altına alabilir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu kısa vadeli koruyucu yönleri nedeniyle, kendini sabote etme kısır döngüsü

zaman içinde pekişerek bireyin hayatının farklı alanlarında yaygınlaşabilir.

Kendini sabotajın özsaygıyı koruma ve kaygıyı düşürme gibi işlevleri vardır. Birey, olası bir başarısızlıktan kaynaklanabilecek utancı “hazırlıksızım”, “vaktim yoktu” gibi dışsal etmenlere bağlayıp, kişisel kapasitesini sorgulamaktan kaçır (Berglas & Jones, 1978). Benzer biçimde, yakın ilişkilerde ayrılık veya reddedilme korkusunu yoğun yaşayan bir kişi, ilişki henüz derinleşmeden tartışma yaratıp bağını yavaş yavaş kopararak duygusal riski azaltma gayesi güdebilir (Slade, 2020). Tüm bu davranışlar, anlık olarak bireyin benlik bütünlüğünü koruyor gibi görünse de uzun vadede beraberinde ciddi sorunlar getirir.

Kendini sabotajın psikolojik sonuçları

Zaman içerisinde sık tekrarlandığında, kendini sabotaj bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen bir dizi sonuca yol açar. Özellikle kronik öz-değer sorunları bunların başında gelir. Sürekli olarak fırsatları kendi eliyle baltalayan birey, “zaten ben başaramam” düşüncesini defalarca teyit eder ve benlik saygısını giderek daha da zedeler (Yıldırım, 2015). Performans veya ilişki bağlamında her başarısızlığın ardından ek bir “bahaneye” sarılmak, derinlemesine iç görü gelişmesini engelleyerek kişinin kendini gerçekleştirme olasılığını düşürür (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016).

Kendini sabotaj ayrıca anksiyete ve depresif eğilimleri besleyebilir. Kişi, kısa vadede kaygıdan kaçınsa da, orta ve uzun vadede sürekli başarısızlık veya yalnız kalma hissiyle yüzleşir (Slade, 2020). Bu duygu durumu, geleceğe dair olumlu beklentileri zayıflatabilir. Diğer taraftan, ilişki ve sosyal destek kayıpları da sık gözlenen sonuçlardandır. Romantik veya yakın arkadaşlık ilişkilerinde tekrarlanan sabote edici tutumlar, çevreden gelecek desteği azaltır ve kişiyi giderek yalnızlaştırır (Maden vd., 2023).

Son olarak, kendini sabotajın profesyonel ve akademik gelişimi de baltaladığı belirtilmelidir. Erteleme, hazırlıksız kalma ya da kasıtlı olarak farklı alanlara odaklanma gibi davranışlar, kişinin kariyerinde veya eğitim hayatında potansiyelini gerçekleştirmesine engel olur (Berglas & Jones, 1978). Zamanla biriken başarısızlık deneyimleri, bireyin kendine güvenini daha da düşürerek bir kısır döngü yaratır. Bu nedenle, kendini sabote etme davranışının hem kısa vadede sunduğu sahte koruyuculuğu hem de uzun vadede yol açtığı zararları iyi anlamak, gerekli psikolojik destek ve müdahaleleri planlamak açısından kritik önem taşımaktadır (Peel & Caltabiano, 2021).

2.3.8. Demografik değişkenlerin kendini sabotaja etkisi

Kendini sabotaj eğiliminin en tutarlı demografik belirleyicilerinden biri cinsiyettir. Klasik deneysel alanyazında erkeklerin, başarının şans eseri (non-kontenjan) olduğu koşullarda

performansı bilerek zayıflatacak stratejilere daha fazla başvurduğu gösterilmiştir (Berglas & Jones, 1978). Spora uyarlanmış örneklerde de benzer bir tablo gözlenir: Coudevyille ve diğerleri (2011), erkek sporcuların özsaygı ve kaygı düzeyleri kritik olduğunda, “iddia edilen engelleyici faktör” (*claimed handicapping*) stratejisine başvurarak kendini sabotaj eğilimi gösterdiklerini bildirmiştir. Bununla birlikte Türkiye’deki üniversite örneklemi karma sonuçlar vermektedir; kimi çalışmalar cinsiyet farkı bulmazken (Çelik & Atilla, 2016); kimilerinde erkeklerin başarı baskısı yüksek durumlarda kendini sabotaja daha eğilimli olduğu rapor edilmiştir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Yaş değişkeni ters-U eğrisine benzer bir seyir izler: Romantik İlişki Sabotaj Ölçeği’nin Türk uyarlamasında genç yetişkinlerin puanları orta yaş grubuna göre daha yüksektir (Maden vd., 2023), Peel ve Caltabiano’nun (2021) Avustralya verisi de orta yaşla birlikte sabotaj davranışlarının azaldığını ortaya koyar.

Eğitim düzeyi ve sosyoekonomik statü çoğunlukla dolaylı etkiler gösterir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen kesitsel çalışmalar, lisans ve lisansüstü gruplar arasında anlamlı bir fark saptamamış; kendini sabotajın daha çok benlik saygısı ve sınav kaygısı gibi psikolojik değişkenlerle bağlantılı olduğunu belirtmiştir (Çelik & Atilla, 2016). Buna karşın, düşük sosyoekonomik statünün (SES) kronik stres yaratarak özdüzenleme kaynaklarını tükettiği ve kendini sabotaj olasılığını artırdığı öne sürülmektedir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Performans baskısının yoğun olduğu alt-kültürlerde (ör. millî ragbi sporcuları, sanat eğitimi alan öğrenciler) “sözel bahane üretme” ve “hazırlıksız çıkma” gibi davranışsal sabotaj biçimlerinin daha sık rapor edildiği görülmüştür (Coşgun, 2022; Turan, 2019). İlişki durumu da belirleyicidir: klinisyen görüşmelerine dayalı nitel bulgular, bağlanma kaygısı yüksek ve geçmişte travmatik bağlanma örüntüleri yaşamış bireylerin romantik ilişkilerde kendini sabotaja daha çok başvurduğunu göstermektedir (Peel vd., 2019). Özetle, kendini sabotaj; cinsiyet ve yaş gibi biyodemografik etmenlerin yanı sıra, eğitim ve sosyoekonomik statü (SES) düzeyi ile performans bağlamının yarattığı psikososyal baskılardan da etkilenen çok faktörlü bir olgudur.

2.3.9. Romantik ilişkilerde kendini sabotaj

Romantik ilişkiler, doğaları gereği duygusal yakınlık, güven ve bağlılık temelinde şekillenen etkileşimlerdir. Bu nitelikler, özellikle geçmişinde güvensiz bağlanma deneyimi veya yoğun bir değersizlik duygusu olan kişilerde kaygı düzeyini artırabilir (Slade, 2020). Böyle bir zemin, bireyin ilişkide yaklaştığı anda yaşanabilecek terk edilme ya da duygusal incinme olasılığını “kendi elleriyle” yönetme ihtiyacını doğurur. Bu yönetme çabası ise çoğu zaman, ilişkide ortaya çıkan olumlu beklentileri sabote edecek stratejilere dönüşür (Peel &

Caltabiano, 2021).

Bu süreçte, korku ve kaygı odaklı tutumlar önemli bir yer tutar. Romantik partnerle yakınlaşma düzeyinin artması, bireyde kaybetme veya reddedilme korkusunu besler. Birey, bu korkuyla yüzleşmek yerine önceden çatışma başlatma, soğuk davranma ya da gereksiz eleştirilerle partneri geri çekilmeye zorlamaya çalışabilir (Slade, 2020). Böylelikle olası bir duygusal acı, “henüz çok ileri gitmeden” engellenmiş veya kontrol altına alınmış gibi görünür.

Bu dinamik, güvensiz bağlanma ve çocukluk çağı travmaları ile de yakından ilişkilidir. Erken dönemde bakım verenle sağlıklı ve tutarlı bir ilişki kuramayan, hatta travmatik deneyimler yaşayan bireyler, yetişkinlikte “sevgi talep etme” ve “ilişkiyi sabote etme” davranışlarını aynı anda sergileyebilir (Emen, 2022). Örneğin, kişi partnerinin sevgi veya bağlılık ifadelerine şüpheyle yaklaşır, sık sık “beni gerçekten seviyor musun?” sorusuyla veya pasif-agresif tutumlarla ilişkinin dengesini bozar (Maden vd., 2023). Böylece, beklenen hayal kırıklığı “önceden” tetiklenerek acıdan kaçınma ya da süreci kontrol altında tutma işlevi görür.

Bu tür sabotaj eğilimlerinin bilişsel temelinde ise olumsuz inançlar ve kendini doğrulayan kehanetler yer alır. “Nasıl olsa beni terk edecekler”, “Yakınlaşırsam incinirim” gibi düşünceler, zamanla bireyin davranışlarını şekillendirir ve ilişkiyi gerçekten çıkmaza sürükleyecek eylemlere dönüşür (Peel & Caltabiano, 2021). Sonuçta, ilişki sona erdiğinde veya ciddi bir çatışma yaşandığında, birey “zaten haklıymışım” diyerek kendi başlangıçtaki korkusunu doğrular. Bu kısır döngü, her yeni ilişkide daha hızlı ve güçlü şekilde tekrarlanabilir (Slade, 2020).

Bir başka önemli etken ise mutluluk korkusu ve yetersizlik algısıdır. Bazı bireyler, anlık mutluluk veya uyum anlarını tehlike sinyali olarak algılar. “Çok mutluyken mutlaka kötü bir şey olur” şeklindeki katı inanç, kişinin bilinçdışı düzeyde ilişkiyi sabote edici davranışlar sergilemesine neden olabilir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016). Bu süreçte partnerin olumlu geri bildirimleri yeterince içselleştirilemez; aksine, eksiklere ya da hatalara odaklanmak tercih edilerek mutluluğun sürdürülebilirliği baltalanır (Slade, 2020).

Özetle, romantik ilişkilerde kendini sabotaj, kısa vadede kişinin kaygısını azalttığı ya da reddedilme korkusunu denetim altına aldığı izlenimini verse de, uzun vadede her iki tarafın duygusal yükünü artırır (Maden vd., 2023). Karşılıklı güven ve iletişimin güçlenmesi, bireylerin olumsuz inançlarıyla yüzleşmesi ve gerekiyorsa uzman desteğine başvurması, bu kısır döngünün kırılmasında önemli adımlar olarak kabul edilebilir (Peel & Caltabiano, 2021).

2.3.10. Kendini sabotaj ile ilişkisi araştırılan değişkenler

Kendini sabotajın geniş bir yelpazede farklı değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren

çalışmalar, bu olgunun sadece bireysel psikolojik süreçlerle sınırlı kalmayıp aynı zamanda sosyal, ekonomik ve kültürel faktörler tarafından da şekillendiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, akademik başarı veya depresyon gibi daha bireysel nitelikli konularda kendini sabotajın etkileri incelenirken, spor müsabakaları bağlamında dışsal ekonomik baskılar ve üçüncü taraf çıkarlarının da devreye girebildiği görülmektedir. Benzer biçimde, romantik ilişkiler veya anne-baba tutumları gibi kişilerarası ilişkileri doğrudan ilgilendiren durumlarda kendini sabotajın, öz-saygı, öz-yeterlik ve bağlanma stilleri gibi içsel dinamiklerle etkileşime girebildiği öne sürülmektedir. Aşağıdaki çalışmalar, söz konusu çok boyutlu yapıyı örneklendirmekte ve kendini sabotajın farklı ortamlardaki yansımalarını ortaya koymaktadır.

Atkinson ve diğerlerinin (2019) çalışması, bireylerin kendini sabote etme davranışlarının depresyon üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, bu davranışın depresyonu Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri'nin ötesinde nasıl etkilediği ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırma 354 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup, kendini sabote etme davranışlarını ölçmek için SELF-DISS Ölçeği, depresyon düzeyini belirlemek için ise Beck Depresyon Envanteri (BDI) kullanılmıştır.

Araştırma, kendini sabote etme davranışının depresyonla anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Kendini sabote etme davranışının, depresyonun dışında, katılımcıların sosyal ilişkilerindeki olumsuz etkileri de belirgin şekilde artırdığı bulunmuştur.

Yalnız'ın (2014) çalışması, algılanan anne-baba tutumları ile kendini sabote etme ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma, Sakarya Üniversitesi'nde 438 üniversiteli genç yetişkinle yapılmış ve "Anne-Baba Tutumları Ölçeği", "Kendini Sabote Etme Ölçeği" ve "Genel Öz-Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, üniversite genç yetişkinlerinin kendini sabote etme düzeyleri ile demokratik anne-baba tutumları arasında negatif yönde bir ilişki gösterirken, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumları ile pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, öz-yeterlik ile kendini sabote etme düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Peel ve diğerlerinin (2019) yaptığı araştırma, romantik ilişkilerde kendine sabotaj kavramını incelemiştir. Bu çalışmada, kendine zarar vermenin genellikle romantik ilişkilerde görülen bir davranış biçimi olarak tanımlandığı ve bu davranışların, bireylerin ilişki kurma becerilerinin yetersizliği ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Çalışma, Avustralya'daki psikologlarla yapılan görüşmelerin ardından, ilişki sabotajının kişiler arası dinamikleri nasıl olumsuz etkilediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, kendini sabotajı kişilerin, kendilerini savunma mekanizmaları olarak kullandıkları ve bu davranışların ilişkilerinde olumsuz sonuçlara yol açtığını ortaya koymaktadır.

2.4. Mutluluk Kavramı

Mutluluk, bireyin yaşadığı psikolojik iyi oluş hâlini yansıtan, olumlu duygu durumları ve hayattan alınan doyumunu kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Joshnloo, 2013b). Modern psikoloji alanında mutluluk, yalnızca anlık keyif ya da neşeden ibaret görülmeyip, bireyin hayatının bütününe dair olumlu değerlendirmeleri, tatmin algısı ve ruhsal dinginliğiyle yakından ilişkilendirilir (Lambert vd., 2021). Bu nedenle mutluluk üzerine yapılan kuramsal ve ampirik çalışmalar, kişinin öznel iyilik hâlini (subjective well-being) belirleyen etkenleri ortaya koymayı amaçlar.

Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte, mutluluğun yalnızca kişisel bir duygu olmayıp toplumsal ve kültürel faktörlerden de etkilendiği görüşü ağırlık kazanmıştır (Togo & Caz, 2019). Özellikle kültürel arka plan, kişinin mutluluğu nasıl tanımladığına, ne derecede arzuladığına ve mutluluğa hangi anlamları yüklediğine yön verebilir (Tekke & Özer, 2019). Bazı kültürlerde mutluluk, bireyin kendisiyle ve çevresiyle barışık olmasını ve “hayatı olduğu gibi kabul etme” tutumunu gerektirirken; bazı ortamlarda, mutluluk daha çok “başarı” veya “statü”yle ilişkilendirilir (Zganec vd., 2017). Dolayısıyla mutluluk olgusunun incelenmesinde, kişisel faktörler kadar sosyokültürel unsurlar da önemli bir rol oynar.

2.4.1. Mutluluğun belirleyicileri ve mutluluğu etkileyen faktörler

Mutluluk, tek bir nedene dayanmaktan çok, bireysel eğilimlerden kültürel dinamiklere uzanan çok boyutlu bir etkenler dizgesinden beslenir. Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar, mutluluğun hem içsel (kişilik özellikleri, duygusal düzenleme becerileri, benlik algısı) hem de dışsal (aile, sosyal çevre, ekonomik koşullar, kültürel normlar) faktörler tarafından şekillendiğini göstermektedir (Togo & Caz, 2019; Tekke & Özer, 2019). Aşağıda, mutluluğu etkileyen başlıca faktörler özetlenmektedir.

2.4.1.1. Kişisel özellikler ve genetik eğilimler

Araştırmalar, mutluluğun kısmen kalıtsal bir yönü olduğunu, ayrıca kişilik özelliklerinin (ör. dışadönüklük, duygu düzenleme kapasitesi) mutluluk üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır (Zganec vd., 2017). Örneğin, yüksek dışadönüklük ve düşük nevrozizm düzeyleri, olumlu duyguların daha sık deneyimlenmesini kolaylaştırırken; olumsuz değerlendirilme korkusu veya kaygı düzeyi yüksek bireyler, mutluluk deneyimini daha az sürdürülebilir kılabilir (Muhtar, 2016).

2.4.1.2. Duygusal düzenleme ve bilişsel yaklaşımlar

Bireyin duygu durumunu yönetme ve olaylara dair algısını çerçeveleme biçimi,

mutluluk düzeyini önemli ölçüde etkiler (Lambert vd., 2021). Olumsuz yaşantıları yeniden çerçeveleme, minnettarlık alıştırmaları yapma veya olumlu deneyimlere yoğunlaşma gibi stratejiler, öznel iyi oluş hâlini artırıcı etki gösterir (Togo & Caz, 2019). Öte yandan, birey mutluluğu hak edilmesi zor bir lüks gibi görüyorsa veya mutluluğa dair korkular taşıyorsa (örn. “Mutluluk korkusu”), genel mutluluk düzeyi düşebilir (Joshanloo, 2013).

2.4.1.3. Kültürel ve sosyal faktörler

Toplumun mutluluk anlayışı, kişinin mutluluk arayışındaki tutum ve davranışlarını şekillendirir (Tekke & Özer, 2019). Kolektivist toplumlarda sosyal bağlılık ve aile desteği daha belirgin bir mutluluk kaynağı olurken, bireyci toplumlarda kişisel özgürlük ve bireysel başarı daha fazla önem kazanır (Zganec vd., 2017). Ayrıca, kişinin arkadaş çevresi, aile yapısı ve romantik ilişkileri de duygusal dengeye destek sağlar veya olumsuz deneyimlere yol açarak mutluluğu sekteye uğratabilir (Najibi & Kumarsari, 2023).

2.4.1.4. Ekonomik ve fiziksel koşullar

Ekonomik düzey, sağlık, barınma gibi temel gereksinimlerin karşılanma derecesi, mutluluk üzerinde belirleyici olabilir, ancak bu etki, belli bir “yeterlilik” eşiğine ulaştıktan sonra nispeten sabitleme eğilimi gösterir. Örneğin, temel ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin mutluluk düzeyleri, çok daha yüksek bir gelir seviyesine ulaşılmasına rağmen büyük ölçüde farklılık göstermeyebilir (Muhtar, 2016).

2.4.1.5. Değerler ve amaç duygusu

Erdemli veya anlamlı bir yaşam sürmek, kişinin uzun vadeli mutluluk deneyimiyle yakından ilişkilendirilir (Lambert vd., 2021). Kişi, kendi değerleriyle tutarlı hedefler peşinde koştuğunda ve bu hedefleri toplumsal veya manevi bir amaçla birleştirdiğinde, daha güçlü bir tatmin ve mutluluk hissi yaşayabilir. Tersine, bireyin değerleri ve eylemleri arasında çatışma olması veya anlamsızlık duygusu taşıması, mutluluk düzeyini azaltabilir (Togo & Caz, 2019).

Bütün bu etkenler, mutluluğun sabit veya mutlak bir ruh hâli olmadığını, aksine bireyin biyolojik yapısı, psikolojik süreçleri ve çevresel koşullarıyla etkileşim hâlinde şekillenen dinamik bir olgu olduğunu göstermektedir (Joshanloo, 2013). Dolayısıyla, mutluluk araştırmaları ve uygulamaları, kişinin hem içsel kaynaklarını güçlendirmeye hem de sosyal destek, kültürel uyum ve anlam duygusunu geliştirmeye yönelik müdahaleleri içerecek şekilde kapsamlı bir bakış açısına ihtiyaç duyar (Tekke & Özer, 2019).

2.4.2. Mutlulukla ilgili kuramlar

Mutluluğun ne olduğu, nasıl ortaya çıktığı ve sürdürülebilirliğinin nasıl sağlanabileceği sorularına yanıt arayan birçok psikolojik kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlar, mutluluğu biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşenlerin etkileşimi bağlamında ele almaktadır.

2.4.2.1. İhtiyaç-Amaç kuramı

İhtiyaç-amaç kuramı, mutluluğun bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile ilişkili olduğunu öne sürer (Diener vd., 1997). Bu yaklaşımda, bireylerin yaşamdan doyum almaları, özsaygı, ait olma, otonomi ve yeterlilik gibi ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır. Mutluluk, bu ihtiyaçlarla tutarlı hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflerin gerçekleştirilme süreciyle doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, yalnızca dışsal başarı değil, bireyin içsel değerleriyle uyumlu yaşam hedefleri de mutluluğun önemli bir kaynağıdır (Sheldon & Elliot, 1999).

2.4.2.2. Süreç-Aktivite kuramı

Süreç-aktivite kuramı, mutluluğun yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda bir süreç olduğunu savunur (Lyubomirsky, 2001). Bireylerin mutluluk düzeylerini belirleyen en temel etkenlerden biri, günlük yaşamda yürüttükleri aktiviteler ve bu aktivitelerden alınan tatmindir. Özellikle bireyin anlamlı, keyif verici ve hedef odaklı etkinliklerde yer alması, kalıcı mutluluk hissini destekler. Örneğin, gönüllülük faaliyetleri, sosyal etkileşimler, fiziksel egzersiz gibi aktiviteler bireyin psikolojik iyi oluşunu artırabilir. Kuram, pasif bekleyişin değil; aktif katılımın mutluluk üzerindeki etkisini vurgular.

2.4.2.3. Genetik-Kişilik kuramı

Bu kuram, mutluluk düzeylerinin önemli ölçüde kalıtsal özellikler ve kişilik yapıları tarafından belirlendiğini savunmaktadır. Bu kuram, mutluluk düzeylerinin önemli ölçüde kalıtsal özellikler ve kişilik yapısı tarafından belirlendiğini savunmaktadır. Yapılan ikiz çalışmaları, bireyin yaşam doyumu düzeyinin yaklaşık %50'sinin genetik faktörlerle açıklanabileceğini göstermektedir. Özellikle dışadönüklük, düşük nevrotiklik ve yüksek öz-denetim gibi kişilik özellikleri, bireyin olumlu duyguları daha sık ve yoğun yaşamasına katkı sağlar (Diener vd., 1999). Genetik eğilimler, bireyin stres karşısındaki dayanıklılığı ve olumluya yönelme kapasitesi üzerinde etkili olabilir.

2.4.3. Mutluluk korkusu

Mutluluk korkusu (cherophobia), bireyin mutluluk duygusunu olumsuz sonuçlarla

ilişkilendirmesi sonucu, mutluluktan kaçınma eğilimi göstermesidir (Joshnloo, 2013). Bu durum, bireyin bilinçli veya bilinçdışı şekilde olumlu duygulardan uzak durmasına ve mutluluk sağlayacak yaşantıları reddetmesine yol açabilir. Mutluluk korkusu genellikle şu temel düşüncelerle ilişkilidir:

“Çok mutlu olursam, ardından kötü bir şey gelecek.”

“Mutluluğu hak etmiyorum.”

“Mutlu olduğumda dikkat çekerim ve bu tehdit yaratır.”

Bu korku, geçmişte yaşanmış travmatik deneyimler, güvensiz bağlanma örüntüleri veya düşük özsaygı ile ilişkili olarak gelişebilir. Ayrıca birey, kendini mutlu hissettiğinde, bu mutluluğun sürdürülemez olduğunu düşünerek duygusal inişlerin yaratacağı acıdan korunmak için önceden mutluluğu sabote edebilir.

2.4.3.1. Mutluluk korkusu ve kültür

Mutluluk korkusunun ortaya çıkışı ve şiddeti kültürel faktörlerle yakından ilişkilidir. Joshnloo (2013), mutluluk korkusunun bireyci kültürlerde daha az, kolektivist kültürlerde ise daha fazla görüldüğünü öne sürmektedir. Kolektivist toplumlarda bireyin mutluluğu, grup uyumunu ve dengeyi bozma riski taşıdığı için bastırılabilir. Bu topluluklarda “aşırı mutluluk gösterisi” kibir, dikkat çekme ya da nazar inancı ile ilişkilendirilebilir.

Ayrıca bazı kültürlerde mutluluğa ulaşmak “doğal bir hak” değil, “hak edilmesi gereken” bir durum olarak algılanır. Bu da bireyin geçmiş yaşantılarında “acıya alışma” veya “beklentiyi düşürme” gibi savunma mekanizmaları geliştirmesine ve mutlulukla temasını sınırlandırmasına yol açabilir (Şar vd., 2019). Örneğin Türkiye gibi kültürel normların güçlü olduğu topluluklarda, “fazla gülme, ağlarsın”, “mutluluğunu belli etme, nazar değer” gibi deyimler, mutluluğa yönelik kaygının kültürel yansımalarını gösterir. Bu durum, özellikle mutluluk korkusunun erken yaşta öğrenilen sosyal mesajlarla nasıl içselleştirildiğini ortaya koyar.

2.4.3.2. Demografik değişkenlerin mutluluk korkusuna etkisi

Mutluluk korkusunu en güçlü biçimde öngören demografik değişken cinsiyet olarak öne çıkmaktadır. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, kadınların FOH (Mutluluk Korkusu) puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; bu farkın özellikle duygusal istismar ve ihmal öyküsüyle birleştiğinde derinleştiği bildirilmiştir (Şar vd., 2019). Benzer bir eğilim Hindistanlı tıp öğrencileri üzerinde de görülmüş, kadınların FOH’unun erkeklerden belirgin biçimde yüksek olduğu saptanmıştır (Saini vd., 2021). Kültürel-faktörler de cinsiyet etkisini keskinleştirebilir: Tekke ve Özer’in (2019) Türkiye

örnekleminde geleneksel-dindar değerlere yüksek bağlılığın, kadınlarda mutluluk korkusunu dinî “sınav” kavrayışları yoluyla güçlendirdiği, erkeklerde ise bu etkinin zayıf kaldığı belirtilmiştir.

Yaş, kültür ve sosyoekonomik statü ise daha karmaşık örüntüler sergiler. Çoklu kültür karşılaştırmalarında, kolektivist kültürlerden gelen katılımcılar -genellikle genç yetişkinler- bireyci kültürlerle kıyasla daha yüksek mutluluk korkusu bildirmiştir (Muhtar, 2016). Türkiye’de genç yetişkinlerde yapılan nicel modeller mutluluk korkusu düzeyinin yaşla hafifçe azaldığını, ancak bu etkinin travma ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılığıyla şekillendiğini göstermiştir (Ahi vd., 2021). Eğitim düzeyi ve sosyoekonomik statüde doğrudan etki saptanmasa da, yüksek eğitilmiş gruplarda mutluluk korkusuna eşlik eden “kırılgan mutluluk” inançlarının daha sofistike bilişsel şemalarla ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Lambert vd., 2021). Endonezya ve İran uyarlamalarından elde edilen psikometrik bulgular da (Najibi & Kumarsari, 2023; Seyed Ahmadi Nejad vd., 2017) mutluluk korkusunun toplumsal roller, dinsel normlar ve ekonomik beklentilerle etkileşime giren bir “kültürel duyarlılık” barındırdığını ortaya koymaktadır. Böylece mutluluk korkusunun demografik belirleyicileri, cinsiyet ve yaş gibi biyolojik değişkenlerden ziyade, bu değişkenlerin kültürel ve psikosozal bağlamla kesişiminde netleşmektedir.

2.4.3.3. Mutluluk korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar

Mutluluk korkusu, özellikle bireylerin mutluluk duygusuyla ilgili endişe ve kaçınma davranışlarını tanımlamasıyla dikkat çeken bir kavramdır. Bu duygu durumu, farklı çalışmalarda yaşam doyumu, psikolojik sağlık, kültürel normlar, aile ilişkileri ve bağlanma stilleri gibi pek çok değişkenle ilişkilendirilmiştir. Aşağıda, mutluluk korkusuna dair çeşitli araştırmaların temel bulguları sunularak bu kavramın ne denli geniş bir yelpazede incelenebildiği gösterilmektedir.

Özkan’ın (2020) çalışması, üniversite genç yetişkinlerinin mutluluk korkusu düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmanın amacı, üniversite genç yetişkinlerinin mutluluk korkusu düzeylerini, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyine göre incelemektir. Araştırmanın bulguları, üniversite genç yetişkinlerinin mutluluk korkusunun, duygusal kararlılık, nevrotik eğilim, sosyal ilişki ve antisosyal eğilimlerle negatif yönde ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, mutluluk korkusunun aile ilişkileri ve sosyal normlarla negatif yönde ilişkilendiği bulunmuştur.

Payat’ın (2021) çalışması, genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkisini incelemektedir. Araştırmanın bulguları, mutluluk

korkusunun evlilik kaygısı ile negatif yönde bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Evlilik kaygısının ise yaş, cinsiyet ve romantik ilişki durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, evlilik kaygısının yüksek olduğu bireylerin mutluluk korkusunun da yüksek olduğu bulunmuştur.

Lambert ve diğerleri (2021) ise mutlulukla ilgili bir başka bakış açısını ortaya koymuşlardır. Araştırmaları, mutluluğun kırılabilirlik boyutunu ve bu duygunun, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Birleşik Arap Emirlikleri'ndeki üniversite genç yetişkinleri üzerinde yapılan çalışmada, mutluluğa yönelik korkuların, bireylerin iyilik halleriyle nasıl ilişkili olduğu araştırılmış ve sonuçlar, mutluluğun korkusunun, bireylerin daha düşük öznel iyilik haliyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, mutluluğun kırılabilirlik kavramının, kişinin genel sağlık ve ruh halini etkileyebileceğini göstermektedir (Lambert vd., 2021).

Najibi ve Kumarsari (2023) tarafından yapılan araştırmada ise, "Mutluluk Korkusu" adlı kavramın, Endonezya'daki kültürel bağlamda nasıl algılandığı incelenmiştir. Bu çalışmada, mutluluk korkusunun bireylerin yaşamları üzerindeki etkileri, özel olarak ruhsal uyum ve yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, mutluluk korkusu bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bu durum, kültürel farklılıklara bağlı olarak çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilmektedir.

Seyed Ahmadi Nejad vd. (2017), nulipar (ilk doğum yapacak) kadınlar arasında doğum korkusu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, mutluluğun yüksek seviyelerinin, doğum korkusunun düşük seviyeleriyle ters orantılı olduğunu bulmuştur. Araştırmalar, mutluluk düzeylerinin artırılmasının, doğum korkusunu azaltabileceği ve doğum sürecinde duygusal dengeyi iyileştirebileceği yönündedir.

Bağlanma stillerinin mutluluk üzerindeki etkisi Besharat ve diğerleri (2014) tarafından araştırılmıştır. Bu çalışmada, bağlanma stillerinin, özellikle güvenli bağlanma stiline, mutluluk ve evlilik tatminiyle pozitif ilişkiler kurduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler ise mutluluk ve tatmin konusunda daha olumsuz bir profil sergilemişlerdir. Bu durum, mutluluğun sadece bireysel bir duygusal deneyim olmadığını, aynı zamanda ilişkisel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir.

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, genel tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkiisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkiisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan ve bu bağlamda nedensellik iddiasında bulunulmayan bir araştırma desenidir (Karasar, 2012). Araştırmanın temel amacı, çocuklukta deneyimlenen fiziksel istismarın yetişkinlikte ortaya çıkan bazı psikolojik faktörler üzerindeki yordayıcılığını incelemektir.

Bu doğrultuda, Hayes'in (2022) Model 6 aracılık analizi çerçevesinde oluşturulan kurguya göre, yordanan değişken (sonuç değişkeni) evlilik kaygısı, yordayıcı değişken (başlangıç değişkeni) ise fiziksel istismar olarak belirlenmiştir. Söz konusu ilişki yapısında, kendini sabotaj ve mutluluk korkusu değişkenleri, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında aracı değişkenler rolü üstlenmektedir.

Araştırma, ilişkiisel tarama modeli kapsamında ele alınmakla birlikte, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkilerini bütüncül bir yapı içerisinde, doğrudan ve ardışık dolaylı yollarla analiz etmeyi amaçlamaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Evlilik Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumları ve ilişki durumlarını belirlemeyi hedef alan kısa bir formdur ve çalışma gereklerine uygun olarak, çalışmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.2.2. Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeği

Alanyazında sıkça kullanılan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin kısa versiyonu olan CTQ-28 (Bernstein vd., 1994; Şar vd., 2012), Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak yaygın biçimde kullanılmaktadır, ancak kültürel farklılıklar ve bazı kavramsal karışıklıkları gidermek amacıyla bu ölçek gözden geçirilmiş ve "aşırı koruma – aşırı kontrol" (OP-OC) boyutu eklenerek 33 maddelik yeni bir sürüm geliştirilmiştir (Şar vd., 2020). Bu yeni hali CTQ-33 olarak adlandırılmıştır.

CTQ-33'ün oluşturulmasında, Türkiye'deki aile yapısının bazı CTQ-28 maddelerini

yeterince ayırt edici kılmaması ve aşırı koruma/kontrol tutumlarının da travmatik etkiler yaratabileceği düşüncesi etkili olmuştur. Örneğin, fiziksel ihmal olarak tanımlanan bazı durumlar Türkiye'de istismar ya da düşmanlık olarak algılanabilirken, bazı istismar ifadeleri ise ihmal olarak değerlendirilebilmektedir (Şar vd., 2020). Özellikle duygusal ihmalin duygusal istismardan ayrılmasındaki güçlük, kültürel yankıları dikkate almadan kelimesi kelimesine çevrilmiş maddelerin kullanımından kaynaklanmaktaydı.

Yeni ölçek geliştirilirken yapılan temel bileşenler analizi ve Varimax döndürme işlemleri sonucunda CTQ-33'ün altı faktörden oluştuğu ve bu faktörlerin toplam varyansın %65,5'ini açıkladığı belirlenmiştir (Şar vd., 2020). Aşırı koruma-aşırı kontrol (OP-OC) boyutu, özellikle duygusal istismar ve duygusal ihmal ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Şar vd., 2020). Bulgular, bu tür ebeveyn tutumlarının da diğer travmalar kadar etkili olabileceğini göstermektedir.

CTQ-33, her biri 1 ("Hiçbir Zaman") ile 5 ("Çok Sık") arasında derecelendirilen 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte beş temel travma alt boyutuna (duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, cinsel istismar) ek olarak OP-OC boyutu da yer alır. Ayrıca, üç minimizasyon/inkâr maddesi de bulunmaktadır. Bu maddeler toplam puana dahil edilmez, sadece kişinin yaşantıları inkâr etme eğilimini değerlendirmek amacıyla kullanılır. Her alt boyutun puanı 5 ile 25 arasında değişmekte, toplam puan ise 30 ile 150 arasında hesaplanmaktadır.

CTQ-33'ün iç tutarlılık katsayıları orijinal ölçekle benzer düzeydedir ve OP-OC boyutuyla birlikte de güvenilir bulunmuştur. CTQ-33'ün genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,87 olarak hesaplanmıştır (Şar vd., 2020). Ayrıca, ortalama 25 gün arayla yapılan test-tekrar test değerlendirmelerinde toplam puan için 0,96 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde güvenilirlik sağlanmıştır. Alt boyutlar için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları Duygusal İstismar (EA) için 0,95, Duygusal İhmal (EN) için 0,94, Fiziksel İstismar (PA) için 0,94, Cinsel İstismar (SA) için 0,89, Fiziksel İhmal (PN) için 0,92 ve Aşırı Koruma – Aşırı Kontrol (OP-OC) için 0,91 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin hem klinik hem de toplum örnekleminde geçerli olduğunu göstermektedir.

Yapı geçerliği açısından da olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Ölçek, depresyon, dissosiyasyon ve bağlanma stilleri ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Özellikle OP-OC alt boyutu, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde yüksek puanlarla ilişkili bulunmuş; depresyon ve dissosiyasyon düzeyleriyle de pozitif ilişki göstermiştir (Şar vd., 2020). Ayrıca ölçek, klinik ve klinik olmayan örneklemleri birbirinden ayırt edebilecek güce sahiptir.

CTQ-33, Türkiye'de yaygın olan ebeveynlik stillerine (örneğin çocuk merkezli aşırı

koruma, otoriter denetim) duyarlıdır. Bununla birlikte, OP-OC boyutunun farklı kültürlerde de benzer travmatik etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Yazarlar, özellikle toplumsal kriz dönemlerinin (örneğin savaş, darbe gibi) ebeveynlerde korkuya dayalı aşırı kontrol eğilimlerini artırabileceğini ve bu durumun kuşaktan kuşağa aktarılabilceğini belirtmektedir (Şar vd., 2020). Bu nedenle OP-OC boyutunun kültürler arası çalışmalarda da değerlendirilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, CTQ-33; CTQ-28'in Türkiye'ye özgü koşullara uyarlanmış ve yeni bir travma boyutuyla zenginleştirilmiş halidir. Ölçeğin Türkçe formuyla orijinal versiyonu arasında elde edilen puanların yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği bildirilmiştir (Şar vd., 2020). Geçerlik ve güvenilirlik açısından olumlu bulgular sunan bu ölçek, aşırı koruma ve kontrolü bir travma biçimi olarak ele almasıyla alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmada ve araştırmalar için daha kapsamlı bir değerlendirme aracı sunmaktadır. CTQ-33'ün iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0.79 olarak bildirilmiş, mevcut çalışmada ise fiziksel istismar alt boyutuna ilişkin iç tutarlılık 0.84 olarak bulunmuştur (Şar vd., 2023).

3.2.3. Kendini sabotaj ölçeği

Kendini sabotaj düzeyinin belirlenmesi amacıyla, Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve bireylerin çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol ya da ilaç kullanma, uykusuzluk ve duygusal sorunlar gibi kendini sabotaj stratejilerini değerlendiren Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) kullanılmıştır. Altı dereceli likert tipi olarak yapılandırılan KSÖ, toplam 25 betimsel maddeden oluşmakta olup, katılımcıların her bir ifadeye ne derece katıldıklarını belirtmeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeler ters kodlanmakta, daha sonra tüm maddelerin puanları toplanarak toplam kendini sabotaj puanı elde edilmektedir. Elde edilebilecek toplam puanlar 25 ile 150 arasında değişmekte; yüksek puanlar, bireyin sözel ve davranışsal düzeyde kendini sabotaj eğiliminin yüksekliğine işaret etmektedir (Jones & Rhodewalt, 1982).

Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı .79, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise bir ay arayla .74 ve yedi hafta arayla .94 olarak bildirilmiştir (Rhodewalt, 1990; Kieffer vd., 1998). Türkçeye uyarlama çalışması ise Akın (2012) tarafından gerçekleştirilmiş olup, bu çalışma sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Ayrıca, Türkçe ve orijinal formdan elde edilen toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .91'dir. Mevcut çalışmada ise, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .99 olarak saptanmıştır. KSÖ'nün hem orijinal hem de Türkçe formlarındaki yüksek güvenilirlik katsayıları, ölçme aracının psikometrik açıdan yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Akın,

2012; Jones & Rhodewalt, 1982).

3.2.4. Mutluluk korkusu ölçeği

Mutluluk korkusunun değerlendirilmesi için Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen, Demirci, Dinçer, Ekşi ve Kardaş (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) kullanılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve 7'li (1= Hiç Katılmıyorum, 7= Tamamen Katılıyorum) bir derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişmektedir ve puanlar yükseldikçe mutluluk korkusunun arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin orijinal formu geliştirilirken yapı geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının iyi uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı 0.86 olarak saptanmış olup; mevcut çalışmada ise mutluluk korkusu ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur (Demirci vd., 2016).

3.2.5. Evlilik kaygısı ölçeği

Çalışmada kullanılan son ölçek Evlilik Kaygısı Ölçeği'dir (Çelik & Erkilet (2019) tarafından Evlilik Kaygısı Ölçeğini geliştirmek için öncelikle alanyazında daha önceden yapılmış kaygı ve evlilik ile ilgili çalışmalar taranmış, evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışmaları olan uzmanların görüşleri alınarak evlilik kaygısını niteleyen ölçek maddeleri hazırlanmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda ölçeğin puanlanmasının 4'lü likert tipi (0= Kesinlikle katılmıyorum, 1= Katılmıyorum, 2= Katılıyorum, 3= Tamamen katılıyorum) olmasına karar verilmiştir. Ölçeğin uygulamaya hazır ön deneme formu öncelikle 23 bekar bireye uygulanmış, ölçek maddelerinin dil ve anlatım açısından açık ve net olup olmadığı değerlendirilmiştir. Alınan dönütler doğrultusunda ölçek maddeleri üzerinde gerekli düzeltmeler hazırlanarak ölçeğin formu geçerlik ve güvenilirlik analizi için veri toplamaya hazır hale getirilmiştir.

Toplanan veriler üzerinden ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliği ise durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ile bu araştırmada geliştirilmeye çalışılan ölçek arasındaki korelasyon katsayısına bakılarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha formülü ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Madde analizi için de düzeltilmiş madde toplam korelasyonları incelenmiştir (Çelik & Erkilet, 2019).

Evlilik Kaygısı Ölçeği'nin yapı geçerliği için yapılan AFA sonucu ve ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucu dikkate alındığında Evlilik

Kaygısı Ölçeği'nin evlilik kaygısını ölçmek için geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Çelik & Erkilet, 2019).

Büyüköztürk (2010) iç tutarlılık katsayısının 0,60 ve üzerinde olmasının ölçeğin güvenilirliği için yeterli olabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test sonucu elde edilen güvenilirlik katsayılarının ölçeğin evlilik kaygısının ölçümünde kullanılacak güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada ise evlilik kaygısı ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur (Çelik & Erkilet, 2019).

3.3. Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında öncelikle ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda, 20–40 yaş bireylerden oluşan geniş bir katılımcı kitlesine yönelik ön tarama yapılmıştır. Yapılan ön tarama sonunda, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'nden (CTQ-33) 45 ve üzeri puan alan, ayrıca fiziksel istismar geçmişi bulunan toplam 400 katılımcı, çalışma örneklemine alınmıştır.

20–40 yaş aralığı, Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı çerçevesinde belirlenmiştir. Bu kuramda yer alan “Yakınlık vs. Yalıtılmışlık” evresi, bireylerin romantik ilişkiler kurmaya, aile oluşturmaya ve toplumsal bağlar geliştirmeye odaklandıkları bir döneme karşılık gelmektedir (Yeşilyaprak, 2006). Bu bağlamda, yakınlık kurma kapasitesi ile evlilik kaygısı arasında kuramsal bir ilişki olduğu varsayımıyla, bu yaş aralığı araştırmanın amacına en uygun dönem olarak seçilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü kapsamında gerçekleştirilen çok uluslu araştırmalarda, yetişkinlerin yaklaşık üçte birinin çocukluk döneminde bir ya da daha fazla travmatik olay yaşadığı bildirilmiştir (Kessler vd., 2017).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2022 yılı verilerine göre, Türkiye'de 20–40 yaş arası birey sayısı 25.869.665 olarak bildirilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Bu sayının üçte biri dikkate alındığında, yaklaşık 8.623.222 kişinin çocukluk çağında ruhsal travmaya maruz kaldığı tahmin edilmektedir. Bu evrenden yola çıkılarak, %5 hata payı ve %95 güven düzeyi ile oluşturulacak örneklem için gereken minimum katılımcı sayısı, 384 kişi olarak hesaplanmıştır. Bu hesaplama, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilen örneklem hesaplama yöntemi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın yordayıcı değişkeni, çocukluk çağı travmalarıdır. Bu kapsamda, CTQ-33 puanı 45 ve üzeri olan 20–40 yaş arası bireyler, örneklem grubuna dâhil edilmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemi, belirli bir kriteri karşılayan bireylerin araştırma kapsamına alınmasını

sağlar. Bu çalışmada ölçüt, CTQ ölçeğinden elde edilen puanlar temelinde belirlenmiştir. Şar ve diğerleri (2012) tarafından yürütülen Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasından önce CTQ puanlarının kesim noktalarına ilişkin bir sınırlandırma bulunmamakta iken, söz konusu çalışmada bu sınırın yaklaşık 35 puan dolaylarında olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, çalışmaya alınacak bireylerde sınır puan 45 ve üzeri olarak belirlenmiş ve ölçüt örneklem bu kritere göre oluşturulmuştur.

Toplanan veriler, nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde IBM SPSS 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, araştırmanın kuramsal modeli doğrultusunda yorumlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada gerekli veriler, katılımcılara uygulanan anket formu ve çeşitli psikolojik ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. İlk olarak, katılımcılardan Kişisel Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir. Bu form, bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi temel demografik bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Veri toplama sürecinde aşağıda belirtilen psikolojik ölçme araçları kullanılmıştır:

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim durumlarını belirlemeyi hedef alan bir kısa formdur ve çalışma gereklerine uygun olarak hazırlanmıştır

Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33): Katılımcıların çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları travmatik yaşantıları değerlendiren bu ölçek, duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve aşırı koruma/kontrol alt boyutlarından oluşmaktadır.

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ): Bireylerin sahip oldukları potansiyeli ve yaşamlarındaki olumlu süreçleri bilinçli ya da bilinçdışı şekilde engellemelerine ilişkin davranış örüntülerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ): Katılımcıların olumlu yaşam olaylarına ve mutluluk hissine karşı geliştirdikleri bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri değerlendirmektedir.

Evlilik Kaygısı Ölçeği (EKÖ): Bireylerin evliliğe dair olası beklentilerine, korkularına ve endişelerine ilişkin tutum ve kaygı düzeylerini ölçmektedir.

Tüm bu ölçekler, yüz yüze anket formatında katılımcılara sunulmuş ve yanıtlar dijital olarak toplanmıştır. Elde edilen veriler, istatistiksel analiz amacıyla IBM SPSS 27 paket programına aktarılmış ve araştırma hipotezlerine uygun biçimde analiz edilmiştir.

3.5. Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, analiz sürecine alınmadan önce eksik veriler ve kodlama hataları açısından gözden geçirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları temel alınarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri Cronbach's Alpha katsayıları ile hesaplanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 27.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle, değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum) elde edilmiştir. Kategorik değişkenlerin (örneğin yaş grubu, cinsiyet, eğitim durumu) evlilik kaygısı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, iki kategorili değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla kategorili değişkenler için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA analizi öncesinde varyansların homojenliğini test etmek üzere Levene testi yapılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunması durumunda, gruplar arasındaki farklılığın hangi ikililer arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojen olması durumunda Tukey HSD, homojen olmaması durumunda Games-Howell çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırmanın temel modelinde, çocukluk çağı ruhsal travması yordayıcı; evlilik kaygısı yordanan; kendini sabotaj ve mutluluk korkusu ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Hayes'in (2022) önerdiği PROCESS Macro Model 6 kullanılarak ardışık (seri) aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Model aracılığıyla çocukluk çağı travmasının evlilik kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri, aracı değişkenler üzerinden istatistiksel olarak incelenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3.6. Hayes Model 6: Seri Aracılık Analizi

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmek amacıyla Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makrosu kullanılmıştır. PROCESS, özellikle sosyal bilimler alanında yaygın olarak tercih edilen, regresyon tabanlı bir analiz aracıdır ve aracılık (mediation), düzenleyicilik (moderation) ve koşullu süreç (conditional process) modellerinin test edilmesini mümkün kılar (Hayes, 2022). Bu makro, SPSS, SAS ve R gibi istatistiksel programlara entegre edilerek kullanılabilen ve araştırmacıların basit ilişkilerden karmaşık nedensel zincirlere kadar çeşitli yapıları test etmesine olanak tanımaktadır. Hayes'in tanımladığı toplam 92 model, farklı türdeki etkileşim ve aracılık yapıları için uygun analiz çerçeveleri sunmaktadır.

Bu çalışmada, fiziksel istismar (X) ile evlilik kaygısı (Y) arasındaki ilişkide, kendini sabotaj (M1) ve mutluluk korkusu (M2) değişkenlerinin ardışık (seri) aracı rolünü test etmek

amacıyla, Hayes'in Model 6 yapısı tercih edilmiştir. Model 6, bir yordayıcı değişkenin, birden fazla aracı değişken aracılığıyla yordanan değişken üzerinde etkide bulunduğu durumlarda kullanılır. Bu modelde, $X \rightarrow M1 \rightarrow M2 \rightarrow Y$ şeklinde sıralı bir yapıda, hem her bir dolaylı yolun hem de toplam dolaylı etkinin istatistiksel anlamlılığı incelenebilmektedir (Hayes, 2022; Preacher ve Hayes, 2008).

Araştırmada kullanılan değişken yapısı aşağıdaki gibidir:

X (Yordayıcı değişken): Fiziksel istismar

M1 (Birinci aracı değişken): Kendini sabotaj

M2 (İkinci aracı değişken): Mutluluk korkusu

Y (Yordanan değişken): Evlilik kaygısı

Analiz sürecinde, Hayes'in önerdiği şekilde bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda, 400 kişilik örneklem üzerinden elde edilen %95 güven aralıkları değerlendirilmiştir. Güven aralığı sıfır değerini içermediğinde, söz konusu dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Bu yöntem, klasik Sobel testine kıyasla daha güvenilir ve esnek bir sonuç elde edilmesini sağlamaktadır (Preacher & Hayes, 2008).

Model kapsamında test edilen dolaylı etkiler şunlardır:

Fiziksel istismar \rightarrow Kendini sabotaj \rightarrow Evlilik kaygısı

Fiziksel istismar \rightarrow Mutluluk korkusu \rightarrow Evlilik kaygısı

Fiziksel istismar \rightarrow Kendini sabotaj \rightarrow Mutluluk korkusu \rightarrow Evlilik kaygısı (*seri aracılık yolu*)

Bu analiz modeli aracılığıyla, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki ilişkisel süreçleri hangi psikolojik mekanizmalar üzerinden etkilediği daha bütüncül bir biçimde ortaya konmuştur. Hayes'in Model 6 yapısı, bu tür çok değişkenli psikolojik süreçlerin açıklanmasında güçlü bir kuramsal ve istatistiksel çerçeve sunmaktadır.

BULGULAR

4.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya yaşları 20-40 yaş aralığında değişen çok sayıda katılımcı arasından seçilen, travma puanı 45 ve üzeri olan ($\bar{x} = 28,7$; $Ss = 5,2$) toplam 400 kişi katılım göstermiştir.

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	n	%	
Yaş	20-25	124	31,0	
	26-30	145	36,3	
	31-35	73	18,3	
	36-40	58	14,5	
Cinsiyet	Kadın	268	67,0	
	Erkek	132	33,0	
Eğitim Durumu	İlkokul	15	3,8	
	Ortaokul	32	8,0	
	Lise	73	18,3	
	Lisans	242	60,5	
	Yüksek Lisans	29	7,2	
	Doktora	9	2,3	
Değişkenler	Min.	Max.	\bar{x}	ss.
Yaş	20,00	40,00	28,71	5,22

20-40 yaş aralığında, travma puanı 45 ve üzeri olan 400 katılımcının demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1’de sunulmuştur. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması $\bar{x}=28,71$ $Ss=5,22$ ’dir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %36,3’ü (n = 145) 26-30 yaş aralığında, %31’i (n = 124) 20-25 yaş aralığında, %18,3’ü (n = 73) 31-35 yaş aralığında ve %14,5’i (n = 58) 36-40 yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların %67’si (n = 268) kadın, %33’ü (n = 132) erkektir. Eğitim durumları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%60,5; n = 242) lisans mezunu olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla lise (%18,3; n = 73), ortaokul (%8; n = 32), yüksek lisans (%7,2; n = 29), ilkokul (%3,8; n = 15) ve doktora (%2,3; n = 9) mezunları takip etmektedir.

4.2. Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Demografik Değişkenler Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

Bu bölümde, araştırmanın yordanan değişkeni olan evlilik kaygısını ölçmek için kullanılan Evlilik Kaygısı Ölçeği'ne katılımcıların verdikleri puanların, demografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet ve eğitim seviyesi) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Demografik değişkenlerin, evlilik kaygısı üzerinde nasıl bir rol oynadığı, alanyazındaki birçok çalışmada üzerinde durulan önemli bir konudur (Güler, 2021; Heidarokht Nazar vd., 2015; Öz, 2022). Bu nedenle, katılımcıların farklı yaş grupları, cinsiyet ve eğitim seviyeleri bağlamında incelenmesi, araştırma sonuçlarının bütüncül bir bakışla değerlendirilmesine ve elde edilen bulguların daha geniş bir çerçevede yorumlanmasına imkân tanımaktadır.

4.2.1. Yaş değişkenine göre

Bu bölümde, katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanların yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Evlilik kaygısının farklı yaş gruplarındaki dağılımını incelemek, olası yaşa özgü farkları ortaya çıkarmak açısından önem taşımaktadır. Bu amaçla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanarak 20-25, 26-30, 31-35 ve 36-40 yaş aralıkları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2 Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Puanların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	p
Evlilik kaygısı	20-25	124	15,85	7,43	,337	,798
	26-30	145	14,95	7,86		
	31-35	73	15,29	7,84		
	36-40	58	15,72	8,45		

ANOVA sonucuna göre, evlilik kaygısı yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F(3.336) = 0.337; p > .05$]. Tanımlayıcı istatistiklere göre en yüksek ortalama 20–25 yaş grubunda ($\bar{x} = 15.85$), en düşük ortalama ise 26–30 yaş grubunda ($\bar{x} = 14.95$) gözlenmiştir; ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinin yaş gruplarına göre değişmediğini göstermektedir (Tablo 4.2).

4.2.2. Eğitim seviyesi değişkenine göre

Katılımcıların evlilik kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların eğitim seviyesi değişkeni

açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3 Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Puanların Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Eğitim Seviyesi	n	\bar{x}	Ss	F	p
Evlilik kaygısı	İlkokul/Ortaokul	47	15,96	5,66	2,80	,040
	Lise	73	17,44	8,69		
	Lisans	242	14,99	7,80		
	Lisansüstü	38	13,45	7,64		

ANOVA sonuçları, evlilik kaygısı puanlarının eğitim düzeyi gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur [$F(3, 396) = 2.80, p < .05$]. Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, evlilik kaygısı ortalamasının en yüksek olduğu grubun lise mezunları ($\bar{x} = 17,44$), en düşük olduğu grubun ise lisansüstü mezunlar ($\bar{x} = 13,45$) olduğu belirlenmiştir. Farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek üzere yapılan Games-Howell post-hoc analizi, lise ve lisansüstü mezunlar arasında sınırda anlamlı bir fark bulunduğunu göstermiştir ($p < .05$). Bu bulgu, lise mezunlarının lisansüstü mezunlara kıyasla evliliğe ilişkin daha yüksek düzeyde kaygı taşıdığını ortaya koymaktadır (Tablo 4.3). Ayrıca homojen alt gruplar analizi sonucunda lisansüstü mezunların, diğer gruplardan istatistiksel olarak farklılaşarak daha düşük düzeyde evlilik kaygısına sahip bağımsız bir grup olarak ayrıştığı görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin evliliğe ilişkin kaygılarında azalma eğilimi gösterebileceğine işaret etmektedir.

4.2.3. Cinsiyet değişkenine göre

Katılımcıların evlilik kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4 Katılımcıların Evlilik Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Evlilik kaygısı	Kadın	268	15,41	7,78	0,034	,973
	Erkek	132	15,39	7,86		

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların evlilik kaygısı puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Analiz

bulgularına göre evlilik kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t(398) = 0.034, p = .973$]. Kadın ($\bar{x} = 15.41, Ss = 7.78$) ve erkek ($\bar{x} = 15.39, Ss = 7.86$) katılımcıların evlilik kaygısı puanları birbirine oldukça yakın olup, farkın etki büyüklüğü de çok düşüktür (Cohen's $d = .004$). Bu sonuç, evlilik kaygısının cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Bu bulgu, cinsiyetin evlilik kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 4.4).

4.3. Katılımcıların Ölçeklerden ve Fiziksel İstismar Alt Boyutundan Aldıkları

Puanlara İlişkin Betimsel Değerler ve Ölçeklerin Veri Dağılımı Analizlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın temel veri toplama araçları olan Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Evlilik Kaygısı Ölçeğinden elde edilen puanların ortalama ve standart sapma değerleri gibi betimsel istatistikleri ile veri dağılımının özellikleri ele alınmaktadır.

Tablo 4.5 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler ile Normal Dağılım Değerleri

Ölçek	Betimsel İstatistikler				Normal Dağılım	
	Min.	Maks.	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Çocukluk çağı ruhsal travmaları	45 (30)	90 (150)	55,39	8,82	1,406	1,903
Fiziksel İstismar	5	15	6,79	2,234	0,997	0.021
Kendini Sabotaj	25	150	85,58	39,49	,086	-1,469
Mutluluk Korkusu	5	35	16,32	7,63	,596	-,706
Evlilik Kaygısı	0	39	15,40	7,79	,370	,141
Yaş	20	40	28,71	5,22	0,48	-0,69

Not: Minimum ve maksimum sütunlarında yer alan değerler katılımcıların ilgili ölçekten aldıkları en düşük ve en yüksek puanları gösterirken, bu sütunlarda parantez içinde yer alan değerler ise ilgili ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek değerleri göstermektedir.

Araştırmada yer alan değişkenlere ve fiziksel istismar alt boyutuna ilişkin betimsel istatistiksel sonuçları ve normal dağılım değerleri Tablo 4.5'de sunulmuştur. Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travmalarına ilişkin toplam puan ortalaması 55,39 ($Ss = 8,82$) olarak saptanmıştır. Bu sonuç, örneklem grubunun genel olarak çocukluk döneminde travmatik yaşantılara düşük düzeyde maruz kaldığını göstermektedir. Fiziksel istismar değişkenine ilişkin puanlar ise 5 ile 15 arasında değişmekte olup, mevcut çalışma verilerine göre ortalama puan

6,79 (ss= 2,23) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç; toplam çocukluk çağı travma puanı 45 puan ve üzeri seçilen 400 katılımcının fiziksel istismara dair algılarının genel olarak düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak standart sapmanın görece yüksek olması, bazı bireylerin orta düzeye yaklaşan veya uzaklaşan puanlar almış olabileceğini düşündürmektedir. Kendini sabotaj ve evlilik kaygısı değişkenlerinde sırasıyla ortalama puan 85,58 ve 15,40 (Ss = 39,49; 7.79) olup, bu bulgular genel olarak orta düzeyde bir eğilime işaret etmektedir. Bununla birlikte, yüksek standart sapma değeri, bazı katılımcıların bu duygu ve davranışları oldukça yoğun ya da düşük düzeyde yaşadığını göstermektedir. Mutluluk korkusu değişkenine ilişkin puanlar 5 ile 35 arasında değişmekte olup, ortalama puan 16,32 (Ss = 7,63) olarak bulunmuştur. Bu değerler doğrultusunda, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğu, ancak bireyler arasında anlamlı farklılıkların da bulunduğu söylenebilir (Tablo 4.5). Katılımcıların yaş ortalaması ise 28,71 (Ss = 5,22) olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamındaki tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında kalması (George & Mallery, 2020), verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.

4.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6 Fiziksel İstismar, Kendini Sabotaj, Mutluluk Korkusu ve Evlilik Kaygısı Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Değişken	1	2	3	4
1. Fiziksel İstismar	-			
2. Kendini Sabotaj	-.128*	-		
3. Mutluluk Korkusu	-.041	.534**	-	
4. Evlilik Kaygısı	-.140**	.526**	.501**	-

Not. $p^* < .05$, $p^{**} < .01$

Elde edilen bulgulara göre:

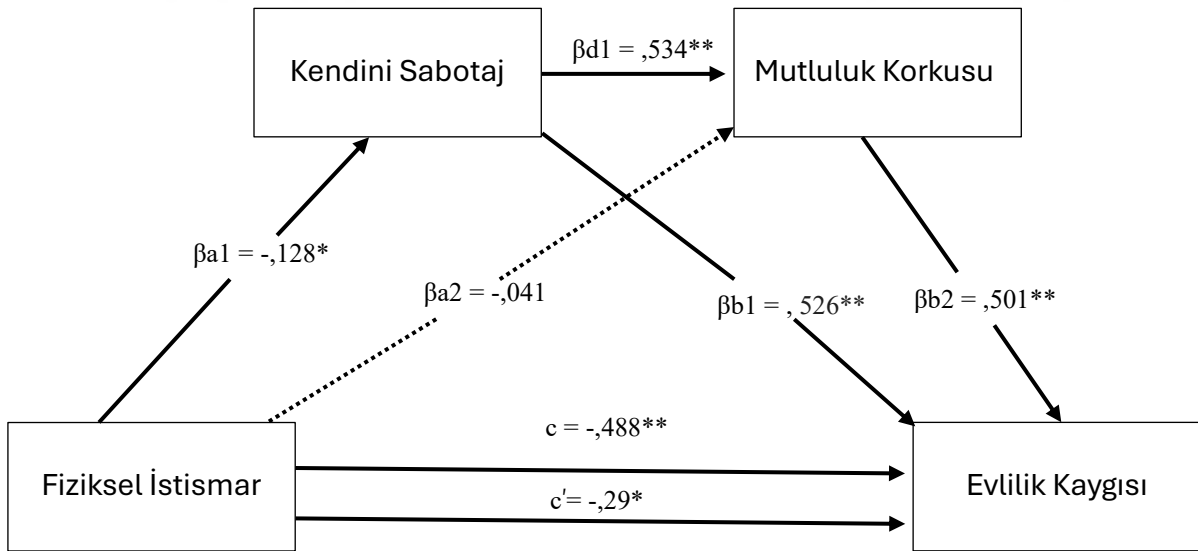
Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasında negatif yönlü, düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.140$, $p < .01$). Bu durum, fiziksel istismara maruz kalma düzeyi arttıkça evlilik kaygısı puanlarının bir miktar azaldığını göstermektedir.

Fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.128$, $p < .05$). Bu sonuç, çocuklukta fiziksel istismara maruz kalma düzeyi arttıkça bireylerin kendini sabotaj etme eğilimlerinin hafifçe azaldığını göstermektedir. Ancak korelasyon katsayısının düşük olması, ilişkinin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir (Tablo 4.6). Fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r =$

-.041, $p > .05$). Bu bulgu, fiziksel istismar düzeyinin mutluluk korkusunu anlamlı düzeyde etkilemediğini göstermektedir. Kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasında pozitif ve anlamlı düzeyde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .534, p < .01$). Bu sonuç, kendini sabotaj etme eğilimi arttıkça bireylerin mutluluk duygusuna yönelik kaygılarının da arttığını göstermektedir. Kendini sabotaj ile evlilik kaygısı arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .526, p < .01$). Bu bulgu, kendini sabotaj düzeyi yüksek olan bireylerin evlilikle ilgili daha fazla kaygı yaşadığını göstermektedir. Mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasında da pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r = .501, p < .01$). Bu durum, mutluluğa dair olumsuz inançları veya korkuları olan bireylerin evlilik kurumuna yönelik daha fazla kaygı geliştirdiğini göstermektedir (Tablo 4.6).

4.5. Fiziksel İstismar ile Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişkide Kendini Sabotaj ve Mutluluk Korkusunun Aracılık Rolüne Dair Bulgular

Bu bölümde, Model 6 kapsamında yapılan çoklu aracılık analizine ilişkin bulgular sunulmuştur. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Analizler, Hayes'in (2022) PROCESS makro Model 6 prosedürü kullanılarak yürütülmüştür. Doğrudan etkilere ilişkin yol diyagramı Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1 Doğrudan Etkilere İlişkin Yol Diyagramı

Çocukluk çağı fiziksel istismarı ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide kendini sabotaj ve mutluluk korkusunun ardışık aracılık rolleri gösterilmektedir. Modelde, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki toplam etki ($c = -.488, p < .01$) negatif ve anlamlı bulunmuştur. Doğrudan etki incelendiğinde, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki doğrudan etkisi ($c' = -.29, p < .05$) de negatif ve anlamlıdır (Şekil 4.1).

Aracı değişkenler değerlendirildiğinde, fiziksel istismarın kendini sabotajı negatif ve anlamlı şekilde yordadığı ($\beta_1 = -.128, p < .05$), kendini sabotajın evlilik kaygısını pozitif ve anlamlı olarak yordadığı ($\beta_2 = .526, p < .01$) ve aynı zamanda mutluluk korkusunu da artırdığı ($\beta_3 = .534, p < .01$) görülmektedir. Mutluluk korkusu da evlilik kaygısını pozitif ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta_4 = .501, p < .01$). Buna karşılık, fiziksel istismarın mutluluk korkusu üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta_5 = -.041, p > .05$) (Şekil 4.1).

Dolaylı etki analizleri incelendiğinde, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki etkisinde kendini sabotajın tek başına aracılığı anlamlı ($\beta = -.16, \%95 \text{ GA } [-.28, -.04]$), ayrıca kendini sabotaj \rightarrow mutluluk korkusu sıralı aracılık yolu anlamlıdır ($\beta = -.08, \%95 \text{ GA } [-.14, -.02]$). Ancak fiziksel istismar \rightarrow mutluluk korkusu \rightarrow evlilik kaygısı yolu anlamlı değildir ($\beta = .03, \%95 \text{ GA } [-.06, .12]$) (Şekil 4.1).

Şekil 4.1’de görsel olarak sunulan bu bulgular, çocukluk çağı fiziksel istismarının evlilik kaygısını hem doğrudan hem de kendini sabotaj ve mutluluk korkusu aracılığıyla dolaylı olarak yordadığını göstermektedir. Özellikle kendini sabotaj, hem tek başına hem de mutluluk korkusunu tetikleyerek çift yönlü bir aracılık rolü üstlenmektedir. Model, evlilik kaygısındaki varyansın %34.8’ini açıklamaktadır ve bu da önemli bir açıklayıcı güce işaret etmektedir. Dolaylı etkilere ilişkin ayrıntılı bulgular Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7 Doğrudan ve Dolaylı Etkiler Tablosu

Etki Türü	β	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Toplam etki (Fiziksel İstismar \rightarrow Evlilik Kaygısı)	-0,488	0.17	-0.83	-0.15
Doğrudan etki (Fiziksel İstismar \rightarrow Evlilik Kaygısı)	-0.29	0.14	-0.57	-0.01
Dolaylı etki 1 (Fİ \rightarrow Kendini Sabotaj \rightarrow EK)	-0.16	0.06	-0.28	-0.04
Dolaylı etki 2 (Fİ \rightarrow Mutluluk Korkusu \rightarrow EK)	0.03	0.05	-0.06	0.12
Dolaylı etki 3 (Fİ \rightarrow Sabotaj \rightarrow Korku \rightarrow EK)	-0.08	0.03	-0.14	-0.02

Analiz sonuçları, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = -0.488$, BootLLCI = -0.828 , BootULCI = -0.148). Doğrudan etki incelendiğinde, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişki dolaylı değişkenler kontrol edildiğinde de anlamlı kalmaktadır ($\beta = -0.287$, BootLLCI = -0.567 , BootULCI = -0.007). Bu bulgu, fiziksel istismarın evlilik kaygısını kısmen doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır (Tablo 4.7).

Dolaylı etkiler incelendiğinde üç yol test edilmiştir:

Fiziksel istismar \rightarrow Kendini sabotaj \rightarrow Evlilik kaygısı yolunun dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.156$, BootLLCI = -0.277 , BootULCI = -0.044). Bu sonuç, kendini sabotajın fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Fiziksel istismar \rightarrow Mutluluk korkusu \rightarrow Evlilik kaygısı yolundaki dolaylı etki anlamlı bulunmamıştır ($\beta = 0.030$, BootLLCI = -0.064 , BootULCI = 0.123). Güven aralıklarının sıfırı içermesi, mutluluk korkusunun tek başına aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Fiziksel istismar \rightarrow Kendini sabotaj \rightarrow Mutluluk korkusu \rightarrow Evlilik kaygısı şeklindeki seri dolaylı yol ise anlamlıdır ($\beta = -0.075$, BootLLCI = -0.137 , BootULCI = -0.021). Bu bulgu, fiziksel istismarın önce kendini sabotajı artırdığını, ardından bu süreç üzerinden mutluluk korkusunu tetikleyerek evlilik kaygısına etki ettiğini göstermektedir (Tablo 4.7).

Genel olarak bu sonuçlar, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerinde hem doğrudan hem de özellikle kendini sabotaj aracılığıyla dolaylı etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Ancak mutluluk korkusunun tek başına aracılık etkisi istatistiksel olarak desteklenmemektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki evlilik kaygısı üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş ve bu ilişkide kendini sabotaj ve mutluluk korkusu değişkenlerinin aracı ve ardışık etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazında yer alan çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

5.1.1. Evlilik kaygısının yaş değişkeni açısından farklılaşma düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın ilk hipotezi (H1), bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaşacağı varsayımına dayanmaktadır ancak elde edilen bulgular; yaş grupları arasında evlilik kaygısı puanlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir ($F(3,396) = 0.337, p > .05$). Bu durum, hipotezin reddedilmesine neden olsa da, dikkatli bir yorumlamayla bireyin yaşam yolculuğuna dair derin katmanları açığa çıkaracak ipuçları sunabilir.

Alanyazında bulunan çalışmalarda da evlilik kaygısı ile yaş arasındaki ilişkinin çoğunlukla anlamsız bulunması dikkat çekicidir. Güler (2021) ve Sezer (2019) yaş ile evlilik kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmadığını ileri sürerken, Payat (2021) evlilik ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ileri sürmektedir. Sezer'in (2019) çalışmasında evliliğe ilişkin mutluluk beklentisinin çok güçlü bir yordayıcı olması, evlilik kaygısının yaş gibi kronolojik bir değişkenden çok, kişinin evliliğe yüklediği anlam ve beklentilerle şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca günümüzde evlilik yaşının geniş bir aralığa yayılması ve toplumsal normların esnekleşmesi, belirli bir yaşta evlenme baskısının azalması da yaş faktörünün önemini azaltmış olabilir. Payat'ın (2021), farklı bulgu elde etmesinin nedeni ise; evlilik kaygısını tek başına değil mutluluk korkusu ile etkileşim halinde incelemesi olabilir. Bu durum aslında yaşın doğrudan değil, başka değişkenlerle birlikte ele alındığında anlamlı hale gelebileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak yaş ile evlilik kaygısı arasında ilişki bulunmaması, evlilik kaygısının yaştan bağımsız, daha çok psikolojik ve ilişkisel faktörlerle belirlendiğini destekliyor olabilir.

Yaş, yalnızca kronolojik bir göstergeden ibaret değil aynı zamanda; bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı krizlerin, geliştirdiği baş etme stratejilerinin, duygusal dayanıklılığının ve anlam dünyasının bir yansımasıdır (Erikson, 1968). Gelişimsel psikolojiye göre, bireylerin

benlik algıları ve duygusal regülasyon becerileri yaşam boyu biçim değiştirmektedir (Baltes, 1987). Bu bağlamda, farklı yaş aralıklarında benzer evlilik kaygısı düzeylerinin gözlenmesi, bireylerin yaşam olaylarına verdikleri yanıtların homojenleşmesinden değil, yaşın psikolojik işlevselliği her bireyde farklı biçimde şekillendirmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Duygusal yeniden çerçeveleme gibi düzenleyici becerilerin yaşla birlikte geliştiği ve ilişkisel alanlarda daha sağlıklı bir içgörüyeye imkân tanıdığı ileri sürülmektedir (John & Gross, 2004). Bu becerilerin kazanımı ve uygulanışı bireyler arasında eşit dağılmayabilir, böylece yaş; evlilik kaygısının seyrini açıklamakta yetersiz kalabilir. Çünkü kimi zaman 25 yaşındaki bir birey, duygusal olgunluk açısından 40 yaşındaki bir bireyle benzer bir seviyede olabilirken; 35 yaşındaki bir başka birey, halen güvenli bağlanma geliştirememiş olabilir. Bu durum, yaş değişkeninin psikososyal süreçler üzerindeki doğrudan etkisini bulanıklaştırmaktadır (Bowlby, 2013; Erikson, 1968; Waters & Cummings, 2003).

Yaş gruplarının bireylerin ilişkilere yükledikleri anlamı, bağlanma stillerini ya da geçmişten getirdikleri yaraları tam anlamıyla temsil etmediği de göz önünde bulundurulmalıdır (Main, 2016; Mikulincer & Shaver, 2016). Dolayısıyla bu bulgu, yaşın tek başına belirleyici bir faktör olmadığına ve bireylerin içsel hikâyelerinin, deneyim haritalarının çok daha belirleyici olduğuna işaret ediyor olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada yaş ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmaması, derinlerde bireyin psikolojik gelişiminin; toplumsal beklentilerden ve kategorik yaş sınıflarından çok daha karmaşık, çok daha içsel ve çok daha kişisel bir yol izlediğini gösterdiğine işaret edebilir: Evlilik kaygısı, yaşla değil; yaşanmışlıkla, güvenle, kayıpla, umutla ve bazen de çocuklukta duyulmamış bir “evet” ile şekillenebilir.

5.1.2. Evlilik kaygısının eğitim seviyesi değişkeni açısından farklılaşma düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın ikinci hipotezi (H2) kapsamında eğitim düzeyine göre evlilik kaygısı puanlarının anlamlı şekilde farklılaşacağı öngörülmüş olup bu doğrultuda gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmış; dolayısıyla hipotez desteklenmiştir [$F(3, 396) = 2.80, p < .05$]. Tanımlayıcı istatistikler doğrultusunda, evlilik kaygısı ortalamasının en yüksek olduğu grubun lise mezunları ($\bar{x} = 17,44$), en düşük olduğu grubun ise lisansüstü mezunlar ($\bar{x} = 13,45$) olduğu görülmüştür. Yapılan Games-Howell post-hoc analizi, lise ve lisansüstü grupları arasında sınırda anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur ($p < .05$). Ayrıca, homojen alt gruplar analizi sonucunda

lisansüstü bireylerin, diğer gruplardan daha düşük evlilik kaygısına sahip bağımsız bir grup olarak ayrıştığı belirlenmiştir.

Mevcut alanyazında, eğitim düzeyi ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçlarının birbiriyle tam olarak tutarlı olmadığı görülmektedir. Örneğin, Güler'in (2021) çalışmasında eğitim durumu ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; Akın (2012) evlilik kaygısının eğitim seviyesine göre değiştiğini rapor etmiştir. Bu sonuçlar alanyazında farklı zamanlarda yapılan çalışmaların sonuçlarının farklılaştığına işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada ise; evlilik kaygısı en yüksek düzeyde lise mezunlarında, en düşük düzeyde ise lisansüstü (yüksek lisans ve üzeri) gruplarda bulunmuştur: Eğitim seviyesi yükseldikçe evlilik kaygısının istikrarlı biçimde azaldığı ve yüksek lisans grubunda da kaygının diğer gruplara kıyasla en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, bu farklılıkların örneklem özellikleri, yaş grupları, toplumsal bağlam ya da bireylerin yaşam döngüsüyle ilişkili çeşitli değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öncelikle, lise mezunları sosyoekonomik açıdan eğitim seviyesi daha yüksek olan diğer gruplardan (lisans, lisansüstü) daha dezavantajlı bir konumda olabilirler. İstihdam edilme olasılıklarının görece düşük olması ve hayat kurma süreçlerinde daha fazla belirsizlikle karşılaşmaları, evlilik gibi uzun vadeli ve sorumluluk gerektiren bir ilişkiye dair kaygı düzeylerinin artmasına yol açabilir. Bu doğrultuda ekonomik güvencesizliğin, genç yetişkinlerde evlilik kaygısını artıran temel unsurlardan biri olduğu düşünülebilir. Ayrıca, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin evliliği zorunluluk olarak değil, bir tercih ve yaşam seçeneği olarak görmeye başladıkları; dolayısıyla evlilik kaygısının da azaldığı ileri sürülmektedir (Beck & Beck-Gernsheim, 2002; Cherlin, 2010; Bauman, 2017). Dolayısıyla yüksek eğitilmiş bireylerde evliliğe yönelik kaygının azalmasında, kişisel gelişim, kariyer ve bireysel özgürlük değerlerinin ön plana çıkması etkili olabilir (Giddens, 1992).

Diğer yandan mevcut çalışmanın örneklemini özelinde, katılımcıların tamamının çocukluğunda fiziksel istismara maruz kaldığı göz önünde bulundurulduğunda lisansüstü gruptaki bireylerin psikolojik destek ve iyileşme olanaklarına erişimlerinin daha yüksek olması (Arslantaş vd, 2011), travmanın olumsuz etkilerini azaltma ve evlilik kaygısıyla daha sağlıklı başa çıkma konusunda avantaj sağlıyor olabilir. Bu yorum, çocuklukta maruz kalınan istismarın yetişkinlikte uzun vadeli psikolojik etkiler yarattığını ortaya koyan çalışmalardan (Anda vd., 2006; Gilbert vd., 2009) bağımsız olarak, eğitim düzeyinin başa çıkma süreçlerinde dolaylı bir koruyucu faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu bireylerde, travmanın yol açtığı psikolojik

zorlantıların, yüksek eğitim düzeyiyle birlikte, psikolojik iyilik hali ve baş etme stratejileri yoluyla daha etkili biçimde yönetilebileceği ileri sürülmektedir (Umberson & Montez, 2010).

Tüm bunlarla beraber örneklemin çocuklukta fiziksel istismara maruz kalmış bireylerden oluştuğu dikkate alındığında, bu kişilerde, eğitim seviyesindeki yükselmenin toplumsal itibarla birlikte narsistik eğilimleri de tetikleyebileceği öne sürülmektedir (Kohut, 1977; Ronningstam, 2011; Twenge & Campbell, 2018). Dolayısıyla yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde, özellikle bilişsel çarpıtmaların etkisiyle, evlilik kaygısının daha düşük seyretmesinin olası nedenlerinden biri, mükemmeliyetçi ve kendini korumaya yönelik narsistik tutumlar olabilir. Bu durumda, evlilikten tamamen uzak durma veya evliliğe mesafeli yaklaşma davranışının, gerçek bir kaygı azalmasından çok, narsistik bilişsel çarpıtmaların ve mükemmeliyetçi tutumların bir sonucu olabileceği düşünülmektedir (Ronningstam, 2011). Böylece, lisansüstü eğitim gruplarında gözlemlenen düşük evlilik kaygısı, bazen sağlıklı psikolojik iyilik halinden ziyade, savunmacı ve bilişsel olarak çarpıtılmış bir mesafe stratejisiyle ilişkili olabilir. Bu bağlamda, eğitim seviyesi arttıkça evlilik oranlarının düşmesi ve boşanma oranlarının artması olgusu da, söz konusu narsistik bilişsel çarpıtmalar ve mükemmeliyetçi tutumlarla açıklanabilir (Ronningstam, 2011). Nitekim, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin evlilikten uzak durma veya evliliğe mesafeli yaklaşma eğilimlerinin, toplumsal verilere de yansıdığı; evlilik oranlarında azalma ve boşanma oranlarında artış olarak gözlemlendiği bildirilmektedir (TÜİK, 2024). Bu durum, bireylerin eğitim yoluyla geliştirdikleri bilişsel ve duygusal stratejilerin yanı sıra, narsistik ve mükemmeliyetçi eğilimlerin de evlilik kararlarını ve kaygılarını şekillendirebileceğine işaret ediyor olabilir.

Modernleşme kuramına göre, yüksek eğitim; bireylerin eleştirel düşünce kapasitelerini artırarak onları geleneksel toplumsal normları sorgulama konusunda cesaretlendirmektedir (Giddens, 1992; Inglehart & Norris, 2003). Bu süreçte bireyler, devletin evlilik teşvikleri, aile politikaları ve toplumsal beklentiler karşısında kendi yaşam tercihlerinin özerkliğini koruma eğilimi gösterebilirler. Özellikle bireyselleşme değerlerinin güçlendiği toplumlarda, yüksek eğitilmiş bireyler evlilik kararını dışsal müdahalelerden bağımsız olarak almayı tercih etmektedir (Twenge vd., 2004). Bu bağlamda, devletin evlilik kredileri, vergi indirimleri ve "Aile Yılı" gibi teşvik politikaları, eğitilmiş bireyler tarafından bireysel özgürlüklerine yönelik müdahale olarak algılanabilmektedir (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). Söz konusu bireyler, bu politikaları "*evliliğin zorunlu bir vatandaşlık görevi*" olarak sunulması şeklinde yorumlayarak, yaşam tarzı tercihlerinin kendi iradeleriyle belirlenmesi gerektiğini savunmaktadır (Cherlin, 2010). Bu eleştirel yaklaşım, evlilik kurumuna karşı mesafeli bir tutum geliştirilmesine ve alternatif yaşam biçimlerinin meşrulaştırılmasına yol açabilir.

Ayrıca, yüksek eğitim düzeyi genellikle ekonomik bağımsızlıkla birlikte gelmekte ve bu durum bireylerin evliliği ekonomik güvence aracı olarak görme ihtiyacını azaltmaktadır (Bauman, 2017). Ekonomik özerkliğe sahip bireyler, evlilik kararını duygusal ve kişisel uyum temelinde verebilmekte ve bu seçimi erteleyebilme ya da hiç yapmayabilme özgürlüğüne sahip olduklarını hissetmektedir (Giddens, 1992). Bu durumda evlilik, "yapılması gereken" bir görevden ziyade "istenildiğinde yapılabilecek" bir tercih haline gelerek, evlilik kaygısının temel kaynaklarından biri olan zorunluluk hissini ortadan kaldırmaktadır (Cherlin, 2010).

Sonuç olarak, yüksek eğitim düzeyinin bireyselleşme, eleştirel düşünce ve ekonomik özerklik sağlama yoluyla evlilik kaygısını azaltıcı etkisi, modern toplumların aile yapılarındaki dönüşümün önemli bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Beck & Beck-Gernsheim, 2002; Bauman, 2017). Tüm bu gerekçelerle, eğitim düzeyine göre evlilik kaygısında gözlemlenen farklılaşmaların, yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik, sosyokültürel ve politik unsurların etkileşimiyle şekillendiği sonucuna varılabilir.

5.1.3. Evlilik kaygısının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşma düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın üçüncü hipotezi kapsamında cinsiyete göre evlilik kaygısı puanlarının anlamlı şekilde farklılaşacağı öngörülmüş olsa da, elde edilen bulgular bu varsayımı desteklememiştir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların evlilik kaygısı puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Analiz bulgularına göre evlilik kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t(398) = 0.034, p = .973$]. Kadın ($\bar{x} = 15.41, Ss = 7.78$) ve erkek ($\bar{x} = 15.39, Ss = 7.86$) katılımcıların evlilik kaygısı puanları birbirine oldukça yakın olup, farkın etki büyüklüğü de oldukça düşüktür (Cohen's $d = .004$). Sonuç, evlilik kaygısının cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Mevcut bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin giderek esnemesiyle uyumlu bir görünüm sunmaktadır (Connell, 2020; Kachel vd., 2016).

Geleneksel toplum yapılarında, evlilik kadınlar açısından sosyal güvence, duygusal yakınlık ve statü kazanımı gibi işlevler taşımakta; erkekler için ise ekonomik yükümlülüklerin ve aile geçindirme sorumluluğunun merkezi hâline gelmektedir (Glick vd., 2000). Kültürel normlarla şekillenen farklı toplumsal beklentiler, cinsiyetler arasında evliliğe dair kaygı düzeylerinin değişmesine yol açabilir; kadınların daha fazla duygusal yük taşıması ve erkeğin ekonomik sorumluluğu üstlenmesi gibi cinsiyete dayalı belirgin farklar oluşturabilir. Sezer (2019) çalışmasında, kadınların evlilik kaygısı düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmiştir fakat çalışmanın örnekleminin büyük ölçüde 17–25 yaş

grubundan oluşması, gelişimsel ve psikolojik olarak kadınlar açısından evlilik kaygısının daha yoğun hissedildiği bir yaş aralığını temsil ediyor olabilir. Nitekim mevcut çalışmada da evlilik kaygısının en yüksek seyrettiği grubun 20-25 yaş aralığı olduğu tespit edilmiştir. Bu yönüyle Sezer'in (2019) çalışması mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Özellikle 20'li yaşların başında olan bireylerin kimlik gelişimi, duygusal bağımsızlık kazanımı ve gelecek planlarına ilişkin belirsizliklerle karşı karşıya kaldığı ileri sürülmektedir (Arnett, 2000; Erikson, 1968;). Bu gelişimsel belirsizlikler geleneksel toplumlarda, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel beklentiler aracılığıyla daha da karmaşık bir hâl alabilir. Nitekim bu yaş aralığında kadınlara yönelik olarak “evlenme”, “yuva kurma” ve “evde kalmama” gibi sosyal baskıların daha belirgin olduğu; buna karşılık erkeklerin ise “ekonomik olarak ayakta durma”, “askerliğini tamamlama” tüm bunlardan sonra “yuvasını kurma ve “kariyer edinme” gibi sorumluluklarla tanımlandığı görülmektedir (Connell, 2005; Kağıtçıbaşı, 2019). Bu toplumsal beklentiler, evliliğe dair kaygıların kadınlar ve erkekler arasında farklı dönemlerde farklı şekillerde tezahür etmesine neden olabilir. Örneğin, erken yaş grubunda kadınların daha yoğun evlilik baskısına maruz kalmaları ve bununla birlikte mevcut araştırmanın büyük çoğunluğunun kadınlardan oluşması; bu yaş diliminde evlilik kaygısının daha yüksek gözlenmesini açıklayabilir.

Tüm bunların yanında son yıllarda bireyselleşme değerlerinin artması, kadınların iş gücüne daha aktif katılımı ve eğitim düzeylerinin yükselmesi gibi sosyal değişkenler, geleneksel evlilik rollerini esnetmiş ve kadın-erkek rolleri arasındaki geleneksel sınırları belirsizleştirmiştir (Inglehart & Norris, 2003 Twenge vd., 2004). Kadınların ekonomik bağımsızlık kazanmalarıyla birlikte, geçmişte sıkça rastlanan “evlenmezsem ne olur?” veya “geleceğim ne olacak?” gibi kaygıların, yerini daha kontrollü ve bilinçli ilişki tercihlerine bırakmaya başladığı gözlemlenmektedir (Bauman, 2017; Cherlin, 2010). Bu durum, kadınların evliliğe daha az bağımlı hâle gelmesine ve bu kuruma dair duydukları kaygıların azalmasına yol açabilir. Benzer biçimde, erkekler için de tek başına bir aileyi geçindirme baskısının paylaşılr hâle gelmesi, evlilikle ilgili yük algısının azalmasına katkıda bulunabilir.

Bu bağlamda, araştırmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın saptanmamış olması, hem kadınların hem de erkeklerin evliliği daha bireysel, karşılıklı sorumluluğa dayalı ve eşitlikçi bir yapı olarak görmeye başlamalarıyla açıklanabilir. Nitekim modern bireyler için evlilik, geleneksel rollere dayalı bir zorunluluktan ziyade, bilinçli bir tercih hâline gelmiştir (Thornton & Young-DeMarco, 2001). Bu dönüşüm, kadınların yalnızca “evin kadını” değil aynı zamanda üretken, eğitilmiş ve ekonomik açıdan bağımsız bireyler olarak toplumsal yaşamda yer almalarıyla; erkeklerin ise yalnızca “ekonomik sağlayıcı” rolünün ötesinde duygusal bağ kuran, bakım veren ve ebeveynlik görevlerini paylaşan bireyler olarak yeniden

tanımlanmalarıyla ilişkili olabilir (Cherlin, 2004; Giddens, 1992). Toplumsal cinsiyet rollerinin giderek esnemesiyle birlikte, evliliğe dair kaygıların da artık yalnızca kadın ya da erkek olmaktan ziyade; bireyin yaşam deneyimleri, ilişkiel ihtiyaçları ve gelecek kurgusuna göre şekillenmeye başlamış olabileceği öne sürülmektedir (Güler, 2021; Walsh, 2017). Bununla bağlantılı olarak, evliliğin artık bir "zorunluluk" ya da "toplumsal mecburiyet" olarak görülmemesi, özellikle genç ve eğitimli bireyler arasında evlilik oranlarının düşmesine neden olmaktadır (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). Önceki kuşaklar için evlenmek, çoğu zaman bir zorunluluk ya da sosyal kabul görmenin temel yolu olarak değerlendirilmiş olup; bireylerin başka yaşam alternatifleri ise oldukça sınırlı kalmış olmasına karşılık bu evliliklerin ne ölçüde sağlıklı ilişkiler barındırdığı ya da bireylerin bu birlikteliklerde psikolojik anlamda tatmin olup olmadıkları ise, üzerinde ayrıca durulması gereken bir tartışma konusudur (Bauman, 2017; Beck & Beck-Gernsheim, 2002).

5.1.4. Fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın altıncı hipotezi (H4) fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Yapılan analizler sonucu, fiziksel istismar ile kendini sabotaj puanları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmış ve araştırmanın dördüncü hipotezi (H4) desteklenmemiştir ($r = -.128, p < .05$). Bu bulgu, yalnızca istatistiksel bir sonuç olmanın ötesinde, bireyin travmaya verdiği psikolojik yanıtların ve başa çıkma mekanizmalarının ne denli çeşitlilik gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016; Sansone vd., 1998; Slade, 2020).

Alanyazında, fiziksel istismarın bireyin öz değerini zedelediği ve bu nedenle bireyin kendi başarılarını, ilişkilerini ya da mutluluğunu sabote edici tutumlar geliştirdiği ileri sürülmektedir (Hiçdurmaz & Üzar Özçetin, 2016; Sansone vd., 1998; Slade, 2020). Bu görüşler, benlik saygısı ve öz-değer algısının, erken yaşlarda maruz kalınan ihlaller sonucu kırıldığı ve bireyin bu kırılmanın izlerini yaşamı boyunca taşıyabileceği varsayımına dayanmaktadır. Ancak elde edilen bulgu, bu varsayımlara bütünüyle teslim olunamayacağını; her yaranın aynı biçimde kanamadığını ve her çocuğun aynı karanlıkta kalmadığını gösteriyor olabilir.

Bireylerin, çocuklukta maruz kaldıkları ağır travmalara rağmen içsel bir direnç geliştirebildiği; yıkıntıların arasından anlam, acının içinden güç devşirebildiği ileri sürülmektedir (Bonanno, 2004; Compas vd., 2001; Rutter, 1987). Pozitif psikoloji perspektifine göre, "*Travma Sonrası Büyüme*" (Post-Traumatic Growth) kavramı, bireylerin en kırılgan

anlarında bile yeniden yapılanma ve anlamlandırma kapasitelerinin varlığına işaret etmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Tedeschi & Calhoun, 1996). Bu bağlamda, fiziksel istismar deneyimi yaşamış bireylerin tümüyle çökmediği; bazı bireylerin aksine, bu acıyı dönüştürerek daha güçlü bir benlik inşa edebildiği düşünülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bu bireylerde kendini sabotete etme davranışlarının azalması, yalnızca bir korunma mekanizması değil, aynı zamanda bir anlam arayışının ve yeniden doğuşun da işareti olabilir.

Nietzsche (2017), zorluklar karşısında ayakta kalabilen bireyin bu süreçten güçlenerek çıkabileceğini ifade eder. Benzer şekilde Yalom (2019) da, kişinin kendini yenileyebilmesi için tutkularıyla yüzleşmeyi, geçmişini geride bırakmayı ve bu uğurda fedakârlık yapmayı göze alması gerektiğini vurgular. Bu düşünceler, yalnızca felsefi önermeler olarak değil; aynı zamanda travmanın dönüştürücü potansiyeline ilişkin derin bir sezgi olarak değerlendirilebilir. Travma, yalnızca yıkıma yol açmakla kalmaz; kimi zaman birey için içsel bir uyanışın ve yeniden doğuşun zemini olabilir.

Psikodinamik Kuram çerçevesinde değerlendirildiğinde, çocukluk travmaları bireyin benlik gelişimini doğrudan etkilemekte ve çeşitli savunma mekanizmalarının oluşumuna neden olmaktadır (Fonagy vd., 2002; van der Kolk, 2014). Bastırma, yüceltme, yadsıma gibi mekanizmalar, bireyin içsel çatışmalarla başa çıkmasına aracılık etmektedir (Freud, 1936; Vaillant, 1992). Bu mekanizmalar yoluyla kimi bireyler, yaşadıkları travmayı bastırmak yerine dönüştürmeyi, savunmasızlık yerine öz-denetimi tercih edebilmektedir (Cramer, 2000; Westen, 1999). Bu da, fiziksel istismarın yüksek olduğu durumlarda bile, kendini sabotaj davranışlarının düşük düzeyde seyredebilmesine olanak tanıyabilir.

Bilişsel davranışçı kurama göre ise, bireylerin yaşadıkları olaylara yükledikleri anlamlar ve geliştirdikleri düşünsel şemalar, davranışlarının temel belirleyicilerindedir (Beck, 2011/2021). Bireyin yaşamış olduğu travmatik deneyim, birey tarafından yalnızca tehdit olarak değil aşılmış bir sınav; bir gelişim fırsatı olarak da yorumlanabilir. Bu yeniden çerçeveleme süreci, bireyin kendilik algısını ve öz yeterlilik duygusunu güçlendirebilir; bu durum da kendini sabote eden davranışlardan uzak durmasına zemin hazırlayabilir (Bandura, 1997; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Ancak bu tablo her zaman bu denli ideal olmayabilir: Savunmacı biçimde geliştirilen aşırı telafi edici tutumlar da göz ardı edilmemelidir (Vaillant, 1994). Araştırmalar kimi bireylerin yaşadığı değersizlik hissini örtmek adına kusursuzluk arayışına yönelebileceğini ve başarısızlıklarını inkar ederek gerçek benliklerinden uzaklaşabileceklerini ileri sürmektedir (Beck, 2021; Padesky & Mooney, 1990; Young vd., 2003). Bu durum, kendini sabotaj

davranışlarının görünürde ortadan kalkmış olmasına rağmen, derinlikte hâlâ izlerini taşıdığı bir yapıyı da beraberinde getiriyor olabilir.

Sonuç olarak, fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasındaki negatif ilişki, her bireyin travmaya verdiği tepkinin özgün olduğunu ve travmanın etkisinin yalnızca yaşanan olayın şiddetiyle değil; aynı zamanda bireyin psikolojik kaynakları, sosyal destek ağları ve içsel anlam dünyasıyla da biçimlendiğini gösterir (Bonanno, 2004; Compas vd., 2001). Bu bulgu, travmanın her birey için aynı şekilde işleyen yıkıcı bir süreç olmadığını, kimi zaman bireyi daha bilinçli, daha dirençli ve daha anlamlı bir yaşantıya yöneltebileceğini göstermektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Travmatik deneyimlerin ardından iyileşme, yalnızca acıyı unutmakla değil, onu dönüştürmekle; geçmişin yaralarını yok saymakla değil, o yaraları anlayarak yeniden yazmakla mümkün olabilmektedir (Frankl, 1963/2006; Neimeyer, 2001; Park, 2010). Anlam arayışı, bireyin travmayı bir son değil, bir başlangıç olarak yorumlamasını sağlayan en insani çaba olarak görülmektedir (Janoff-Bulman, 1992; Masten, 2001; Werner & Smith, 1992).

5.1.5. Fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın beşinci hipotezi (H5) fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Yapılan analizlerde, fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r = -.041$, $p > .05$). Bu doğrultuda, mevcut hipotez (H5) desteklenmemiştir. Söz konusu bulgu, bu iki değişken arasında varsayılan doğrudan bağın evrensel ve belirgin olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, mevcut alanyazında çocukluk çağı travmalarının -özellikle duygusal istismar ve ihmalin- bireyde mutluluğa yönelik kaygı geliştirdiğine işaret eden bulgularla kısmen çelişmektedir (Gilbert, 2012; Joshanloo, 2013). Bazı araştırmalar, çocukluk dönemi travmalarının, mutluluk gibi pozitif duygulara karşı bir tehdit algısının ve suçluluk hissini gelişmesine yol açabildiğini belirtmektedir (Ahi vd., 2021; Şar vd., 2019). Buna karşın, elde edilen bulguya göre fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu durumun birkaç farklı şekilde açıklanabileceği düşünülmektedir:

İlk olarak, fiziksel istismarın, mutluluk korkusunun gelişiminde duygusal istismara kıyasla daha dolaylı veya zayıf bir etkisinin olabileceği öne sürülebilir. Mutluluk korkusunun, özellikle eleştirel veya reddedici ebeveyn tutumlarıyla daha yakından ilişkili olduğu ve fiziksel istismarın daha çok bedensel bir deneyim olarak içsel şemalar üzerinde sınırlı etki yarattığı belirtilmektedir (Gilbert, 2012). Ayrıca, örneklemin büyük oranda üniversite öğrencisi veya mezunu bireylerden oluşması, travmalarla baş etmede bilişsel yeniden yapılandırma ve anlam

verme kapasitesinin gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir (Neimeyer, 2001; Park, 2010; Tedeschi & Calhoun, 2004). Travmanın anlamlandırılması sürecinin, mutluluğa dair daha esnek ve iyileştirici şemalar geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

Ek olarak, çocukluk travmalarına bağlı gelişen olumsuz şemaların, bireyde değersizlik veya cezaya layık olma duygularını güçlendirebileceği, bunun da olumlu duyguları kabullenmeyi zorlaştırabileceği ileri sürülmektedir (Young vd., 2003; Herman, 1992; Bowlby, 2013; van der Kolk, 2014). Bu çerçevede, bazı bireylerin mutluluk kavramını reddetmesi ya da bu duygudan kayıtsızlıkla uzaklaşması söz konusu olabilir (Janoff Bulman, 1992; Joshanloo, 2013). Bu durumda mutluluk korkusunun gelişmemiş olmasının asıl sebebi psikolojik repertuvarda mutluluk kavramının yer almaması olabilir.

Son olarak, bazı bireyler için travmatik deneyimler; mutluluğa dair umut, olumsuzluklara karşı direnç ve hayatta kalma kaynağına dönüşebilir (Frankl, 2006; Seligman, 2011; Tedeschi & Calhoun, 2004) Bu bağlamda, mutluluk korkusunun gelişmemesi, travma karşısında bireyin içsel kaynaklarını ve iyimserliğini koruyabilmesine işaret edebilir. Nitekim posttravmatik büyüme kuramı, bazı bireylerin ağır yaşantılar sonrasında yaşamlarına yeni anlamlar yükleyebildiğini ve umut kapasitesini canlı tutabildiğini vurgulamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Sonuç olarak, fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamış olması, travmatik deneyimlerin bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak farklı duygusal yansımalar üretebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, ilerleyen çalışmalarda travma sonrası olumlu duygularla kurulan ilişkinin çok boyutlu yapısının kültürel, bilişsel ve duygusal faktörler bağlamında incelenmesi önerilmektedir.

5.1.6. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın altıncı hipotezi (H6) fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuş olup; araştırmanın altıncı hipotezi (H6) desteklenmemiştir ($r = -.140, p < .01$). Bu sonuç, çocukluk döneminde daha yüksek düzeyde fiziksel istismara maruz kalan bireylerin yetişkinlik döneminde evlilik kaygısını daha düşük düzeylerde deneyimleyebileceğini göstermektedir.

Alanyazında, çocukluk çağı ruhsal travmalarından fiziksel istismarın ileriki yaşamda evlilik kurumuna yönelik kaygıların artmasında risk faktörü olduğu rapor edilmiştir (Jones & Nelson, 1996; Sezer, 2019). Ebeveynleri mutsuz olan bireylerde evliliğe bakışın daha olumsuz olabildiği ve mutlu ailelerden gelenlerin evlilik kaygısı yaşamama eğiliminde oldukları da

vurgulanmaktadır (Güler, 2021). Bu bulgular, aile ortamında yaşanan olumsuz deneyimlerin ve bağlanma sorunlarının, bireylerin romantik ilişkiler ve evlilik kurumuna dair algılarını şekillendirdiğini gösterebilir (Bowlby, 2013).

Ancak, mevcut çalışmada çocukluk çağı fiziksel istismarı ile evlilik kaygısı arasında negatif bir ilişki genel eğilimin aksine, fiziksel istismara maruz kalan bireylerin evlilik kaygısının daha düşük olabileceğini ortaya koymakta ve bu paradoksal sonuç, birkaç kuramsal ve toplumsal faktör bağlamında değerlendirilebilmektedir:

Öncelikle bu doğrultuda gerçekçi olmayan iyimser beklentilerden ve kişinin aktif olarak kullanmakta olduğu savunma mekanizmalarından bahsetmek gerekebilir. Jones ve Nelson (1996), çocuklukta olumsuz yaşam deneyimlerine tanık olan bireylerin, kendi evliliklerine dair gerçekçi olmayan iyimser beklentiler geliştirebileceklerini belirtilmiştir. Bu durum alanyazında, travmatik deneyimlerin ardından psikolojik bir savunma mekanizması olarak, kişinin geçmişte yaşadığı olumsuzlukları tekrarlamama arzusu üzerinden, geleceğe yönelik aşırı iyimser ve bazen gerçekdışı bir bakış geliştirmesiyle açıklanmaktadır (Taylor & Brown, 1988; Vaillant, 1992). Sembolik etkileşimcilik kuramı açısından değerlendirildiğinde, bireylerin evlilikle ilgili anlam yüklemeleri büyük ölçüde toplumsal etkileşimler ve kişisel deneyimler üzerinden şekillenmektedir (Blumer, 1969; Güler, 2021; Mead, 1934). Ayrıca, bilişsel çarpıtmalar, evlilik kaygısının önemli yordayıcıları olarak öne çıkmaktadır (Yılmaz, 2023). Mevcut çalışmadaki negatif ilişki, istismara uğrayan bireylerin kimi zaman travmatik çocukluklarını bilişsel olarak “kendi ailem gibi olmayacağım” inancı ile çarpıtarak, gerçekçi olmayan iyimser senaryolar geliştirmelerine bağlanabilir. Dolayısıyla, fiziksel istismara maruz kalan bireylerin, kötü geçmiş tecrübelerine rağmen, kendi evliliklerinde tamamen farklı ve olumlu bir tablo yaşayacaklarına dair güçlü bir inanç geliştirmeleri olasıdır. Bu bağlamda, kaygının düşük olması, gerçekte yaşanacaklardan ziyade, umut edilen geleceğe tutunma eğilimiyle ilişkili olabilir.

Tüm bunlara karşılık fiziksel istismar gibi ağır travmatik deneyimler sonrasında, bazı bireylerde psikolojik esneklik ve travma sonrası büyüme gelişebilir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Özellikle olumsuz deneyimlerden güçlenerek çıkma eğiliminde olan bireylerin, geleceğe dair daha olumlu ve iyimser tutumlar geliştirdiği, bu sayede de evlilik kaygılarının azaldığı öne sürülebilir. Bu bireyler, çocukluk travmalarını bir tür direnç kaynağına dönüştürerek, kendilerine ve ilişkilerine dair daha pozitif inançlar geliştirme eğiliminde olabilirler. Ayrıca, öznel iyi oluş düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığına dair bulgular da bu yorumu desteklemektedir (Öz & Tatar, 2020; Payat, 2021).

Çocuklukta fiziksel istismara maruz kalmış bireylerin bazıları, bilinçdışı düzeyde, geçmişte maruz kaldıkları “bildik cehennem” döngüsünü yetişkinlikte de tekrar etme eğilimi gösterebilirler. Bu durum, psikanalitik alanyazında “travmatik tekrar” (repetition compulsion) ve “kendini gerçekleştiren kehanet” (self-fulfilling prophecy) kavramlarıyla açıklanır (Fonagy vd., 2002). Kişi, geçmişteki olumsuz ebeveyn ilişkilerini ve travmalarının izlerini, bilinçdışı olarak yeniden üretmeye meyilli olabilir; bu da, evlilik kaygısını bastırmasına ve ilişkilerde, çocukluk travmasına benzer dinamikleri barındıran partnerleri seçmesine neden olabilir (Fonagy vd., 2002; van der Kolk, 2014). Bu bağlamda, bireyler çoğu zaman “bildik cehennemi” (yani aşına oldukları, güvenli sandıkları problemlili ilişki kalıplarını) “bilinmeyen cennete” (yeni ve sağlıklı ilişki olasılıklarına) tercih edebilirler. Böylelikle, travmatik geçmişin gölgesinde, kaygı bilinçdışında bastırılırken, bireyin ilişkilerde tekrarlayan sorunlar yaşaması, bir tür psikolojik döngü halini alabilmektedir (van der Kolk, 2014).

Ayrıca geçmişten günümüze, medya temsilleri ve kültürel anlatıların, bireylerin evlilik kurumuna dair geliştirdiği beklentiler üzerinde belirleyici bir rol oynadığı araştırmalarca ortaya konmuştur (Holmes, 2007; Johnson & Holmes, 2009). Özellikle televizyon dizileri, filmler, masallar ve popüler kültür ürünleri, çocuklukta travmatik deneyimler yaşamış bireylere, “kötü geçmişten mutlu sona” ulaşılabileceğine dair idealize edilmiş bir evlilik anlatısı sunmaktadır (Bachen & Illouz, 1996; Holmes, 2007; McRobbie, 2009; Radway, 1991). Bu tür içerikler, izleyicide bilinçsiz bir rahatlama ve umut duygusu yaratarak, gerçekçi olmayan iyimser beklentilerin beslenmesine zemin hazırlayabilir. Bu tür mutlu son senaryoları genellikle gerçek yaşam deneyimleriyle örtüşmemektedir fakat kitlesel ilgi, reyting kaygısı ya da kültürel normların yeniden üretimi amacıyla sıklıkla tekrarlanmaktadır (Gerbner, Gross, Morgan, & Signorielli, 1994; Holmes, 2007). Dolayısıyla, travmatik çocukluk deneyimlerine sahip bireylerin, medya ve kültürel anlatılar yoluyla gerçek dışı bir iyimserlik geliştirmeleri, psikolojik bir savunma ve başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilebilir (Holmes, 2007; Walsh, 2017). Böylece, medya temsilleriyle pekiştirilen bu senaryolar, toplumsal fanteziyi canlı tutarken, travma sonrası gelişim veya gerçekçi olmayan iyimserlik ile düşük evlilik kaygısı arasındaki paradoksal ilişkiyi de anlamamıza katkı sunabilir.

Bu bulgular ışığında, araştırmanın altıncı hipotezi (H6) kapsamında elde edilen fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki negatif ve anlamlı ilişki, alanyazında sıklıkla vurgulanan geleneksel risk anlatılarının ötesinde, daha karmaşık ve çok katmanlı psikososyal süreçlerin devrede olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle, çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimlerin bireylerde bazen gerçekçi olmayan iyimser beklentiler, savunma mekanizmaları veya travma sonrası büyüme gibi başa çıkma stratejilerine yol açtığı; kimi zaman ise bilinçdışı

tekrar ve kendini gerçekleştiren kehanet döngüleriyle kişinin geçmiş travmatik ilişki kalıplarını yeniden üretmeye eğilimli olduğu görülmektedir (Fonagy vd., 2002; Jones & Nelson, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004; van der Kolk, 2014). Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel beklentiler ve medya temsilleri ise bireylerin evliliğe dair algılarını ve kaygı düzeylerini şekillendiren önemli dışsal etkenler olarak karşımıza çıkmakta; medyada sıkça rastlanan mutlu son anlatıları, travmatik geçmişe sahip bireylerde gerçek dışı bir iyimserliği ve düşük kaygıyı pekiştirebilmektedir (Hefner & Wilson, 2013; Holmes, 2007; Walsh, 2017).

Sonuç olarak, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti, bireysel başa çıkma stiller ve, toplumsal ve kültürel bağlam ile bütüncül bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir. Bu çalışma, alanyazında tek boyutlu açıklamaların ötesine geçerek, travmanın evlilik kaygısı üzerindeki etkisini çok katmanlı, dinamik ve bağlama duyarlı bir perspektiften tartışmaya katkı sunmayı ümit etmektedir.

5.1.7. Kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın yedinci hipotezi (H7) kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, iki değişken arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış olup; yedinci hipotez (H7) araştırma bulgularıyla desteklenmektedir ($r = .534$, $p < .01$). Bu bulgu, bireyin kendi gelişimini, ilişkilerini ya da olumlu yaşantılarını bilinçli ya da bilinçsiz şekilde kesintiye uğratan tutumlarının, zaman içinde mutluluğu bir tehdit gibi algılamasına neden olabileceğini göstermektedir (Gruber vd., 2011; Joshanloo, 2013).

Nitekim son yıllarda yapılan özgün tez çalışmaları da, kendini sabotajın yalnızca anlık bir davranış biçimi olmadığını, bireyin kendine dair kökleşmiş inançlarıyla şekillenen içsel bir hikâyenin dışavurumu olarak ortaya çıktığını göstermektedir (Köse, 2019; Uzel, 2023; Yılmaz, 2019). Özellikle, başarıya yaklaşıldığında bir adım geri çekilmek, ilişkiler yolunda giderken anlamsız çatışmalar başlatmak ya da kendini iyi hissettiği bir anda huzuru baltalamak gibi davranışların, yüzeyde sıradan gibi görünse de; altında çoğu zaman “Ben bunu hak etmiyorum” temel inancının yer aldığı vurgulanmıştır (Sansone vd., 1998; Uzel, 2023).

Bireyin sabote edici eğilimleri, sadece geçmiş travmalardan değil, aynı zamanda kendi elleriyle şekillendirdiği tekrar eden bir sabotaj döngüsünden de beslenebilmektedir (Janoff-Bulman, 1992; Köse, 2019; Young vd., 2003). Yapılan ampirik çalışmalarda, kendini sabotajın, özellikle düşük öz-yeterlik, bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel tutarsızlıklar ile yakın ilişkili olduğu gösterilmiştir (Uzel, 2023; Yılmaz, 2019). Bu döngüde yer alan bireylerin, olumlu

yaşantıların ardından bir bedel geleceğine inanarak, mutluluğu geçici ya da tehdit edici bir duygu olarak kodladıkları ve bu nedenle mutluluk korkusunun güçlenebileceği öne sürülmektedir (Gilbert, 2009; Uzel, 2023).

Nitekim Gültekin'in (2024) sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, ayrıca bilişsel çarpıtmaların aracı rol oynadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Uzel'in (2023) genç yetişkinlerde yürüttüğü araştırmada, öz-şefkat düzeyi düşük ve bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerde, kendini sabotaj düzeyinin ve mutluluk korkusunun anlamlı şekilde yükseldiği tespit edilmiştir.

Klinik ve psikodinamik perspektiften bakıldığında, erken çocukluk dönemindeki bağlanma sorunlarının ve içsel değersizlik şemalarının, bireyin hem kendini sabote eden davranışlar sergilemesine hem de mutluluk korkusunun içselleşmesine neden olabileceği belirtilmiştir (Bowlby, 2013; Uzel, 2023). Kendini sabote eden bireyler, çoğu zaman olumlu duyguları “tanıdık olmayan” ya da “hakedilmemiş” bir deneyim olarak gördüklerinden, mutlulukla özdeşleşmekte güçlük çekmekte; mutsuzluğu ise daha güvenli, bilindik ve sürdürülebilir bir alan olarak sahiplenmektedir (Köse, 2019; Sansone vd., 1998). Kültürel bağlamda ise, Türk toplumunda “çok gülen çok ağlar”, “nazar değer” gibi söylemlerin, mutluluğun aşırıya kaçmasının cezalandırılacağı yönünde bilişsel bir beklenti oluşturduğu ve bu toplumsal kodların, bireyin mutlulukla kurduğu ilişkiyi zayıflatabileceği belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004; Uzel, 2023).

Sonuç olarak, mevcut bulgulara göre, mutluluk korkusu; bireyin kendine yönelik sabotaj eğilimlerinden, öz-yeterlik algısından, bilişsel çarpıtmalardan ve toplumsal-kültürel faktörlerden köklü biçimde etkilenebilir. Kendini sabote eden birey, zamanla olumlu yaşantıları içselleştirmekte güçlük çekebilir; bu yabancılığın bir uzantısı olarak mutluluğu hem arzulayabilir hem de ondan korkabilir. Böylece, mutluluk ulaşılsa da sürdürülemeyeceğine inanılan bir duygusal gerçeklik haline gelebilir (Gültekin, 2024; Uzel, 2023; Yılmaz, 2019).

5.1.8. Kendini sabotaj ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada test edilen sekizinci hipotez (H8), bireylerin kendini sabote eden davranış örüntüleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Yapılan korelasyon analizi bulguları, bu hipotezi doğrulamış; kendini sabotaj düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik kaygısının da belirgin biçimde yüksek olduğu görülmüş olup, mevcut hipotez (H8) desteklenmiştir ($r = .526$, $p < .01$). Bu bulgu, bireyin kendi iç çatışmalarının yalnızca kişisel başarıya değil, aynı zamanda romantik ve bağlanmaya dayalı

ilişkilerin geleceğine de doğrudan etki ettiğini gösteriyor olabilir. Kimi zaman bireyin evliliğe dair duyduğu korku, partnerden değil; bizzat kendi içinden gelebilir.

Kendini sabotaj, bireyin içselleştirdiği “*başarısızlık senaryosunu*” tekrar tekrar sahneye koyduğu bir psikolojik döngü olarak tanımlanabilir (Peel & Caltabiano, 2021; Peel vd., 2019). Bu davranış örüntüsü, bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde; sevgi, başarı, aidiyet gibi olumlu yaşantıların birey tarafından sürdürülemeyeceğine dair kökleşmiş inançlarla şekillenebilir (Nelson & Hogan, 2009; Young vd., 2003). Bu bağlamda evlilik, yalnızca bir sosyal kurum olmanın ötesinde; bireyin en savunmasız hâliyle kendini açtığı, “gerçek benliğiyle” yüzleştiği bir bağ kurma alanı olarak değerlendirilebilir. Nitekim benlikte yara varsa, kurulan bağ da korkutucu bir hâl alabilir (Bowlby, 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

Birey, bir başkasına bağlanma fikriyle değil; bu bağın içinde kaybolma ihtimaliyle tehdit altında hissedebilir: Çünkü evlilik, yalnızca sevme kapasitesini değil; sevmeye değer olup olmadığını da bireyin önüne koyabilir (Mikulincer & Shaver, 2016). Bu sebeple, kendini sabote eden birey için evlilik, içsel değersizlik şemalarını harekete geçiren bir aynaya dönüşebilir (McKay & Fanning, 2000). Böylece birey, sevildiği hâlde kaçabilir, anlaşılma ihtimali varken susabilir, ilişkisi ilerledikçe kendini geri çekebilir.

Bowlby'nin (1988) bağlanma kuramı, bu dinamiği açıklamada güçlü bir temel sunmaktadır: Güvensiz ya da kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, çocukluk döneminde kurulamayan duygusal güvenin bedelini yetişkinlikte ödeyebilirler. Bu durum, özellikle yakın ilişkilerde ve evlilik gibi yoğun bağlılık gerektiren bağlamlarda, kaygı, kaçınma ve ilişkiyi sürdürmemeye biçiminde kendini gösterebilmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2016).

Evlilik gibi yakınlık ve istikrar gerektiren ilişkiler, bu bireylerde yoğun bir kaygı yaratmakta ve “terk edilirim”, “baş edemem” ya da “yetersiz kalırım” gibi bilişsel şemaları aktive etmektedir (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer & Shaver, 2016). Bu da bireyin, ilişkinin gidişatına zarar vererek onu kontrol altında tutma çabasına yol açabilir; bir anlamda sevgiye güvenemeyen zihin, ilişkiden korunmaya çalışabilir.

Ancak bağlanma travmaları bu döngünün yalnızca bir parçası olabilir. Kendini sabote eden bireylerin çoğunda; “yakınlık acı verir”, “ilişkiler beni incitir” ya da “mutlu olursam kaybederim” gibi çarpıtılmış inanç sistemleri görülmektedir (Beck, 2021; Young vd., 2003). Bu inançlar, evliliği bir güven limanı değil, duygusal tehdit alanı olarak kodlayabilir; böylece birey, ilişkiyi başlatmak ya da sürdürmek yerine, içsel bir koruma güdüsüyle geri çekilebilir. Bu noktada sabotaj, yalnızca kaçınma davranışı değil; aynı zamanda bireyin benliğini, değerini ve kontrolünü koruma çabası olarak işlev görebilir.

Söz konusu sabotaj, yalnızca bireyin kendi iç dünyasıyla sınırlı kalmayarak; partnerine yönelik de önemli yansımalar üretebilir. Alanyazın kendini sabote eden bireylerin romantik ilişkilerinde pasif-agresif tutumlar, duygusal geri çekilme, çatışma üretme ya da ilişkiyi sabote eden davranışlar sergileyebildiklerini göstermektedir (Canevello & Crocker, 2010; Rusbult vd., 1998). Bu tür davranışlar, partnerde güven kaybı, duygusal uzaklık ve ilişki doyumunda azalma yaratabilir; dolayısıyla evlilik olasılığı daha ilişki başlamadan zedelenebilir. Bu sebeple, evlilik yalnızca bir bağ değil; aynı zamanda bireyin kaçındığı bir tehdide de dönüşebilir (Sansone vd., 1998; Slade, 2020).

Tüm bu psikolojik süreçlere ek olarak, kültürel çerçeveye de bu ilişkinin biçimlenmesinde belirleyici bir rol oynayabilir. Türkiye gibi kolektivist toplumlarda, evlilik yalnızca bireysel bir karar olmaktan öte; ailelerin, sosyal çevrenin ve kültürel rollerin iç içe geçtiği çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Güler, 2021; Kağıtçıbaşı, 2019). Bu bağlamda evlilik, yalnızca “biz” olmak değil; aynı zamanda “beklentileri karşılamak” anlamına da gelmektedir (Hofstede, 2001; Kağıtçıbaşı, 2004;). Kendine güveni zedelenmiş bireyler ise, bu toplumsal beklentilerin altında ezilerek evliliği bir sevgi eyleminden çok, yetersizlikle yüzleşme alanı olarak deneyimleyebilirler.

Sonuç olarak, kendini sabote eden bireylerin evlilik kaygısı yaşaması yalnızca başarısızlıktan değil; sevmekten, bağ kurmaktan, açık vermektense ve sonunda yalnız kalmaktan korkmalarından kaynaklanabilir. Bu kaygı, erken dönem bağlanma örüntülerinin, çarpıtılmış bilişsel inançların, toplumsal baskının ve içselleştirilmiş değersizlik duygularının birleşimiyle şekillenebilir. Evlilik, bu bireyler için bir huzur vaadi değil; geçmiş travmaların yeniden canlanabileceği bir risk alanı olarak algılanabilir. Bu nedenle evlilik kaygısının anlaşılması, yalnızca evlilik kurumunu değil; bireyin kendini nasıl gördüğünü, nasıl sevdiğini ya da sevilebileceğine inanıp inanmadığını da anlamayı gerektirmektedir (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016).

5.1.9. Mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada test edilen dokuzuncu hipotez (H9), bireylerin mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmış olup; elde edilen bu bulgu çerçevesinde araştırmanın dokuzuncu hipotezi (H9) desteklenmiştir ($r = .501$, $p < .01$). Bu bulgu, görünürde birbiriyle çelişen iki kavramı -mutluluk ve kaygıyı- aynı psikolojik ekseninde buluşturması dolayısıyla bireyin olumlu

duygular karşısında geliştirdiği içsel güvensizliğin, bağlanma alanında nasıl tehdit edici bir hal aldığını gözler önüne serebilir. Mevcut bulgu Payat'ın (2022) çalışması ile tutarlıdır.

Payat'ın çalışmasında evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=.273$, $p<.05$) bulunmuştur. Dolayısıyla evlilik kaygısı arttıkça mutluluk korkusu da artmaktadır. Bu bulgu literatürde ilk kez ortaya konmuş olup, doğrudan bu iki değişkeni inceleyen başka çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ilişkili araştırmalar bu bulguyu desteklemektedir: Gilbert vd. (2012) mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stresle yüksek oranda bağlantılı olduğunu; Yoon ve Zinbarg (2006) anksiyete bozukluğunun evlilik benzeri ilişkilere girme olasılığıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca Öztürk ve Çetinkaya (2015), Chang vd. (1997) ve Compton (2000)'in öznel iyi oluş araştırmaları, yüksek öznel iyi oluşa sahip kişilerin daha az kaygı yaşadıklarını ve olaylara daha olumlu yaklaştıklarını göstermektedir. Gündoğar ve diğerleri (2007) de öznel iyi oluş ile kaygı arasında olumsuz ilişki bulmuştur. Burada önemli nokta, mutluluk korkusu yaşayan bireylerin evliliği de potansiyel bir mutluluk kaynağı olarak gördüklerinde, bu mutluluktan kaçınma eğilimlerinin evlilik konusunda da kaygı yaratmasıdır. Bu durum, evlilik kaygısının sadece evlilikle ilgili spesifik endişelerden değil, genel olarak mutlu olmaktan duyulan korkuyla da besleniyor olabileceğini düşündürmektedir.

Mutluluk, çoğu zaman ulaşılmaması arzulanan bir hedef olarak sunulsa da, bazı bireyler için bu duygu sevinçten çok bir çöküşün habercisi olarak algılanabilir. Gilbert'in (2009) belirttiği üzere, geçmişte olumlu deneyimlerin hemen ardından yaşanan kayıplar, bireyin zihninde mutluluğu bir "öncü belirti" olarak kodlayabilmektedir. Bu bilişsel koşullanma, zamanla bireyin iyilik haline karşı bir tür bağışıklık geliştirmesine neden olabilir. Sevinç, güven ve huzur gibi olumlu duygular yerini kaygı, şüphe ve geri çekilmeye bırakabilir.

Evlilik ise, bu duyguların yalnızca hissedildiği değil; aynı zamanda sürekli olarak sürdürülmesinin ve toplumsal normlar doğrultusunda ifade edilmesinin beklendiği bir bağlam olarak öne çıkmaktadır (Cherlin, 2010; Kağıtçıbaşı, 2019). Kalıcılık, süreklilik ve yakınlık gibi temalar, mutluluğa karşı temkinli birey için fazlasıyla yoğun ve taşıması güç beklentiler olabilir. Evlilik, bireyin yalnızca bir başkasına değil, kendi olumlu duygularına da tahammülünü sınanan bir yapıya dönüşebilir. Sevildiğini bilmek çoğu zaman yeterli gelmeyebilir; bireyin sevmeye layık olduğunu da içsel olarak hissedebilmesi gerekir. Tam da bu noktada, bireyin öz-değer algısı ile ilişkili içsel çatışmaları ortaya çıkabilir (Gilbert, 2005; Neff, 2011).

Çocuklukta olumlu duyguların ardından gelen hayal kırıklıkları, bireyin zihinsel haritasında kalıcı izler bırakabilir. Sevildikten sonra terk edilen, güldükten sonra aşağılanan, umutlandıktan sonra yalnız bırakılan çocuk, büyüdüğünde sevinçten çekinebilir. Young ve

diğerlerinin (2003) belirttiği gibi, bu bireylerde “mutluluk sürdürülemez” inancı kökleşebilir. Zihin, iyi olmanın ardından kötü bir şey geleceğine dair bir düzenlilik kurabilir. Bu, yalnızca bir inanç değil; varoluşsal bir hazırlık olabilir.

Evlilik, kimi bireyler için kırılğan bir benlik yapısının üzerine inşa edilmeye çalışıldığında, mutluluğun kendisi bir tehdit unsuru olarak algılanabilir. Özellikle evliliği mutluluğun kurumsallaşmış bir biçimi olarak değerlendiren bireylerin, çoğu zaman doğrudan bu kurumu değeril; onu sürdürebilecek içsel gücü ve güveni sorgulama eğiliminde olabilecekleri öne sürülmektedir (Cherlin, 2010; Güler, 2021). Bu durumda evlilik, yalnızca birlikte yaşamak değeril; aynı zamanda birlikte iyi olabilme ihtimaline sürekli temas haline dönüşebilmektedir. Ne var ki bu ihtimal, bazı bireylerde derin bir huzursuzluğu tetikleyebilir: Bu huzursuzluk, kaygının temelinde yer alan ve çoğu zaman görünür olmayan bir yas duygusuyla iç içe geçmiştir: “*İyiliğin ardında daima bir bedel vardır*” düşüncesi, geçmiş travmatik deneyimlerin ve öğrenilmiş çaresizliğin bir ürünü olarak bireyin bilinçdışına yerleşmiş olabilir (Gilbert, 2009; Janoff Bulman, 1992).

Kültürel bağlam da bu yapıyı pekiştiriyor olabilir. “Çok gülen çok ağlar”, “mutluluğunu gösterme nazar değer”, “son gülen iyi güler” gibi toplumsal söylemler, bireyin mutlulukla kurduğu ilişkiye mesafe ekliyor olabilir. Özellikle kolektivist kültürlerde, duyguların fazlası her zaman şüphelidir; taşkınlık, dengesizlik, kibirle karıştırılabilir (Hofstede, 2001; Kağıtçibaşı, 2004). Bu kültürel kalıplar, bireyin zaten çatlamış olan öznel güvenliğini daha da daraltıyor olabilir. Bu sebeplerle mutluluk, hissedilmesi değeril, saklanması gereken bir şey haline gelebilir. Evlilikte görünür olması umut edilen mutluluğun bu birey için neden bir tehdit olarak algılandığı, ancak bu bağlamda anlaşılabilir.

Ayrıca Bağlanma Kuramının da bu sürecin bilişsel ve duygusal açıklamasını sunduğu düşünülebilir: Kaçınğan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlığı zayıflık olarak algılayabilirler ve olumlu duyguların onları savunmasız bırakacağından çekinebilirler (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer & Shaver, 2016). Bu bağlamda mutluluk korkusu, bu bağlanma stilinin hem sonucu hem de sürdürücüsü olarak görülebilir. Birey, mutlu olmayı değeril; onun yükünü taşımayı tehdit olarak görebilir. Evlilik de bu yükü taşımayı zorunlu kılan bir yapı olduğunda, kaygı artık sadece bir duygusal tepkiden ibaret değeril, bir kaçış stratejisine dönüşebilir.

Sonuç olarak, bu hipoteze (H9) dair bulgular, evlilik kaygısının yalnızca yakınlığa, bağlanmaya ya da rol çatışmasına indirgenemeyecek kadar derin bir psikolojik zemine sahip olduğunu ortaya koyuyor olabilir. Mutluluk korkusu, yalnızca iyi hissetmeye değeril; aynı zamanda bu iyilik hâlini sürdürebilme ve taşıyabilme kapasitesine yönelik bireyin kendine

duyduğu güvenle de yakından ilişkilidir (Joshnloo & Weijers, 2014; Gilbert vd., 2014). Dolayısıyla bu güven eksik olduğunda, evlilik gibi kalıcılığı hedefleyen yapılar, huzur vadetmek yerine yük gibi algılanabilir. Bu nedenle evlilik kaygısının anlaşılması, bireyin kendi içindeki iyi olma haline ne kadar tahammül edebildiğini anlamaktan geçebilir: Çünkü bazı bireyler için mutluluğu istemek kolay olabilir; ama onu taşımak, ona katlanmak, ona alışmak düşünüldüğü kadar kolay olmayabilir.

5.1.10. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotajın aracılık rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın onuncu hipotezi (H10) fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotajın aracı rol üstlendiği yönündedir. Bootstrap analizine göre, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi kendini sabotaj aracılığıyla anlamlı bulunmuş olup ($\beta = -0.16$, BootSE = 0.06, %95 GA [-0.28, -0.05]) güven aralıklarının sıfırı içermemesi, kendini sabotajın fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmanın onuncu hipotezi (H10) desteklenmiştir. Elde edilen bu bulgular beklenenin aksi olmakla birlikte, özünde, bireyin çocukluk travmasının ardından geliştirdiği psikolojik savunma mekanizmalarının ve erken dönem bilişsel şemalarının karmaşık etkileşimine işaret ediyor olabilir.

Alanyazın taraması, fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu düşündürmüştür. Mevcut çalışmalar doğrultusunda fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasındaki ilişki, alanyazında doğrudan aracı mekanizmalar üzerinden açıklanmaktadır. Öner (2023), fiziksel istismar ile borderline kişilik özellikleri arasındaki ilişkide mentalizasyon kapasitesinin kısmi aracılık rolü oynadığını, mentalizasyon eksikliğinin kendini sabotaj dahil yıkıcı davranış örüntülerinin gelişmesine zemin hazırladığını bulmuştur. Benzer şekilde Alpay (2015), duygu düzenleme bozukluklarının çocukluk çağı fiziksel istismarı ile depresyon ve yineleyen mağduriyet arasında aracılık etkisi gösterdiğini, bu döngünün bireylerin kendilerini tekrar zarar verici durumlara sokması açısından bir kendini sabotaj mekanizması olarak işlev görebileceğini ortaya koymuştur. Özdemir (2022) fiziksel istismarın duygu düzenleme güçlüğüne yol açtığını, bu güçlüğü stresle başa çıkma mekanizmalarını bozarak kendini sabote edici davranışlara yönelimi artırabileceğini belirtmiştir. Karayazı (2023) ise fiziksel istismara maruz kalan lise öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri ve şiddet eğiliminin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Mevcut çalışmada fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında negatif yönlü ilişki bulunması, istismara maruz kalan bireylerin paradoksal savunma mekanizmaları olarak aşırı kontrol ve mükemmeliyetçilik geliştirerek kendini sabotaj

eğilimlerini bastırabileceklerini, ancak bu savunmacı tutumun evlilik kaygısı gibi yakın ilişki kurma endişelerinde kendini gösterebileceğini düşündürmektedir. Nitekim çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte kendine zarar verme davranışlarına yol açtığı (Öztürk vd., 2020), kendini sabote etmenin psikolojik iyi oluş (Anlı ve ark., 2015) ve benlik saygısı (Tekin ve Kul, 2023) ile negatif ilişkili olduğu bulguları da dikkate alındığında, bu araştırmanın onuncu hipotezi (H10) fiziksel istismarın kendini sabotajı artıracağı yönünde kurulmuştur. Ancak mevcut çalışmada fiziksel istismar ile kendini sabotaj arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla, seri aracılık modelinde fiziksel istismarın kendini sabotaj üzerindeki negatif etkisi, evlilik kaygısına giden yolda da negatif bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Bu durum, travmatik deneyimlerin bireylerde paradoksal savunma mekanizmaları geliştirebileceğine ve benlik saygısı ile öz-şefkati hedef alan müdahalelerin bu karmaşık ilişki ağını anlamada kritik öneme sahip olduğuna işaret ediyor olabilir. Bulgular, çocukluk çağı travmalarının psikolojik danışma ve tedavi süreçlerinde ele alınırken, her bireyin kendine özgü başa çıkma stratejileri geliştirebileceğinin göz önünde bulundurulması gerektiğini gösteriyor olabilir.

Fiziksel istismara maruz kalan bireylerde sıklıkla görülen bir adaptasyon biçimi, kontrol edilemeyen çocukluk deneyimlerinin ardından yaşamın geri kalanında kontrolü ele alma çabasıdır (Flett & Hewitt, 2002). Bu bireyler kırılmalıklarını örtmek ve acıyı bastırmak için yüksek işlevsellik ve mükemmeliyetçilik geliştirebilirler (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bu görünürde sağlam yapı, bazen derin bir duygusal uzaklığın, hatta “duygusal kopukluk” şemasının (Young vd., 2003) bir yansıması olabilir. Kendini sabote etmemek, bazen gerçek öz benliğe ulaşmayı engelleyen bir “kontrollü bastırma” biçimi hâline gelebilir. Bu bağlamda bazı bireyler, çocuklukta yaşadıkları fiziksel istismar nedeniyle “bir daha kimseye bu kadar yaklaşmama” kararı alabilirler. Travmaya karşı geliştirdikleri merhemi kendi ellerinde tuttukları için, tekrar yara alma ihtimaline karşı duygusal yakınlık içeren tüm ilişkileri -özellikle de evliliği- bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde yoksayabilirler (Fraley & Shaver, 2000). Ayrıca travma sonrası kendi kaderini yeniden yazım süreci, bireyin önce eski yazgısının izlerini mümkün olduğunca silebilmesini gerektirebilir. Ancak bu silme süreci oldukça sancılı olabilir. Dolayısıyla bazı bireyler, yeniden zarar görme riskine karşı özellikle bilinçdışı olarak ilişkilerden uzak durabilirler. Bu korumalı mesafe, dışarıdan sağlıklı ve kendine yeten bir yapı gibi görünse de, özünde yalnızlık, bağ kuramama ve evliliğe dair **bastırılmış** ve bilinçli zihinde deneyimlenemeyen bir tehdit algısı barındırabilir (Bowlby, 2013).

Kültürel düzeyde de bu sürecin desteklendiği düşünülmektedir. Türk toplumunda "beyaz atlı prens" miti ya da "kadının yeri kocasının yanındır", "evlen de kurtul" gibi söylemler,

özellikle kadınlara evliliği bir tür "tamamlanma" anlatısı olarak sunmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2004). Geçmişte travmatik deneyimler yaşamış bireyler, bu kültürel anlatılardan özellikle güçlü bir şekilde etkilenebilirler. Bu bireyler, yaşadıkları acıları telafi etme ve yeni bir yaşam düzeni kurma arzusuyla hareket ederek, evliliği karanlık yaşantılarından aydınlığa çıkaracak bir ideal olarak kodlayabilirler (Young vd., 2003). Bu idealleştirme süreci, bireylerin davranışlarını titizlikle kontrol etmelerine ve her adımlarını dikkatli bir şekilde planlamalarına yol açabilir. Söz konusu kontrol mekanizması, bireylerin farkında olmadan kendini sabotaj eğilimlerini azaltmasına neden olabilir. Çünkü evlilik, ulaşılmaması gereken ve kişiyi geçmiş travmalarından kurtaracak bir hedef olarak görüldüğünde, birey bu ideale ulaşmasının önündeki her türlü engeli kaldıracak bir benlik yapılanması geliştirmektedir (Gilbert vd., 2012). Bu durum, kendilerini sabote edebilecek davranışlardan kaçınma eğilimini güçlendirmekte ve hedefe ulaşma konusunda daha disiplinli bir yaklaşım benimsemelerine yol açmaktadır (Flett & Hewitt, 2002). Dolayısıyla fiziksel istismarın kendini sabotajı düşürdüğü yönündeki bu bulgu, yukarıda bahsedilen araştırmalar tarafından desteklenmektedir.

Kendini sabotaj eğilimindeki bu azalma, doğrudan evlilik kaygısının da düşmesine katkıda bulunmaktadır. Evliliğin hayatlarındaki tüm sorunları çözeceğine dair gerçekdışı inanç, evlilik sürecine dair kaygılarını azaltabilir ya da evlilik öncesi süreçte "her şey yolunda gidecek" şeklinde bir bilişsel çarpıtma geliştirerek, olası zorlukları görmezden gelmelerine yol açabilir (Beck, 1976; Tedeschi & Calhoun, 2004). Böylece travmatik geçmiş, paradoksal bir şekilde kendini sabotaj üzerinden evlilik kaygısının azalmasına zemin hazırlayabilir.

Diğer yandan toplumsal beklentiler bireyin iç dünyasıyla uyuşmadığında, "rol baskısı" ve "kendilik inkârı" ortaya çıkabilir. Bu da bireyde evliliğe karşı ikircikli bir tutum gelişmesine neden olabilir: Hem istemek hem korkmak (Kağıtçıbaşı, 2004; Young vd., 2003). Bu ikircikli yapıda dikkat çekici olan nokta, bilinçli ve bilinçdışı süreçlerin farklı yönlerde işlemesidir. Psikodinamik kurama göre, toplumsal onay alma ve idealleştirilmiş yaşam kurma arzusu bilinçli düzeyde güçlü bir şekilde deneyimlenirken, bu hedefe ulaşamama korkusu ve yetersizlik duyguları bilinçdışı savunma mekanizmaları yoluyla bastırılmaktadır (Vaillant, 1994). Bu durum, bireyin evliliğe yönelik istekliliğini bilinçli olarak ifade etmesine rağmen, derinlerde yatan kaygı ve korku duygularının gözden kaçmasına neden olmaktadır.

Alanyazında bu fenomen, "reaktif oluşum" savunma mekanizması çerçevesinde açıklanmaktadır. Birey, gerçekte hissettiği kaygı ve korkunun tam tersini bilinçli olarak deneyimleyerek, iç çelişkilerinden korunmaya çalışmaktadır (Cramer, 2000; Westen, 1999). Bu süreçte, evliliğe dair duyulan yoğun istek, aslında bastırılmış kaygıların bir yansıması olarak işlev görebilmektedir. Nitekim çocukluk çağı travmaları yaşamış bireylerde, tehdit edici

duyguların bilinçdışına itilmesi ve bunların yerine sosyal olarak kabul gören duyguların geliştirilmesi sık rastlanan bir durumdur (van der Kolk, 2014; Fonagy vd., 2002).

Bu teorik çerçeve, fiziksel istismar geçmişi olan bireylerde gözlemlenen düşük kendini sabotaj ve azalmış evlilik kaygısı bulgularını açıklayabilmektedir. Birey, bilinçli düzeyde güçlü bir evlilik arzusu deneyimlerken, bu arzunun altında yatan gerçek kaygılar ve korkular bilinçdışı savunma süreçleri tarafından maskelenmektedir (Klein, 1946; Winnicott, 1965).

Sonuç olarak, bu hipotezin sunduğu bulgular, evlilik kaygısının sadece bastırılmış bir travmanın kalıntısı değil; aynı zamanda bireyin kontrol, yakınlık, korunma ve görünürlük gibi temel psikolojik ihtiyaçlarıyla kurduğu ilişkinin bir sonucu olduğunu göstermektedir. Kendini sabote etmeme, yüzeyde sağlıklı bir görünüm sunsa da, derinlerde bastırılmış bir geçmişin, inkâr edilmiş bir öz benliğin ve bastırılmış korku ve kaygıların işaretini taşıyabilir. Bu nedenle, evlilik kaygısı sadece bir ilişki korkusu değil; aynı zamanda bireyin kendi gerçekliğine dokunmaktan duyduğu korkunun da bir yansıması olarak bilinçdışına bastırılabilir ve bilinçli düzeyde deneyimlenemeyebilir.

5.1.11. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, mutluluk korkusunun aracılık rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Bootstrap analiz sonuçlarına göre, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi mutluluk korkusu aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta = 0.03$, BootSE = 0.05, %95 GA [-0.06, 0.12]). Güven aralıklarının sıfırı içermesi, mutluluk korkusunun bu ilişkide tek başına aracı bir rol oynamadığını göstermektedir. Bu sonuca göre araştırmanın on birinci hipotezi (H11) desteklenmemiştir.

İlk bakışta bu sonuç, travmanın bireyin iç dünyasında derin ve belirgin izler bıraktığını öne süren alanyazınla uyumsuz gibi görünmektedir (Gilbert, 2009; Joshanloo, 2013). Nitekim travmatik deneyimlerin genellikle bireylerin mutluluğa ve ilişkilere yönelik kaygı düzeylerini artırdığı ve psikolojik güvenlik hissini zedelediği ifade edilmektedir (Bowlby, 2013; Seligman, 1975). Ancak elde edilen bu anlamsız bulgu, bireyin psikolojik süreçlerinin beklenenden daha karmaşık, örtük ve bireysel farklılıklar gösteren bir yapıya sahip olduğunu ortaya koyabilir.

Bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasının çeşitli nedenleri olabilir. Araştırmanın demografik verileri dikkate alındığında, örneklemin büyük bir kısmının 26-30 yaş aralığında olması ve bu grubun fiziksel istismar, kendini sabotaj ve mutluluk korkusu puanlarında nispeten düşük düzeyde yer alması, bu anlamsız bulgunun altında yatan psikolojik dayanıklılık ve farkındalık kapasitesi ile ilişkili olabilir. Bu yaş grubu, gelişimsel olarak genç yetişkinlik dönemine karşılık gelmekte ve bireylerin kendilik farkındalığının artmaya başladığı,

geçmiş yaşantılarını değerlendirme ve yeniden yapılandırma süreçlerinin hız kazandığı bir dönemi temsil etmektedir (Arnett, 2000). Bu durum, travmatik etkilerin daha rasyonel biçimde ele alınmasına ve mutluluk korkusunun etkisinin azaltılmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Örneklemin büyük çoğunluğunu oluşturan lisans mezunu bireyler de daha yüksek eğitim düzeyinin sağladığı bilişsel esneklik ve iç görü yetileriyle, travmatik deneyimlerini yeniden anlamlandırma ve regüle etme kapasitesine sahip olabilirler. Eğitimli bireylerde, geçmiş yaşantıların etkisiyle baş etmede kullanılan psikoeğitsel kaynaklara ve sosyal desteğe erişim olanakları daha yüksek olabileceğinden, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı daha az belirgin düzeyde yaşanabilir (Neff, 2011).

Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, örneklemin üçte ikisinin kadınlardan oluştuğu ve kadın katılımcıların genel olarak fiziksel istismar, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı puanlarında erkeklere kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Ancak bu bulgulara rağmen, fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasındaki bağın aracı rol düzeyinde anlamlılık kazanmamış olması, kadın katılımcıların duygularını bastırma, sosyal beklentilere uyum sağlama ve duygusal tepkilerini daha kontrollü şekilde dışa vurma eğilimleriyle açıklanabilir (Kağıtçıbaşı, 2004).

Bunun yanı sıra, bireylerin geçmiş yaşantılarını rapor ederken zaman içinde hafıza ve duygusal bağlamın değişmesi veya unutulması da anlamsız ilişkinin oluşmasına katkıda bulunabilir. Travmatik olayların hatırlanması güçleştğinde veya duygusal bağlamı değiştiğinde, travma sonrası duygusal süreçlerin net bir şekilde ölçülmesi zorlaşabilir. Ek olarak, sosyo-politik ve ekonomik belirsizlikler gibi dışsal faktörler, katılımcıların genel psikolojik durumlarını ve travma sonrası duygusal süreçlerini etkilemiş olabilir. Bu tür dış etmenlerin yoğun olduğu dönemlerde yapılan çalışmalar, travmatik yaşantıların duygusal sonuçlarının net olarak saptanmasını zorlaştırabilir ve beklenen ilişkiyi belirsizleştirebilir.

Ayrıca mutluluk korkusunun oluşumu ve travma ile ilişkisi, bireylerin yaşadıkları olayları yorumlama biçimine göre farklılaşmaktadır. Bazı bireylerde, çocukluk döneminde maruz kalınan fiziksel istismarın ardından ortaya çıkan olumsuz duygular ve korkular, zamanla bilinçdışı süreçlerde bastırılarak, inkâr edilerek ya da minimize edilerek gizlenmiş olabilir. Bu savunma mekanizmaları, travmatik olayların etkilerinin yüzeye çıkmasını engelleyebilir ve bireyin mutluluk korkusu veya evlilik kaygısını açıkça ifade etmesini güçleştirebilir (Cloitre vd., 2009; Young vd., 2003).

Kültürel bağlam da bu süreci etkilemektedir (Hofstede, 2001; Kağıtçıbaşı, 2004) Bazı kültürlerde yetişen bireyler, mutluluk ve kaygı gibi duygularını açıkça dile getirmek yerine

bastırma eğilimi gösterebilirler. Bu durum, travmatik yaşantılar ile duygusal tepkiler arasındaki ilişkinin daha örtük ve dolaylı bir biçimde işlemesine yol açabilir.

Sonuç olarak, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun anlamlı bir aracı rol oynamaması, travma sonrası psikolojik süreçlerin yalnızca doğrusal değil; aynı zamanda bireysel, gelişimsel ve kültürel bağlamlarla şekillenen çok katmanlı bir doğaya sahip olması ile ilişkili olabilir. Bu bulgu, hem toplumsal yapıların hem de bireyin gelişimsel ve bilişsel düzeyinin, travmanın duygusal yansımalarını anlamlandırmada belirleyici rol oynayabileceğini ortaya koyabilir.

5.1.12. Fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide kendini sabotaj ve mutluluk korkusunun ardışık (seri) aracılığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın on ikinci hipotezi kapsamında, fiziksel istismar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide, kendini sabotaj ve mutluluk korkusu değişkenlerinin ardışık (seri) aracı rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Bootstrap analizine göre, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi kendini sabotaj ve mutluluk korkusunun ardışık aracılığı yoluyla anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.08$, BootSE = 0.03, %95 GA [-0.14, -0.02]). Güven aralıklarının sıfırı içermemesi ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

Hayes (2018) PROCESS Model 6 çerçevesinde yapılan analiz, fiziksel istismarın evlilik kaygısı üzerindeki dolaylı etkisinin, önce kendini sabotaj, ardından da mutluluk korkusu aracılığıyla anlamlı olduğunu göstermektedir. Bulgular, fiziksel istismar deneyiminin doğrudan evlilik kaygısını azaltmak yerine, bireyin kendini sabote etme eğiliminde azalma ve bunun sonucunda mutluluk korkusunda düşüş yoluyla evlilik kaygısının da azalabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, çocukluk travması alanındaki pek çok çalışma ile karşılaştırıldığında paradoksal niteliktedir; zira alanyazında çoğunlukla fiziksel istismarın erişkinlikte kaygı düzeylerini yükselttiği, ilişkisel güveni azalttığı ve evlilikten kaçınma ya da kaygı geliştirme ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Güler, 2021; Koç vd., 2017; Sezer, 2019).

Fiziksel istismarın, kendini sabotaj ve mutluluk korkusu aracılığıyla evlilik kaygısını dolaylı olarak azaltmasına ilişkin bulgu, yalnızca bireysel düzeyde gelişen psikolojik direnç ya da içgörüyle değil; aynı zamanda kültürel kodlar, medya temsilleri, bilişsel öğrenmeler ve savunma süreçleriyle de anlam kazanabilir. Travma sonrası gelişim ile duygusal kopukluk, mükemmeliyetçilik ya da idealize edilmiş ilişki kurguları gibi farklı yollarla şekillenen bu mekanizmalar, birbirinden ayrılsa da bazen eşzamanlı olarak aynı bireyde var olabilirler. Bu doğrultuda, bulgular **olumlu ve olumsuz seri aracılık süreçleri** olmak üzere iki başlık altında bütüncül bir şekilde değerlendirilebilir:

1. Olumlu Yöndeki Seri Aracılık Süreci

Hayes'in (2018) PROCESS Model 6 çerçevesinde test edilen seri aracılık analizi, çocukluk döneminde yaşanan fiziksel istismar düzeyi arttıkça, yetişkinlikte kendini sabote etme eğiliminin anlamlı biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Kendini sabotajdaki bu azalma, bireylerin mutluluk hissine yönelik tehdit algısını zayıflatmakta ve mutluluk korkusunu düşürmektedir. Mutluluk korkusundaki bu düşüş ise, evlilik sürecine yönelik kaygı düzeylerinin azalmasına katkıda bulunmaktadır.

Bu bulgu, travma sonrası büyüme kuramının (Joseph & Linley, 2005; Tedeschi & Calhoun, 1996) temel varsayımlarıyla örtüşmektedir. Erken dönemde yaşanan örselenme deneyimleri, kimi bireylerde içsel yeniden yapılanma, anlam arayışı ve sağlıklı ilişki kalıplarını geliştirme yönünde güçlü bir motivasyon yaratabilir. Fiziksel istismara maruz kalan bireyler, geçmişteki olumsuz yaşantıların tekrarını önlemek amacıyla, kendilerine zarar verebilecek davranışlardan bilinçli veya bilinçdışı düzeyde uzak durmayı tercih edebilirler. Bu bilinçli uzaklaşma, ilişkilerde daha güvenli, umut temelli ve yapıcı bir yaklaşımın gelişmesine imkân tanıyabilir.

Sonuç olarak, bu seri aracılık modeli, fiziksel istismarın her zaman yalnızca yıkıcı sonuçlar doğurmadığını; bazı durumlarda bireyleri daha hedef odaklı, öz-şefkatli ve ilişki temelli bir yaşam tarzına yönlendirebileceğini gösteriyor olabilir. Çocuklukta yaşanan travmatik deneyimler, böylelikle bireyin evliliği “iyileşme alanı” olarak görmesini, kendini sabote eden tutumlardan uzak durmasını ve evlilik sürecine dair kaygılarını azaltmasını sağlayabilir.

2. Olumsuz Yöndeki Seri Aracılık Süreci

Klasik masal anlatılarının sunduğu “sonsuz mutluluk” kurgusu, ilişkinin sürekliliği ve karmaşıklığı hakkında somut bilgi sunmamakla kalmaz; travma öyküsü olan bireylerde bu anlatılar, gerçeklikten kaçış ve pasif teslimiyetle iç içe geçen zihinsel temsillerin pekişmesine hizmet edebilir (Bettelheim, 1976). Bu çerçevede, çocuklukta artan fiziksel istismar bazı bireylerde beklenenin aksine aktif bir dirençten çok, eylemsizliğe, duygusal uyuşmaya ve “bildik acıya razı gelme” biçiminde bir içsel kabullenmeye yol açabilir. Böylece ölçümlenebilir biçimde kendini sabote etme davranışlarında azalma gözlenebilir; ancak bu azalma sağaltıcı bir öz-denetimden ziyade, çatışmayı ve belirsizliği sorgulamaktan kaçınan bir teslimiyetin işaretidir.

Kendini sabotajda görülen bu düşüş, bireyin mutlulukla doğrudan ve kırılğan bir ilişki kurmasını engelleyerek mutluluk korkusunda da görünürde bir azalmaya neden olabilir. Burada

“azalma” sağlıklı bir rahatlama değil; duyguların körelmesi, gönüllü umutsuzlaşma ya da duyguları işleme kapasitesinin zayıflaması biçiminde okunmalıdır (Freyd, 1996; Janoff Bulman, 1992). Diğer bir deyişle, mutluluğa dair korkunun azalması, mutluluğun gerçekten erişilen bir durum olmasından değil, mutluluğun algılanmaması veya risk oluşturmayacak şekilde bastırılmasıyla açıklanabilir.

Bu süreç, evlilik kaygısının azaldığını gösterse de bu rahatlama gerçek bir güvenlik hissinden değil; beklentilerin düşürülmesi, kaderci kabullenme ya da ilişkinin potansiyel zararlarını görmezden gelme ile ilişkili olabilir. Evlilik kaygısındaki azalma, kişinin evliliği “kurtuluş” veya “çözüm” olarak algılamasından kaynaklanan motive bir çabaya değil; mevcut acıyı meşrulaştıran ve yeniden travmatizasyon riskini artıran bir uyum stratejisinin ürünüdür. Dolayısıyla, Hayes Model 6’ya göre gözlemlenen bu ardışık azalmalar -kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısında- yüzeyde olumlu görünse bile klinik ve kavramsal açıdan “örtük risk” taşıyan maladaptif düzenekleri işaret etmektedir (Park, 2010; Tisseron, 2003).

Sonuç olarak, fiziksel istismarın artmasıyla serisel olarak gözlenen azalmalar (kendini sabote etmede, mutluluk korkusunda ve evlilik kaygısında) yüzeysel bir işlevsellik veya iyileşme belirtisi olmayabilir. Aksine bu örüntü, duygusal uyuşma, teslimiyet ve gerçek problemlere yönelik farkındalığın azalması üzerinden ilişkisel risklerin maskelenmesine; uzun vadede ise kırılğan ilişkisel yapılar ve tekrarlayan zarar görme döngülerine zemin hazırlayabilir. Böyle bir profil, travma odaklı müdahalelerde, “azalmış semptom” görünümünün arkasındaki bastırılmış korku ve içsel teslimiyeti hedef alan dikkatli değerlendirme ve güvenlik odaklı müdahaleleri gerekli kılabilir.

5.2.Sonuç

Bu araştırmanın nihai bulguları, çocukluk çağının en kırılğan ve sancılı anlarının, yetişkinlik döneminin karmaşık psikolojik haritası üzerinde okunduğunda, oldukça katmanlı ve çok boyutlu bir tabloyla karşılaşıldığını göstermektedir. Alanyazında sıklıkla vurgulanan “travmanın gölgesi, ömür boyu uzar” önermesi (Anda vd., 2006; Felitti vd., 1998; Herman, 1992), mevcut çalışmada fiziksel istismarın yordayıcılığında beklenenin aksine, paradoksal bir biçimde ters yüz olmuş görünmektedir.

Mevcut çalışmada fiziksel istismar arttıkça, bireyin kendini sabote eden davranışları azalmakta, dolayısıyla seri modelde mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı da **azalmaktadır**. Üstelik, fiziksel istismar ile mutluluk korkusu arasında doğrudan bir ilişki de bulunmaması dolayısıyla mutluluk korkusunun tek başına aracı olduğu durumda da istatistiksel anlamlı bir

dolaylı yol tespit edilememiştir. **Bu sonuçlar çok yönlü olarak ve araştırmaya dahil edilmiş olan katılımcıların; fiziksel istismarı, düşük düzeyde deneyimlemiş oldukları bulgusu göz önüne alınarak değerlendirilmelidir.**

Öncelikle bu durum psikolojik savunma mekanizmalarının bazen şaşırtıcı derecede üretken ve *yapıcı(!)* işlevler üstlenebileceğini düşündürebilir. Fiziksel istismara maruz kalan bireyler, bir noktada “*bildiği cehenneme razı gelme*” eğilimiyle, tanıdık acıyı bir kimlik parçası olarak içselleştirebilir: Belki de fiziksel istismar mağduru bu “*çocuk yetişkinler*” acının tekrarından kaçınmıyor aksine o acının üzerine gidiyor olabilirler, bunu da -beklenmeyen bir biçimde- kendi gelişimlerinin önünü kesen sabotaj döngüsünü kırarak, mutluluğu tehdit değil, ulaşılması gereken bir menzil olarak kodlamaya ve evlilikten korkmak yerine, onu bir tür normalleşme ve bütünleşme zemini olarak *bir -füzyon şeklinde-* kurgulayarak gerçekleştiriyor olabilirler. Çocukluklarında fiziksel istismara maruz kalan bu kişilerin mutluluğa ve evliliğe karşı bilinçdışı var olan inançları düşünülduğünde; ilk bakışta oldukça iyimser ve anlamlı görünen bu tablo kişinin ‘*bireysel cehennem döngüsü*’ fragmanı olabilir. Kişiler yaşları ilerledikçe ve kendilerini geliştirdikçe bu durumu fark edebilirler; bu da boşanma oranlarındaki artışın temel sebeplerinden biri olabilir.

Kişi, zaman içinde bu döngünün işleyişinde bir aksaklık veya içsel bir sıkıntı olduğunu fark etmeye başladığında, genellikle terapi arayışına yönelmekte ya da kendini gerçekleştirme amacıyla çeşitli yollar denemeye başlamaktadır (Greenberg & Pascual Leone, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004). Ancak, kişilerin kendilerini gerçekleştirme çabaları ve bu çabaların ortaya çıkardığı sonuçlar arttıkça, aslında hayal ettikleri gibi bu evlilik döngüsünün içinde mutlu olmadıklarını, içsel huzura ulaşamadıklarını keşfedebilirler. Nihayetinde, bu farkındalık ile birlikte pek çok kişi, bu kendini gerçekleştiren kehanet döngüsünün içinde debelendiklerini; aradıkları doyuma ulaşamadıklarını gördüklerinde, ilişkilerinin ve evliliklerinin sona ermesi yönünde kararlar alıyor ve boşanma oranlarının artmasına katkı sağlıyor olabilirler.

Bununla birlikte, dikkat çekici bir diğer unsur ise, travmanın bireyde zamanla “duygusal küntleşme” ya da bir anlamda “ruhun nasır tutması” olarak tanımlanabilecek bir olguya yol açabilmesidir (Janoff Bulman, 1992; Greenberg & Pascual Leone, 2006). Yeniden incinmektense duyguları baskılamak, kaygıdan uzak durmak ya da kendini sabotajdan geri çekilmek; kimi bireylerde bir savunma değil, yeni bir “normallik” halini almış olabilir. Acıya aşına olan benlik, yeni acılardan korkmak yerine, onların üstesinden gelmeyi öğrenmiş ve böylece korkuya, kaygıya ve kendini baltalamaya artık gerek duymayan bir ruhsal dayanıklılık geliştirmiş olabilir.

Kültürel ve toplumsal katmanlar ise bu özgün bulguların anlaşılmasında bir başka pencere sunabilir. Türkiye gibi kolektivist toplumlarda, istismarın toplumsal görünmezliği, aile içi sırların kuşaktan kuşağa aktarılması ve travmanın gündelik yaşamda normalleşmesi, bireylerin kendi duygusal yaşantılarını farklı biçimlerde anlamlandırmasına yol açabilir (Altınay & Arat, 2007; Kağıtçıbaşı, 2019; Walsh, 2017). Bu süreçte, travmatik deneyimlerin inkârı veya bastırılması, bireyin kaygı ve korku gibi duygularını gizlemesine ve evlilik gibi toplumsal olarak ödüllendirilen kurumlara karşı daha az tehdit algılamasına neden olabilmektedir (Freyd, 1996; Greenberg & Pascual Leone, 2006). Travmanın inkârı ya da duygu yalıtımı, kaygı ve korku gibi duyguları bastırırken, bireyler evlilik gibi toplumsal olarak ödüllendirilen kurumlara daha az tehditkar bir gözle bakabilirler. Böylelikle evlilik kaygısı, sabote etme eğilimleri ve mutluluk korkusu, yalnızca içsel dinamiklerin değil, aynı zamanda kültürel kodların, değerlerin ve bastırılmış kolektif hafızanın da bir ürünü olarak şekillenebilir.

Varoluşsal bir pencereden bakıldığında ise; insan, bazen en derin acılarından yeni anlamlar, yeni kimlikler gelişmesinin yanında bazen de yeni bir tür bağışıklık geliştirebilir. Çocukluk travmasının etkisini kendi yaşamına mühürlemiş bireyler, bir noktada acıyla temas etmekten kaçınmak yerine, onu “*kendi elleriyle yazdığı yeni bir hikâyeye*” dönüştürmenin yollarını bulabilirler ve yalnızca bildiği hikayede kendini var edebilen birey bilinçdışı süreçlerle; bilmediği cennette emeklemektense bildiği cehenneme yalın ayak koşmayı tercih edebilir. Çünkü karşısına gelebilecek her türlü olumsuz durum -başarısızlık- kendi içinde barındırdığı anne ve babasını doğrulayabilir, bu da bilinçte acı gibi görünse dahi bilinçdışında bir rahatlık hissi oluşmasına sebep olabilir.

Araştırmanın ortaya koyduğu bulgular, demografik değişkenlerle bir arada ele alındığında çok daha derin anlamlar karşımıza çıkmaktadır. Unutulmamalıdır ki, mevcut çalışmanın tüm katılımcıları, çocukluklarının en savunmasız anlarında fiziksel istismarın izini taşıyan bireylerdir; bu nedenle ulaşılan her sonuç, her istatistiksel veri ve her yorum, bu kırılğan ve özgün hayat öykülerinin ortak zemininde, bambaşka bir anlam katmanı kazanmaktadır.

Tüm bu katılımcıların fiziksel istismar öyküsünün bulunmasının yanında, kadın katılımcı sayısının erkeklerin iki katı olması ve mevcut alanyazında kadınların evlilik kaygısının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunun sıklıkla vurgulanmasına rağmen, çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamış olması dikkat çekicidir.

Bu sonuçlar, evlilik kaygısını anlamlandırırken yalnızca bireyin kişisel geçmişini değil; güncel toplumsal dönüşümleri, dinamikleri, kültürel ve medyatik temsilleri ve hatta devlet ile toplum arasındaki görünmez gerilimleri de göz önünde bulundurmanın gerekliliğine işaret ediyor olabilir. Günümüzde evliliğe dair tutumların; bireyin öznel deneyimlerinin ötesinde,

içinde yaşanan toplumun değişen değerleri ve ilişkiler ağıyla da şekillendiği göz önünde bulundurulduğunda daha doğru çıkarımlar yapılabileceği düşünülebilir.

Televizyon, yalnızca güçlü bir kitle iletişim aracı olmakla kalmayıp; aynı zamanda kadınlar ve erkekler için toplumsal cinsiyet rollerini ve ilişkisel beklentileri yeniden üreten farklı temsillerin sunulduğu önemli bir platform olarak değerlendirilmektedir (Gill, 2007; Illouz, 2012). Bu tür medya içerikleri, izleyicilerin evlilik ve aile kurumuna dair algılarını şekillendirmekte ve toplumsal normların pekiştirilmesinde merkezi bir rol üstlenebilmektedir (McRobbie, 2009; Radway, 1991). Örneğin televizyon dizilerinde, filmlerde ve sosyal anlatılarda travma yaşamış kadın karakterlerin mükemmel eş sayesinde iyileştiği döngüsel anlatılar mevcuttur ve bu toplumsal bilinçte evliliği neredeyse bir kurtuluş miti haline getirebilir. Ancak gerçek yaşamda, bu mitler çoğu zaman bireyin iç dünyasındaki eksiklikleri ve çatışmaları öretilir, bastırabilir, hatta yeni bir hayal kırıklığı üretebilir. Çünkü bu anlatıların gölgesinde, evlilik çoğu zaman bir tercihten ziyade bir zorunluluğa *-bir onay bileti-* dönüşebilir. Böylece, evliliğe dair duyulan düşük kaygı, aslında bireyin bastırıldığı duygularının, toplumsal baskıların ve sorgulanmamış normların sessizliğiyle karışabilir.

Erkekler açısından ise durum bambaşka olabilir. Televizyon dizileri ve filmlerinde sıklıkla karşılaşılan erkek figürü, çoğunlukla toplumsal hiyerarşinin zirvesine yerleştirilen, ya yüksek eğitilmiş ya da maddi açıdan oldukça güçlü olarak betimlenen bir profil çizmektedir (Connell, 2005; Illouz, 2012). Dışarıdan bakıldığında çevresi tarafından çekinilen, saygı duyulan, mesafeli, soğuk ve ulaşılmaz tavırlar sergileyen bu erkek karakterin, özünde ise çoğu zaman narsisistik özelliklerle örülü bir kişilik yapılanmasını temsil ettiği ileri sürülmektedir (Connell, 2005; Illouz, 2012). Medyada sunulan bu güçlü ve dokunulmaz erkek imgesi, bireylerin toplumsal cinsiyet algılarını ve ilişkisel beklentilerini derinden etkileyebilmektedir (Gill, 2007). Bu figür, gücünü yalnızca maddi imkânlarından ya da sosyal statüsünden değil; aynı zamanda duygusal mesafesinden, manipülatif yeteneklerinden ve bireyler arası ilişkilerdeki üstün konumundan almaktadır. Dolayısıyla medya, erkeklere de görünmeyen fakat etkili bir norm üretmekte; narsizmi güç, başarı ve itibarla iç içe geçen bir “erkeklik miti” olarak sunmaktadır (Connell, 2005; Gill, 2007; Illouz, 2012).

Bu temsil biçimi, erkeklerin de kendi psikolojik zeminlerinde bu anlatıyı içselleştirmelerine, kırılganlıklarını bastırarak duygusal olarak ulaşılmaz bir pozisyonda konumlanmalarına yol açabilir. Erkeklerin evliliğe dair kaygıları, kimi zaman bu “*güçlü, soğukkanlı ve dokunulmaz*” persona arkasına gizlenirken, aslında içsel olarak yoğun bir yalnızlık, aidiyet ve gerçek bağ kurma isteği de barındırıyor olabilir.

Medya ve toplumsal anlatılar aracılığıyla yayılan bu “yumuşak güç” (soft power), yalnızca kadınların değil, erkeklerin de evliliğe ve ilişkilere dair tutumlarını şekillendirmekte; gerçekçi, sağlıklı ve eşitlikçi ilişkilerin önünde görünmez bir bariyer olarak varlığını sürdürmektedir (Connell, 2005; Gill, 2007; Illouz, 2012). Dolayısıyla, kadın-erkek her iki cinsiyetin de evlilikle ilgili beklentilerinin ve kaygılarının dönüştürülebilmesi için, toplumsal hayal gücüne sızmış bu medya temsillerinin ve normatif anlatıların yeniden inşa edilmesi gerekebilir.

Evlilikle ilgili cinsiyetler arası kaygının niteliksel farklılıklarına rağmen niceliksel olarak anlamlı bir fark göstermiyor oluşunun sebebi eğitim seviyesi değişkeni ve toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşüm olabilir.

Eğitim seviyesi açısından dikkat çekici olan bulgu, eğitim düzeyi arttıkça evlilik kaygısının azalmasıdır. Yüzeyde bu bulgu, eğitimin koruyucu ve güçlendirici bir işlevi olduğu izlenimini vermektedir; ancak derinlemesine bir analiz yapıldığında, bu azalmanın yalnızca dolu ve anlamlı bir eğitimin sonucu olmayabileceği, aksine birçok bireyin alternatif yolların tükendiği bir toplumsal ortamda eğitimi bir çıkış yolu olarak tercih ettiği düşünülebilir. Türkiye’de, özellikle genç yetişkinler açısından seçeneklerin giderek daraldığı, evliliğin ise idealize edilen bir kurtuluş olmaktan çıkarak “başka alternatifi olmayanların” yüksek kaygı düzeyleri ile uzlaştığı bir toplumsal yapıya dönüştüğü bir dönemde bulunduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, eğitim çoğu zaman bireysel bir varoluş biçimi ya da bir kaçış alanı olarak benimsenmekte; ancak içeriği yeterince doldurulmadığında, bireyin gerçek duygusal ihtiyaçlarını ve toplumsal huzursuzluğunu çözmekten uzak kalabildiği görülmektedir (Bauman, 20013; Inglehart & Norris, 2003).

Toplumsal cinsiyet açısından yapılan mevcut değerlendirmeler ise daha farklı bir tabloya işaret ediyor olabilir. Özellikle son yirmi yılda, toplumsal cinsiyet rollerinde eş zamanlı olarak yaşanan dönüşümlerle birlikte, bireylerin evliliğe bakışında belirgin değişiklikler gözlenmektedir (Connell & Pearse, 2015; Kabeer, 2011). Modernleşmenin ve bireyselleşmenin etkisiyle, evlilik artık yalnızca toplumsal bir zorunluluk değil, bireysel bir tercih ve yaşam biçimi olarak değerlendirilmekte; bu da evlilik kaygısının niteliğinde ve düzeyinde farklılaşmalara yol açmaktadır (Bauman, 2017; Inglehart & Norris, 2003). Nitekim modernleşmenin ve bireyselleşmenin de artmasıyla birlikte, bireyler kendi yaşamları üzerinde daha fazla söz sahibi olma yolunda ilerliyor olabilirler. Dahası, günümüzde bireyler artık şunun farkında olabilir: Kendi ayakları üzerinde durabilmek, yalnızca toplumsal onay kazanmak amacıyla değil, bireysel bütünlük ve insan olmanın anlamını içselleştirebilmek açısından da önem taşımaktadır (Giddens, 1992; Bauman, 2017). Günümüzde bireylerin evlilikten ziyade,

kişisel gelişim, özgürlük ve bağımsızlık arayışlarına yönelme eğilimi gösterdikleri, yalnızca sosyal normlara uyum sağlamaktan ziyade, kendi yaşamlarının öznesi olmayı öncelikledikleri gözlemlenmektedir (Inglehart & Norris, 2003).

Aile kurma ve bir hayatı paylaşma arzusu bireylerde varlığını sürdürebilir; ancak öncelikle bireylerin, insan olarak kendilerini güvende ve özgür hissedebilmeleri, varoluşlarını bireysel düzlemde inşa edebilmeleri gerekmektedir (Giddens, 1992; Bauman, 2017). Evlilik kararının, yalnızca toplumsal normlara uyum ya da sosyal onay arzusundan ziyade, bireyin kendilik değerini ve kişisel sınırlarını koruma isteğiyle şekillenebileceği düşünülmektedir (Inglehart & Norris, 2003). Kişinin kendini koşulsuzca teslim edebileceği yegâne düzlemin -televizyon dizileri, filmleri ve toplumsal anlatıların sunduğu romantize edilmiş ilişkilerin aksine- gerçek anlamda güven ve eşitliğin hâkim olduğu, aşkın bir "cinayet" ya da travma unsuru taşımadığı, can ve mal güvenliğinin tehdit altında olmadığı sağlıklı bir ilişki olduğu öne sürülebilir (Bauman, 2017; Giddens, 1992). Bu bağlamda, bireylerin evlilik ve ilişkilere dair kararlarında, toplumsal normlardan ziyade kişisel güvenlik, eşitlik ve içsel huzur arayışının daha belirleyici hâle geldiği düşünülebilir (Inglehart & Norris, 2003).

Tüm bu süreçte, bireylerin güçlendirilmesinin yanı sıra, geçmişte yaşanan fiziksel istismar gibi travmatik deneyimlerden beslenebilecek narsistik eğilimlerin de sürekli olarak izlenmesi ve denetim altında tutulması gerekmektedir (Campbell & Foster, 2007; Morf & Rhodewalt, 2001). Özellikle çocukluk çağı travmalarının, bazı bireylerde narsistik savunma mekanizmalarını tetikleyebildiği; bu durumun ise yetişkinlikte ilişkisel sorunlara, bağlanma güçlüklerine ve duygusal kopukluğa yol açabileceği öne sürülmektedir (Miller vd., 2010; Ronningstam, 2011). Dolayısıyla, iyileşme süreçleri tasarlanırken yalnızca bireyin güçlenmesi değil, olası patolojik narsizm döngülerinin de dikkate alınmasının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bu noktada, toplumsal yapının ve devletin evlilik kurumunu teşvik etmeye attığı her adımın, bireylerin güvenliği ve özgürlüğü ile doğrudan ilişkili olması gerektiği vurgulanmaktadır (Kandiyoti, 1988; Sen, 2005; Walby, 1997). Evlilik politikalarının gerçek anlamda işlevsel olabilmesi için, öncelikle bireylerin özel alanlarının ve temel haklarının korunması büyük önem taşımaktadır (Altınay & Arat, 2007; United Nations, 2020). Buradan hareketle; evlilikle ilgili politikaların etkili olması isteniyorsa, öncelikle bireylerin toplumsal yaşamda, ailede ve özel ilişkilerinde karşılaştığı risklerin ortadan kaldırılması gerekiyor olabilir. Kişilerin hala eski eşlerinden, mevcut partnerlerinden ya da aile üyelerinden şiddet gördüğü, yaşamlarının tehdit altında olduğu, çoğu zaman bu gerçeklerin konuşulmadığı bir düzende, evlilik teşvikine yönelik politikalar yüzeyde kalabilir. Ayrıca tüm bu durumlar

sağlanmadan evlilik kurumunun medyatik ve politik düzlemde idealize edilmesi, bireyin gerçekliğe ulaşmasını, kendi duygusal ihtiyaçlarını tanımasını ve iyileşme süreçlerini zorlaştırabilir.

Üstelik devlet-birey arasında oluşan gerilim sonucu devlet eliyle desteklenmesi dolayısıyla evliliğe karşı gelişen antipati ise, tüm bu toplumsal ve psikolojik dinamiklerin, insan ruhunda açtığı yaraların bir başka dışavurumu olarak görülebilir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın sunduğu temel mesajlardan biri; çocukluk çağı travmalarının bireyler üzerinde bıraktığı etkilerin son derece kişisel ve özgün olduğu, buna karşın iyileşme ve baş etme süreçlerinin ise çok katmanlı, hem toplumsal hem de bireysel dinamiklerle şekillendiğidir. Başka bir ifadeyle, travmanın izleri her bireyde farklı biçimlerde ortaya çıkarken; iyileşme ve yeniden yapılanma süreçleri yalnızca kişinin kendi psikolojik kaynaklarıyla değil, aynı zamanda toplumsal destek ağları, kültürel kodlar ve mevcut sosyal politikalarla da derinden bağlantılıdır (Joseph & Linley, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004). Bu nedenle, travmanın etkilerinin anlaşılması ve iyileştirilmesi sürecinde bütüncül, çok katmanlı ve bireysel farklılıklara duyarlı yaklaşımların benimsenmesi gerekiyor olabilir. Buradan evlilik ve ilişkilere dair yapılan her türlü müdahalenin, bireyin özgün yaşam öyküsüne, duygusal mirasına ve toplumsal koşullarına duyarlılıkla yaklaşılması gerektiği anlaşılabilir.

Dolayısıyla, modern toplumda evlilikle ilgili gerçek bir dönüşüm ve iyileşme hedefleniyorsa, öncelikle bireylerin yaşam hakkını, özgürlüğünü ve güvenliğini önceleyen politikaların güçlendirilmesi gerekebilir. Buradan hareketle kadın ve erkeklerin gerçek anlamda var olabildiği ve kendi hikâyelerini korkusuzca yazabildiği bir dünyada, evliliğin de daha anlamlı, daha insanca ve daha bütünlüklü bir kuruma dönüşebileceğini söylenebilir.

Bununla beraber terapötik müdahaleler ve psikolojik destek süreçlerinde, bireyin yaşamına anlam kazandıran tüm katmanların -duygusal ihtiyaçlar, toplumsal beklentiler, kültürel değerler ve medyatik temsiller- bütüncül biçimde ele alınması gerekebilir. Ruh sağlığının yalnızca bireysel iyileşme ile değil, aynı zamanda toplumsal barış ve devlet-birey ilişkisinde var olan çatışmaların sağaltılması ile mümkün olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bireylerin yalnızca geçmişlerinin değil, bugünün ve geleceğin de yazarları olduğu; travmanın gölgesinde büyüyen bireyler için ise gerçek bir iyileşme sürecinin, hazır kalıplara, toplumsal mitlere ve bastırılmış duygulara meydan okuyan bir yüzleşme ve anlam bulma yolculuğunu gerektirdiği öne sürülmektedir (Joseph & Linley, 2006; Tedeschi & Calhoun, 1996). Bu çerçevede, travmanın etkilerinden kurtulma ve psikolojik iyilik hâline ulaşma sürecinin, hem bireysel cesaret hem de toplumsal farkındalık gerektirdiği düşünülebilir.

Her bireyin, kendi kırılabilirliği ve cesaretiyle yeni bir yol çizebileceği ve en büyük cesaretin ise, tüm bu karmaşıklığın içinde korkuya rağmen umut etmeye, acıya rağmen sevmeye ve kendi hikâyesini yeniden inşa etmeye çalışmakta saklı olduğu anlaşılabilir.

Sonuç olarak, evlilik ve ilişkiler alanında çalışan tüm profesyonellerin yalnızca bireyin travmasına değil, o travmanın içinde büyüyen anlam dünyasına, kültürel ve toplumsal yankılarına ve değişen yaşam senaryolarına da bütüncül bir bakışla yaklaşımları gerekebilir. Ancak bu şekilde, yüzeyde görülen sessizlikler ve düşük kaygıların ardındaki gerçek duygular, ihtiyaçlar ve görünmeyen yaralar anlaşılabilir ve bireyin iyileşme yolculuğuna daha etkili biçimde eşlik edilebilir.

5.3. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, evlilik kaygısı ve travma sonrası psikolojik dinamiklerin anlaşılması ile iyileştirilmesine yönelik yaklaşımların, yalnızca bireysel psikoterapötik uygulamalarla sınırlı kalmayıp, toplumsal ve yapısal müdahaleleri de içerecek şekilde çok katmanlı olarak ele alınmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

1. Klinik ve Terapötik Uygulamalar İçin Öneriler:

Çocukluk dönemi travmalarının, yetişkinlikte evlilik kaygısı ve ilişkisel dinamikler üzerindeki dolaylı etkileri dikkate alınarak; bireysel terapi süreçlerinde yalnızca semptomatik iyileşmeye değil, danışanın yaşam öyküsüne bütüncül bir bakış geliştirilmesinin yararlı olabileceği öne sürülmektedir. Terapistlerin, danışanın savunma mekanizmalarını, travmatik belleğin işleyişini ve aileden devralınan toplumsal/kültürel kodları birlikte değerlendirmesi; içsel çatışmaları anlamlandırmaya yardımcı olacak esnek psikoterapötik modeller (ör. şema terapi, EMDR, bütüncül travma terapisi gibi) kullanması önerilmektedir. Özellikle "bildiği cehenneme razı gelme" gibi içselleştirilmiş acı döngülerinin danışan tarafından fark edilmesi ve yeni anlamlandırma biçimlerinin geliştirilmesi için psikoterapötik süreçlerin destekleyici olabileceği düşünülmektedir.

2. Toplumsal ve Kültürel Düzlemde Öneriler:

Araştırmanın bulguları, evlilik kaygısı ve ilişkisel tutumların yalnızca bireysel psikolojiden değil; kültürel normlar, toplumsal değerler ve medyatik temsillerden de beslendiğini göstermektedir. Bu çerçevede, medyada yer alan evlilik, kadınlık ve erkeklik temsillerinin, toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olarak daha gerçekçi, çeşitli ve eşitlikçi bir zemine taşınmasına yönelik çabaların artırılması faydalı olabilir. Ulusal medya politikalarının ve toplumsal farkındalık kampanyalarının, kadına ve erkeğe atfedilen geleneksel kalıpları

sorgulayan, duygusal çeşitliliğe alan açan ve ilişkisel şiddeti görünür kılan içeriklerin üretilmesini teşvik etmesi önem taşıyabilir.

3. Eğitim ve Önleyici Psikososyal Programlara Yönelik Öneriler:

Çalışmada, eğitim seviyesinin evlilik kaygısı üzerindeki etkisine dikkat çekilmiştir; ancak bu etkinin niteliği ve içeriği tartışmaya açıktır. Sadece nicel eğitim artışının değil, eğitimin içeriğinin de bireysel gelişimi ve toplumsal duyarlılığı destekleyici şekilde zenginleştirilmesi gerektiği önerilebilir. Eğitim programlarında; duygusal farkındalık, toplumsal cinsiyet eşitliği, çatışma çözme, psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı ilişki kurma becerilerine yönelik modüllere daha fazla yer verilmesi yararlı olabilir. Özellikle genç yetişkinler ve ergenlere yönelik eğitim ve atölye çalışmalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

4. Politika ve Hukuksal Çerçeveye Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, kadınların ve çocukların güvenliği sağlanmadan yürütülen evlilik politikalarının istenen toplumsal dönüşümü sağlamada yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, devlet politikalarının aileyi ve evliliği desteklemenin ötesinde, öncelikle şiddet mağduru bireylerin haklarını ve yaşam güvenliğini sağlamaya, önleyici ve koruyucu tedbirleri artırmaya odaklanması önerilmektedir. Kadınların ve çocukların güvenliğini merkeze alan yasal düzenlemeler, destek hatları, koruyucu mekanizmalar ve farkındalık çalışmalarının güçlendirilmesi, bireyin hem ekonomik hem de psikolojik bağımsızlığını destekleyecek sosyal politikaların geliştirilmesi üzerinde durulabilir.

5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

Mevcut çalışma, yalnızca çocuklukta fiziksel istismar deneyimi olan bireylerle sınırlıdır; bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda travmanın farklı türlerinin (duygusal, cinsel, ihmal vb.) ilişkisel dinamiklere etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi yararlı olabilir. Ayrıca, kültürler arası karşılaştırmalar, toplumsal cinsiyet rollerinin ve medya temsillerinin değişimiyle ilgili boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir. Nitel yöntemlerle, bireylerin kendi yaşam öykülerini nasıl anlamlandırdıklarına dair derinlemesine görüşmeler ve yaşam hikâyesi analizleriyle alandaki bilgi birikimi zenginleştirilebilir.

Sonuç olarak, travma ve evlilik kaygısı değerlendirmelerinde tek boyutlu yaklaşımların yetersiz kalabileceği; bireyin psikolojik ihtiyaçlarını, toplumsal bağlamı ve kültürel katmanları birlikte ele alan çok disiplinli ve bütüncül yaklaşımlara gereksinim duyulabileceği öne

sür÷lmektedir. Evlilik, aile ve ilişkiler alanında kalıcı ve insani bir dönüşümün ancak bu çok katmanlı duyarlılıkla mümkün olabileceği düşün÷lmektedir.



KAYNAKLAR

- Abukan, B. (2020). Çocukluk çağı travmalarının koruyucu aile içinde sağaltımı üzerine bir değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 241-260. doi: [10.33417/tsh.681890](https://doi.org/10.33417/tsh.681890)
- Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A., & Mansouri, A. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between childhood trauma and fear of happiness. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23(3), e106371. doi: [10.5812/zjrms.106371](https://doi.org/10.5812/zjrms.106371)
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2025). *2025 Aile Yılı*. <https://aileyili.gov.tr/>
- Akbaş, M., Gökyıldız, Ş., Onat Köroğlu, C., & Öztürk, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarını etkileyen faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 44(1), 93-100. doi: [10.17826/cumj.441022](https://doi.org/10.17826/cumj.441022)
- Akçe, İ., & Doğan, H. (2020). Cinsel istismara maruz kalmış çocuklar üzerine bir değerlendirme. *Turkish Journal of Social Work*, 4(1), 12-20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/scd/issue/54484/720555>
- Akın, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Education and Science*, 37(164), 177-188. <https://educationandscience.ted.org.tr/article/view/1036>
- Akpınar, B., & Kırloğlu, M. (2020). Bazı değişkenler açısından evlilik uyumunun incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun evlilik uyumuna etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 736-746. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/899804>
- Aktay, M. (2020). İstismar ve ihmalin çocuk üzerindeki etkileri ve tedavisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 169-184. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1218773>
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 95-119. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11165/133462>
- Alikasifoğlu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Uysal, Ö. & Kaymak, D. A. (2004). Türk lise öğrencilerinde şiddet içeren davranışlar ve fiziksel kavgayla ilişkili etkenler. *European Journal of Public Health*, 14(2), 173-177. doi: [10.1093/eurpub/14.2.173](https://doi.org/10.1093/eurpub/14.2.173)
- Alpay, E. H. (2015). *Çocukluk çağı cinsel ve fiziksel istismarı ile yineleyen mağduriyet ve psikopatoloji ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Altınay, A.G., & Arat, Y. (2007) *Türkiye'de kadına yönelik şiddet*. Research Report. Punto, İstanbul. <https://research.sabanciuniv.edu/id/eprint/7029>
- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (2nd ed.). American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1989). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı* (DSM-III-R) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1989). *Psikiyatri DSM-III-R: Diagnostic and statistical manual of mental disorders third edition-revised* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2005). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri: Başvuru elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2021). *DSM-5 tanı ölçütleri: Başvuru elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186. doi: [10.1007/s00406-005-0624-4](https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4)

- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H. ve Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172.
- Arıkan, Ç. (2016), Aile İçi Kadına Yönelik Şiddet: Nedenleri, Sonuçları ve Çözüm Önerileri, *SASAM Yayınları*, 2(6), Ankara
<https://www.sagliksen.org.tr/cdn/uploads/gallery/pdf/fb532c18abe1a8e7a6486428d4af4e8b.pdf>
- Aristoteles. (2019). *Politika* (M. Tunçay, Çev.). İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal çalışma M.Ö. 4. yüzyıl)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: [10.1037/0003-066X.55.5.469](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469)
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
<http://hdl.handle.net/11607/2027>
- Aslantürk, O., Özdeş, H. U., & Ertem, K. (2024). Çocuklarda istismar yaralanmaları. *TOTBİD Dergisi*, 23, 268-270. doi: [10.5578/totbid.dergisi.2024.37](https://doi.org/10.5578/totbid.dergisi.2024.37)
- Atkinson, B. E., Lasky, G., Boyle, G. J., & Vernon, P. A. (2019). A self-defeating interpersonal style predicts depression over and above the Big 5 personality trait constructs. *Archives of Depression and Anxiety*, 5(1), 1–4. doi: [10.17352/2455-5460.000036](https://doi.org/10.17352/2455-5460.000036)
- Atmaca, İ., & Kılıç, S. (2021). Sürüş ve çevresinde evlilik adetleri. *Erciyes Akademi*, 2021(Özel Sayı), 809–819. doi: [10.48070/erciyesakademi.957012](https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.957012)
- Aydınova, H. (2019). Çocukluk çağı travmaları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide başa çıkma tutumlarının aracı rolü [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Azmanoğlu, B. N., Karabina, İ. Z., & Yalçınkaya, Ş. (2024). Pandemi Sonrası Evin Anlamı. *Artium*, 12(2), 197-209. doi: [10.51664/artium.1447145](https://doi.org/10.51664/artium.1447145)
- Bachen, C. M., & Illouz, E. (1996). Imagining romance: Young people's cultural models of romance and love. *Critical Studies in Mass Communication*, 13(4), 279–308. doi: [10.1080/15295039609366983](https://doi.org/10.1080/15295039609366983)
- Bakır, E., & Kapucu, S. (2017). Çocuk İhmali ve İstismarının Türkiye'de Yapılan Araştırmalara Yansımaları: Bir Literatür İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(2), 13-24. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/30737/335821>
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. doi: [10.1037/0012-1649.23.5.611](https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611)
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman & Co.
<https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
- Baş, E., & Cengiz, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Aileyi Anlamlandırma Biçimleri: Karadeniz Teknik Üniversitesi Örneği. *İmgelem*, (2), 5-27.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/imgelem/issue/38228/441956>
- Bauman, Z. (2017). Akışkan aşk: İnsan ilişkilerinin dayanıksızlığı (I. Ergüden, Çev.). Alfa Felsefe. (Orijinal eserin yayın tarihi 2003).
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin, Ed.; 2. basımdan çeviri). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eser 2011'de yayımlandı).
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences. *SAGE Publications*. doi: [10.4135/9781446218693](https://doi.org/10.4135/9781446218693)
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417. doi: [10.1037//0022-3514.36.4.405](https://doi.org/10.1037//0022-3514.36.4.405)
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., ... & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132–1136. doi: [10.1176/ajp.151.8.1132](https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132)
- Besharat, M. A., Naghshineh, N., Ganji, P., & Tavalaeayan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship between alexithymia and marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 106-117. doi: [10.5539/ijps.v6n3p106](https://doi.org/10.5539/ijps.v6n3p106)

- Bettelheim, B. (1976). The uses of enchantment: The meaning and importance of fairy tales. Knopf. https://www.sfu.ca/media-lab/cmns320_06/readings/bettelheim.pdf
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press. https://d11.cuni.cz/pluginfile.php/1147812/mod_folder/content/0/Symbolic%20Interactionism%20Perspective%20and%20Method%20by%20Herbert%20Blumer%20%28z-lib.org%29.pdf
- Bolu, A., Erdem, M., & Öznur, T. (2014). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8, 98–104. <https://turkmedline.net/detay/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/c8d8d135545c0305/tr/413> https://www.researchgate.net/profile/Abdullah-Bolu-2/publication/287273964_Posttraumatic_stress_disorder
- Browne, A., & Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: A review of the research. *Psychological Bulletin*, 99(1), 66-77. doi: [10.1037/0033-2909.99.1.66](https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.66)
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (11. baskı). Pegem Akademi.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-371 https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Bowlby_Nature.pdf
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books. [https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_\(EN-only\)_20170920_HU_final.pdf](https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf)
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. (Akt. Sumer, N., & Güngör, D., 1999). Basic Books.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (çev. T. V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Çalışmanın orijinal basım tarihi 1969).
- Can, G., & Onnar, N. (2025). Çocukluk çağı travması, psikolojik esneklik ve OKB: Üçlü bir perspektif. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 15(1), 77–88. doi: [10.31020/mutfd.1598041](https://doi.org/10.31020/mutfd.1598041)
- Carpenter, L. L., Shattuck, T. T., Tyrka, A. R., Geraciotti, T. D., & Price, L. H. (2011). Effect of childhood physical abuse on cortisol stress response. *Psychopharmacology*, 214(1), 367- 375. doi: [10.1007/s00213-010-2007-4](https://doi.org/10.1007/s00213-010-2007-4)
- Carr, C. P., Martins, C. M. S., Stingel, A. M., Lemgruber, V. B., & Juruena, M. F. (2013). The role of early life stress in adult psychiatric disorders: A systematic review according to childhood trauma subtypes. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(12), 1007-1020. doi: [10.1097/nmd.0000000000000049](https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000049)
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 3(23), 433-440. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(97\)00040-8](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(97)00040-8)
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848–861. doi: [10.1111/j.0022-2445.2004.00058.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00058.x)
- Cherlin, A. J. (2010). *The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today*. Vintage Books. [The marriage-go-round : the state of marriage and the family in America today : Cherlin, Andrew J., 1948- : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](https://www.archive.org/details/the-marriage-go-round-the-state-of-marriage-and-the-family-in-america-today-cherlin-andrew-j-1948-free-download-borrow-and-streaming-internet-archiv) (erişim tarihi: 10 Mart 2025)
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 409-438. doi: [10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029](https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029)
- Cloitre, M., Cohen, L. R., & Koenen, K. C. (2009). *Treating survivors of childhood abuse and interpersonal trauma: A stage-based, psychobiological approach*. Guilford Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. doi: [10.1037/0033-2909.127.1.87](https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87)
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87(1), 156-160. <https://psycnet.apa.org/record/2000-00980-022>
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities (2nd ed.)*. Polity Press.
- Connell, R., & Pearse, R. (2015). *Toplumsal cinsiyet: Kısa bir giriş* (D. Ergenekon, Çev.). İletişim Yayınları.
- Connell, R. (2020). *Gender in world perspective (4th ed.)*. Polity Press

- Coşgun, B. (2022). Ragbi milli takım sporcularının kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 670-675. doi: [10.1016/j.psychsport.2011.05.008](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.008)
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637-646. doi: [10.1037/0003-066X.55.6.637](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637)
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200058>
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 1027-1042. doi: [10.17755/esosder.341296](https://doi.org/10.17755/esosder.341296)
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/906836>
- Çelik, E., & Erkilet, G. (2019). Development of Marriage Anxiety Scale: A validity and reliability study. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 47-57. [evlilik-kaygisi-olcegi-toad.pdf](https://doi.org/10.1501/evlilik-kaygisi-olcegi-toad.pdf)
- Çetinkaya, M. N., & Memiş, M. (2025). Çocukluk çağı travmalarının ahlaki olgunluk üzerindeki etkisi: Isparta örnekleme. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 11, 119-144. doi: [10.59379/tdpd.1581779](https://doi.org/10.59379/tdpd.1581779)
- Çıtak, Ş., & Başar, A. (2023). Evlilik kaygısında bağlanma stillerinin yordayıcılığı. *ODÜSOBİAD 13 (Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Sempozyumu Özel Sayısı)*, 0185-0204. doi: [10.48146/odusobiad.1186297](https://doi.org/10.48146/odusobiad.1186297)
- Dağıstan, S. (2024). Atasözleri bağlamında Türk ve Kırgız kültüründe evlilik kavramı. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 40, 91-103. doi: [10.29000/rumelide.1502175](https://doi.org/10.29000/rumelide.1502175)
- Demir, D. (2016). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S., & Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/323825>
- Demirtaş, A. S., & Yıldız, B. (2019). Umutsuzluk ve algılanan stres: Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü [Hopelessness and perceived stress: The mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty]. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 32(3), 259-267. doi: [10.14744/DAJPNS.2019.00035](https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00035)
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002>
- Doğan, O. (2022). Evliliğe geçişte bir erginlenme ritüeli: Gelin ekmeği. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 15(37), 166-178. doi: [10.12981/mahder.1072376](https://doi.org/10.12981/mahder.1072376)
- Du, H., Wei, S., Wang, L., & Wang, J. (2022). Fear of happiness and self-sabotage in intimate relationships: The mediating role of marriage anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 889-906. doi: [10.1177/10664807231163254](https://doi.org/10.1177/10664807231163254)
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. doi: [10.1177/0265407505056438](https://doi.org/10.1177/0265407505056438)
- Dünya Sağlık Örgütü. (2002). Şiddet ve sağlık dünya raporu [World report on violence and health (WHO)]. DSÖ. doi: [10.1016/S0140-6736\(02\)11133-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11133-0)
- Emen, T. (2022). Evli çiftlerde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile manipülasyon, dissosiyasyon ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa]. YÖK Tez Merkezi
- Ensink, K., Berthelot, N., Bernazzani, O., Normandin, L., & Fonagy, P. (2016). Another step closer to measuring the ghosts in the nursery: preliminary validation of the Trauma Reflective Functioning Scale. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-10. . doi: [10.3389/fpsyg.2014.01471](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01471)

- Erkek, A., & Bingöl, T. (2025). Üniversite öğrencilerinin flört kaygısı düzeylerinin çocukluk dönemi örselenme yaşantıları tarafından yordanması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 141-156. doi: [10.18069/firatsbed.1517088](https://doi.org/10.18069/firatsbed.1517088)
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton ve Company.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & 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. doi: [10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2014). The lifetime prevalence of child sexual abuse and sexual assault assessed in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 55(3), 329-333 [10.1016/j.jadohealth.2013.12.026](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.026)
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.). (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. American Psychological Association. doi: [10.1037/10458-000](https://doi.org/10.1037/10458-000)
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. doi: [10.1017/s0954579409990198](https://doi.org/10.1017/s0954579409990198)
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trans.; 4th ed.). Beacon Press.
- Freud, S. (1905/1949). *Three essays on the theory of sexuality*. In J. Strachey (Ed. J. Strachey.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 7, pp. 125-243). Hogarth Press. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_SE_Three_Essays_complete.pdf [1]
- Freud, S. (1920/1955). *Inhibitions, symptoms and anxiety* (Ed. J. Strachey.). W. W. Norton.
- Geçioğlu, A. R., & Kayıklık, H. (2019). Dindarlık ve evlilik uyumu ilişkisi: Evli bireyler üzerine bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(1), 202–224. [10.30627/cuilah.536797](https://doi.org/10.30627/cuilah.536797)
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference (13th ed.)*. New York: Routledge.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1994). *Growing up with television: The cultivation perspective*. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (17-41). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Polity Press.
- Gilbert, R., Widom, C. S., Browne, K., Fergusson, D., Webb, E., & Janson, S. (2009). Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries. *The Lancet*, 373(9657), 68–81. doi: [10.1016/s0140-6736\(08\)61706-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(08)61706-7)
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., Palmeira, L., & Duarte, C. (2014). Fear of happiness and compassion: *The Fears of Compassion Scales*. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 62–78. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/fears-of-compassion-1.pdf>
- Gill, R. (2007). *Gender and the media*. Polity Press.
- Glick, P., Fiske, S. T., Mladinic, A., Saiz, J. L., Abrams, D., Masser, B., Adetoun, B., Osagie, J. E., Akande, A., Alao, A., Annetje, B., Willemsen, T. M., Chipeta, K., Dardenne, B., Dijksterhuis, A., Wigboldus, D., Eckes, T., Six-Materna, I., Expósito, F., ... López, W. L. (2000). Beyond prejudice as simple antipathy: Hostile and benevolent sexism across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 763–775. doi: [10.1037/0022-3514.79.5.763](https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.763)
- Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4-35. doi: [10.1177/019251390011001002](https://doi.org/10.1177/019251390011001002)
- Greenberg, L. S., & Pascual Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611–630. doi: [10.1002/jclp.20252](https://doi.org/10.1002/jclp.20252)

- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233. doi: [10.1177/1745691611406927](https://doi.org/10.1177/1745691611406927)
- Güler, K. (2021). Evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı ile evliliğe yükledikleri anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27. <https://jag.journalagent.com/z4/vi.asp?pdir=kpd&plng=tur&un=KPD-26895>
- Gültekin, M. (2024). Sağlık çalışanlarında kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Güneş Aslan, G. (2022). Travma Bilgili Bakım ve Sosyal Hizmet. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(54), 87-106. doi: [10.21560/spcd.vi.982968](https://doi.org/10.21560/spcd.vi.982968)
- Güneri Yöyen, E. (2017). Childhood trauma and self-respect. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282. doi: [10.24289/ijsser.274033](https://doi.org/10.24289/ijsser.274033)
- Gültekin, M. (2024). Sağlık çalışanlarında kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Handa, M., Nukina, H., Hosoi, M., & et al. (2008). Childhood physical abuse in outpatients with psychosomatic symptoms. *BioPsychoSocial Medicine*, 2, 8. doi: [10.1186/1751-0759-2-8](https://doi.org/10.1186/1751-0759-2-8)
- Harmancı, H., Akdeniz, S., Gültekin Ahçı, Z., & Dalmış, İ. (2021). Çocukluk çağı travmaları ve dürtüsellik: Ebeveyn tutumlarının aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4046–4062. doi: [10.26466/opus.904996](https://doi.org/10.26466/opus.904996)
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Hefner, V., & Wilson, B. J. (2013). From love at first sight to soul mate: The influence of romantic ideals in popular films on young people's beliefs about relationships. *Communication Monographs*, 80(2), 150–175. doi: [10.1080/03637751.2013.776697](https://doi.org/10.1080/03637751.2013.776697)
- Heidarokht Nazar, N., Yousefi, Z., & Doost, H. T. N. (2015). Multiple relationships between personality traits, attachment style, and self-differentiation with fear of marriage among students of Tehran University. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 4(2), 55–60. <https://bepls.com/jan2015/11f.pdf> (erişim tarihi: 2 Mart 2025)
- Helvacı Çelik, F. G., & Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695–711. doi: [10.31832/smj.454535](https://doi.org/10.31832/smj.454535)
- Herman, J. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations (2nd ed.)*. Sage Publications.
- Holmes, B. M. (2007). In search of my “one and only”: Romance-oriented media and beliefs in romantic relationship destiny. *Electronic Journal of Communication*, 17(3–4). <https://cios.org/EJCPUBLIC/017/3/01734.HTML> (erişim tarihi: 7 Şubat 2025)
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.
- Inglehart, R., & Norris, P. (2003). *Rising tide: Gender equality and cultural change around the world*. Cambridge University Press.
- Janoff Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. doi: [10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x)
- Johnson, K. K., & Holmes, B. M. (2009). Contradictory messages: A content analysis of Hollywood-produced romantic comedy feature films. *Communication Quarterly*, 57(3), 352–373. doi: [10.1080/01463370903113632](https://doi.org/10.1080/01463370903113632)
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale. *Princeton, NJ: Princeton University*. doi: [10.1037/t09528-000](https://doi.org/10.1037/t09528-000)

- Jones, E., & Wessely, S. (2005). *Shell shock to PTSD: Military psychiatry from 1900 to the Gulf War*. Psychology Press.
- Jones, R. K., & Nelson, D. (1996). Adolescent attachment and attitudes toward marriage. *Journal of Adolescence*, 19(5), 511–523. doi: [10.1006/jado.1996.0047](https://doi.org/10.1006/jado.1996.0047)
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262–280. doi: [10.1037/1089-2680.9.3.262](https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262)
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to positive and negative events: A test of affective congruence and incongruence. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 581–584. doi: [10.1016/j.paid.2012.11.011](https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011)
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. doi: [10.1007/s10902-013-9489-9](https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9)
- Kabeer, N. (2011). Between affiliation and autonomy: Navigating pathways of women's empowerment and gender justice in rural Bangladesh. *Development and Change*, 42(2), 499–528. doi: [10.1111/j.1467-7660.2011.01703.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-7660.2011.01703.x)
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni insan ve insanlar* (10. baskı.). Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2019). *Benlik, aile ve insan gelişimi. Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar* (5. baskı). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2016). *Dünden bu güne insan ve insanlar* (18. baskı.). Evrim Yayınları.
- Kalmijn, M. (2014). *Adult Intergenerational Relationships. The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families*, First Edition, 385–398. <https://matthijskalmijn.nl/onewebmedia/Kalmijn%20-%20BOOK%20-%20Adult%20intergenerational%20ties.pdf> (erişim tarihi 6 Ocak 2025)
- Kandiyoti, D. (1988). Bargaining with patriarchy. *Gender & Society*, 2(3), 274–290. doi: [10.1177/089124388002003004](https://doi.org/10.1177/089124388002003004)
- Karaçay, R., & Güloğlu, B. (2022). Çocukluk çağı travmaları ve sağlıklı aile-ebeveynlik risk faktörlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 327–351. doi: [10.51725/etad.1159638](https://doi.org/10.51725/etad.1159638)
- Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2022). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (6. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karal, E. (2023). Ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 7(1), 48–63. doi: [10.38015/sbyy.1287792](https://doi.org/10.38015/sbyy.1287792)
- Karal, E., & Atak, H. (2022). Çocukluk çağı ruhsal travmaları üzerine kavramsal bir çalışma [A conceptual study on childhood psychic traumas]. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 82–103. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunef/issue/70625/1113006>
- Karayazı, H. (2023). *Çocuğa yönelik fiziksel istismarın adli bilimler açısından değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kardiner, A. (1959). Traumatic neuroses of war. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry 1* (245–257). New York, NY: Basic Books
- Keldal, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin gözünden evlilik. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 375–393. doi: [10.32709/akusosbil.856820](https://doi.org/10.32709/akusosbil.856820)
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., ... & Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8, 1353383. doi: [10.1080/20008198.2017.1353383](https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383)
- Kınay, Ş., & Tamam, L. (2025). Çocukluk çağı travmalarının, riskli alkol-madde kullanımı ve cinsel kompulsyonlarla ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 26(2), 191–206. doi: [10.51982/bagimli.1591793](https://doi.org/10.51982/bagimli.1591793)
- Kıraç, F. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile Tanrı imajı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 26(3), 1111–1126. doi: [10.18505/cuid.1145126](https://doi.org/10.18505/cuid.1145126)
- Koç, E. M., Şahin Dağlı, F., Aksakal, F. N., Aksoy, H., vd. (2018). Çocuk İstismarının Yaygınlığının Araştırılması: Bir Üniversitede Birinci Sınıf Tıp Öğrencileri ile ICAST-Retrospektif Ölçeğinin Kullanımı. *Konuralp Tıp Dergisi*, 10(1), 7–12. doi: [10.18521/ktd.382958](https://doi.org/10.18521/ktd.382958)

- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Köksal, B. (2018). Evlilik rol beklentileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(2), 586-604. doi: [10.12984/eggefd.378847](https://doi.org/10.12984/eggefd.378847)
- Köse, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kurt, M. & Pakiş, I. (2020). Çocukluk Çağı Yaralanmaları; Eğitsel ve Adli Boyut. *Adli Tıp Bülteni*, 25(3). doi: [10.17986/blm.1399](https://doi.org/10.17986/blm.1399)
- Kütük, A. (2022). Türk/Moğol devlet ve toplum töresinde levirat evlilikler ve uygulama esasları. *Genel Türk Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 43–56. doi: [10.53718/gttad.973521](https://doi.org/10.53718/gttad.973521)
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi (23. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E.-L., & Arora, T. (2021). Conceptions of happiness matter: Relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*. doi: [10.1007/s10902-021-00413-1](https://doi.org/10.1007/s10902-021-00413-1)
- Lansford, J. E., & Dodge, K. A. (2008). Cultural norms for adult corporal punishment of children and societal rates of endorsement and use of violence. *Parenting: Science and Practice*, 8(3), 257-270. doi: [10.1080/15295190802204843](https://doi.org/10.1080/15295190802204843)
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. [10.1037/0003-066X.56.3.239](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239)
- Maden, Ö., Kahraman, B. B., & Eroğlu, M. Z. (2023). Turkish Adaptation of Romantic Relationship Sabotage Scale: Validity and Reliability Study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 33(1), 48–57. doi: [10.5152/pcp.2023.22500](https://doi.org/10.5152/pcp.2023.22500)
- Main, M. (2016). The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 64(4), 487–506. doi: [10.1177/00030651000480041801](https://doi.org/10.1177/00030651000480041801)
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. doi: [10.1037/0003-066X.56.3.227](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227)
- McRobbie, A. (2009). *The aftermath of feminism: Gender, culture and social change*. Sage Publications Ltd.
- Mead, G.H. (1934). *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press: Chicago.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Miller, J. D., Widiger, T. A., & Campbell, W. K. (2010). Narcissistic personality disorder and the DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4), 640–649. doi: [10.1037/a0019529](https://doi.org/10.1037/a0019529)
- Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196. doi: [10.1207/S15327965PLI1204_1](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1)
- Muhtar, H. (2016). Fear of happiness—exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures. Mastes dissertation, Wesleyan University, U.S. https://digitalcollections.wesleyan.edu/_flysystem/fedora/2023-03/16974-Original%20File.pdf (erişim tarihi: 5 Mayıs 2025)
- Muslu, N. Ö. (2024). Türkiye’de çocuklu çiftlerde evlilik doyumu: Güncel çalışmalar. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(150), 414-425. [10.29228/ASOS.75363](https://doi.org/10.29228/ASOS.75363)
- Najibi, A., & Kumarsari, A. D. (2023). Adaptation and psychometric properties of the Indonesian version of the fear of happiness scale. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 119-121. [10.22219/jipt.v11i2.26151](https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.26151)
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association. doi: [10.1037/10397-000](https://doi.org/10.1037/10397-000)
- Nietzsche, F. W. (2017). *Putların alacakaranlığı* (M. Tüzel, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Oriğinal eserin basım tarihi 1889).

- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 9(11), e1001349. doi: [10.1371/journal.pmed.1001349](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349)
- Nuhoglu, H., & İçağasıoğlu Çoban, A. (2022). Evliliğin “kutsal” politiği ve eleştirisi [The “sacred” politics and criticism of marriage]. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 5(2), 503–519. doi: [10.33708/ktc.1155424](https://doi.org/10.33708/ktc.1155424)
- Oktay, D. (2016). *Klinik dışı kadın örneklemede çocukluk çağı ruhsal travmaları ile dissosiyatif yaşıntı düzeyleri ve afektif sinirbilim kişilik ölçeği sonuçlarının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Onay, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde yaş değişkenine göre evlilik kaygısı düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Öner, Y. (2023). *Çocukluk çağı duygusal ve fiziksel istismarın borderline kişilik özelliklerini yordamasında mentalizasyonun aracılık rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., & Aktaş, E. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12, 130-136. <https://pdf.trdizin.gov.tr/pdf/>
- Öz, A., & Tatar, A. (2020). Genç yetişkinlerde evlilik kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 205-223.
- Özcan Güler, D., & Özkan, A. (2023). Türk dünyası masallarında evlilikle ilgili tespitler. *Folklor Akademi Dergisi*, 6(3), 1167–1182. doi: [10.55666/folklor.1354481](https://doi.org/10.55666/folklor.1354481)
- Özdemir, M. Z. (2025). *Yetişkin bireylerdeki çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Özdemir, N. B. (2022). *Cinsel ve fiziksel istismara maruz kalmış çocukların çocukluk çağı travmalarının ve duygu düzenlemelerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ayyansaray Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özen, Y. (2017). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 1(2), 104-117. [10.30520/tjsosci.350160](https://doi.org/10.30520/tjsosci.350160)
- Öz, F. (2022). *Evlilik kaygısının evliliğe yüklenen anlam, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikolojik esneklik ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Özkan, G. (2022). Ekolojik Sistem Yaklaşımı Açısından Çocuk İhmal ve İstismarında Bireysel, Ailesel ve Çevresel Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(8), 217-240. [10.47994/usbad.1036593](https://doi.org/10.47994/usbad.1036593)
- Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A., & Aysan, F. (2016). Evlilik Beklentisi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 119-128. doi: [10.17860/efd.80783](https://doi.org/10.17860/efd.80783)
- Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A. & Aysan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin evlilik beklentisine yönelik nitel bir çalışma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 241–253. doi: [10.17679/inuefd.491512](https://doi.org/10.17679/inuefd.491512)
- Öztürk, A., & Çetinkaya, R. S. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Öztürk, A., Çetinkaya, R. S. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaeabd/issue/16987/177529>
- Öztürk, E. & Derin, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile savunma mekanizmaları ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, October 2019. doi: [10.5336/forensic.2019-71979](https://doi.org/10.5336/forensic.2019-71979)

- Padesky, C. A., & Mooney, M. (1990). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1(5), 267–278. doi: [10.1002/cpp.5640010502](https://doi.org/10.1002/cpp.5640010502)
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. doi: [10.1037/a0018301](https://doi.org/10.1037/a0018301)
- Payat, Ş. (2021). *Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Peel, R., & Caltabiano, N. (2021). The relationship sabotage scale: an evaluation of factor analyses and constructive validity. *BMC psychology*, 9(1), 146. doi: [10.1186/s40359-021-00644-0](https://doi.org/10.1186/s40359-021-00644-0)
- Peel, R., Caltabiano, N., Buckby, B., & McBain, K. (2019). Defining romantic self-sabotage: A thematic analysis of interviews with practising psychologists. *Journal of Relationships Research*, 10, 1-15. [10.1017/jrr.2019.7](https://doi.org/10.1017/jrr.2019.7)
- Pekkurnaz, D., & Elitaş, Z. (2018). Gender gap in smoking: A nonlinear decomposition analysis for Turkey. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 16(Özel Sayı), 358–376. doi: [10.11611/yead.458000](https://doi.org/10.11611/yead.458000)
- Pelendeciöglü, B., & Bulut, S. (2009). Çocuğa Yönelik Aile İçi Fiziksel İstismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 9(1), <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/16663>
- Perry, A. R., DiLillo, D. K., & Peugh, J. (2007). Childhood psychological maltreatment and quality of marriage: The mediating role of psychological distress. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 121-130. https://psycnet.apa.org/doi/10.1300/J135v07n02_07
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Poyraz Tacoğlu, T. (2011). Türkiye’de gerçekleştirilen geleneksel evlilik çeşitlerinin nedenleri ve evlilikler üzerinde törenin etkisi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 114-143. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/odusobiad/issue/27568/290071>
- Radway, J. A. (1991). *Reading the Romance: Women, Patriarchy, and Popular Literature* (2nd ed.). University of North Carolina Press.
- Ronningstam, E. (2011). Narcissistic personality disorder: A clinical perspective. *Journal of Psychiatric Practice*, 17(2), 89–99. doi: [10.1097/01.pra.0000396060.67150.40](https://doi.org/10.1097/01.pra.0000396060.67150.40)
- Runyan, D. K., Shankar, V., Hassan, F., Hunter, W. M., Jain, D., Paula, C. S., Bangdiwala, S. I., Ramiro, L. S., Muñoz, S. R., Vizcarra, B., & Bordin, I. A. (2010). *International variations in harsh child discipline*. *Pediatrics*, 126(3), e701-e711. doi: [10.1542/peds.2008-2374](https://doi.org/10.1542/peds.2008-2374)
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1998). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 137–152. doi: [10.1037/0022-3514.60.1.53](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53)
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The Self-Harm Inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973-983. doi: [10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7)
- Sedlak, A. J., Mettenburg, J., Basena, M., Petta, I., McPherson, K., Greene, A., & Li, S. (2010). *Fourth National Incidence Study of Child Abuse and Neglect (NIS-4): Report to Congress*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families. <https://acf.gov/opre/report/fourth-national-incidence-study-child-abuse-and-neglect-nis-4-report-congress> (erişim tarihi: 27 Aralık 2024)
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sever, M., & Allahverdi, F. Z. (2023). Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan İstismar Nedeniyle Travma Sonrası Stres Bozukluğu Yaşayan Bireylere Özgü Etkili Psikolojik Tedaviler. *Dokuz*

- Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 1278-1307.
[10.16953/deusosbil.1282604](https://doi.org/10.16953/deusosbil.1282604)
- Sevindik Demirci, R. İ. (2025). *Çocukluk çağı ruhsal travmaları ile suça yönelik tutumlar arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sezer, S. (2019). *Evlü olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sezer, T., Sapancı, A., & Bayram Kuzgun, T. (2023). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Düzeyi ile Savunma Biçimleri Arasındaki İlişkide Bağlanma Boyutlarının Düzenleyici Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 57-82. doi: [10.31682/ayna.995061](https://doi.org/10.31682/ayna.995061)
- Sharp, C., Pane, H., Ha, C., Venta, A., Patel, A. B., Sturek, J., & Fonagy, P. (2011). Theory of mind and emotion regulation difficulties in adolescents with borderline traits. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(6), 563–573. doi: [10.1016/j.jaac.2011.01.017](https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.01.017)
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 217–225. doi: [10.1016/j.jrp.2004.09.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.002)
- Sidebotham, P., & Heron, J. (2006). Child maltreatment in the "children of the nineties": A cohort study of risk factors. *Child Abuse & Neglect*, 30(5), 497-522. [10.1016/j.chiabu.2005.11.005](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.11.005)
- Slade, R. (2020). Relationship sabotage in adults with low self-esteem from attachment trauma in childhood. *Family Perspectives*, 1(1), Article 11. <https://scholarsarchive.byu.edu/familyperspectives/vol1/iss1/11>
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 44–54. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200309>
- Stith, S. M., Liu, T., Davies, L. C., Boykin, E. L., Alder, M. C., Harris, J. M., Som, A., McPherson, M., & Dees, J. E. M. E. G. (2009). Risk factors in child maltreatment: A meta-analytic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 14(1), 13-29. doi: [10.1016/j.avb.2006.03.006](https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.03.006)
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink, L. R. A., & van IJzendoorn, M. H. (2013). Cultural–geographical differences in the occurrence of child physical abuse: A meta-analysis of 28 studies. *Child Abuse Review*, 22(1), 52-69. doi: [10.1080/00207594.2012.697165](https://doi.org/10.1080/00207594.2012.697165)
- Sumer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeğinin Türk örnekleminde psikometrik özellikleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106. http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sumer-Gungor_baglanma_TPD1999_14_71-106.pdf (erişim tarihi: 27 Aralık 2024)
- Şar, V., Öztürk, E., & İkikardeş, E. (2012): Validity and reliability of the Turkish Version of Childhood Trauma Questionnaire (CTQ). *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi. (Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences)*, 32(4):1054-1063. doi: [10.5336/medsci.2011-26947](https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947)
- Şar, V., Mutluer, T., & Necef, I., Fatih P. (2018): Trauma, creativity and trance: special ability in a case with dissociative identity disorder. *American Journal of Psychiatry* 175 (6): 506-507. doi: [10.1176/appi.ajp.2018.17121347](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17121347)
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: the role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4):389-394. doi: [10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17)
- Şar, V. (2020): *Childhood trauma and dissociative disorders*. In: Spalletta, G., Janiri, D., Piras, F., Sani, G. (eds), *Childhood Trauma in Mental Disorders: A Comprehensive Approach* (333-365). Springer Publ.. New York. doi: [10.1007/978-3-030-49414-8_16](https://doi.org/10.1007/978-3-030-49414-8_16)
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P., & Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): Overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35-51. doi: [10.1080/15299732.2020.1760171](https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1760171)
- Şener B. & Düşünceli, B. (2024). Evlilik kaygısının bağlanma stillerine göre incelenmesi. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 54-70. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/4275497>

- Şimşir, Z., Seki, T., & Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615–637. doi: [10.26466/opus.519967](https://doi.org/10.26466/opus.519967)
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. doi: [10.1037/0033-2909.103.2.193](https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193)
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson.
- T.C. Adli Sicil ve İstatistik Genel Müdürlüğü. (2021). *Adli istatistikler 2021*. <https://adlisicil.adalet.gov.tr/>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. doi: [10.1002/jts.2490090305](https://doi.org/10.1002/jts.2490090305)
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi: [10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Tekin, I., & Kul, D. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki Öz Şefkatın Aracı Rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 75-89. doi: [10.12984/egedfd.1135124](https://doi.org/10.12984/egedfd.1135124)
- Terzioğlu, Ö. P. (2023). Çocukluk çağı travmalarının, yalnızlık duygusu ve sosyal anksiyete ile ilişkisi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 160–182. doi: [10.26677/TR1010.2023.1177](https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1177)
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley. <https://psycnet.apa.org/record/1960-04214-000>
- Tisseron, S. (2003). *Masal travması: Kurgu ve gerçeğin sınırında çocuklar*. (Çev. Y. E. Polat). Literatür Yayıncılık.
- Topçu, Y. (2025). *Üniversite öğrencilerinde aile öngörülemezliği ile yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide ebeveynleşme ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rollerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Tosun, C., & Yazıcı, H. (2021). Algılanan ebeveyn ilişki tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların evlilik rol beklentileri üzerindeki etkisi: Geleneksel mi, eşitlikçi mi? *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 173-188. doi: [10.33417/tsh.781374](https://doi.org/10.33417/tsh.781374)
- Trickett, P. K., Noll, J. G., & Putnam, F. W. (2011). The impact of sexual abuse on female development: Lessons from a multigenerational, longitudinal research study. *Development and Psychopathology*, 23(2), 453–476. doi: [10.1017/S0954579411000174](https://doi.org/10.1017/S0954579411000174)
- Tunç, P. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ve yeme tutumları ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 203–219. [10.18863/pgy.612616](https://doi.org/10.18863/pgy.612616)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/bulten/index?p=evlenme-ve-bosanma-istatistikleri-2021-45568>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Yaş grubuna göre nüfus – TÜİK Nüfus İstatistikleri Portalı*. <https://nip.tuik.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2023 [Marriage and divorce statistics, 2023]*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707>
- Türkan, H. K., & Çelik Kan, A. (2019). Reyhanlı çerkeslerinde evlilik. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(19), 186-200. doi: [10.33692/avrasyad.628245](https://doi.org/10.33692/avrasyad.628245)
- Türkiye Çocuk İstismarı ve İhmali Önleme Derneği. (2021). *Çocuk istismarı ve ihmali raporu*. <https://www.cocukkoruma.org.tr/raporlar>
- Türk Medeni Kanunu. (2001, 22 Kasım). *T.C. Resmi Gazete* (Sayı: 24607).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), S54-S66. [10.1177/0022146510383501](https://doi.org/10.1177/0022146510383501) (Erişim Tarihi: 21 Aralık 2024)
- UNICEF. (2023). Türkiye'de çocuk koruma çalışmaları raporu. <https://www.unicef.org/turkey>

- U.S. Department of Health & Human Services. (2021). *Child maltreatment 2022*. Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.acf.hhs.gov/cb/report/child-maltreatment-2022>
- Uysal, Y. (2019). Adıyaman halk kültüründe evlilik ve evlenme törenleri. *SUTAD* 46(179–193). [10.21563/sutad.636732](https://doi.org/10.21563/sutad.636732)
- Uzel, B. (2023). *Genç yetişkinlerde öz-şefkat, bilişsel çarpıtmalar ve kendini sabotaj ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Ünalın, Ö. (2022). Sosyo-kültürel değişim sürecinde Alanya Yörüklerinde evlilikle ilgili âdetler ve inanışlar. *Anasay*, 22(177–212). [10.33404/anasay.1184499](https://doi.org/10.33404/anasay.1184499)
- Walby, S. (1997). *Gender Transformations* (1st ed.). Routledge. doi: [10.4324/9780203431153](https://doi.org/10.4324/9780203431153)
- Walsh, F. (2017). *Normal aile süreçleri: Büyüyen çeşitlilik ve karmaşıklık* (M. Kaya, Çev. Ed.). Pegem Akademi. (Orijinal çalışma 2012'de yayımlandı)
- Waters, E., & Cummings, E. M. (2003). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*, 71(1), 164–172. doi: [10.1111/1467-8624.00130](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00130)
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Westen, D. (1999). The Scientific Status of Unconscious Processes: Is Freud Really Dead? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47(4), 1061–1106. doi: [10.1177/000306519904700404](https://doi.org/10.1177/000306519904700404)
- WHO. (2020). *Global status report on preventing violence against children 2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004191>
- Widom, C. S., Czaja, S. J., & DuMont, K. A. (2015). Intergenerational transmission of child abuse and neglect: Real or detection bias? *Science*, 347(6229), 1480–1485. doi: [10.1126/science.1259917](https://doi.org/10.1126/science.1259917)
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44–50. doi: [10.1037/0021-843X.103.1.44](https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44)
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Yalçınkaya, F. (2020). Doğu Anadolu Alevilerinde evlilikle ilgili ritüeller. *Alevilik-Bektaşılık Araştırmaları Dergisi*, 20. doi: [10.24082/2020.abked.272](https://doi.org/10.24082/2020.abked.272)
- Yalom, I. D. (2019). *Nietzsche ağladığında* (A. Babacan, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1992).
- Yapıcı, A. (2016). Cinsiyete göre farklılaşan dindarlıklar ve kadınlarda dinsel yaşamın farklı görüntüleri. *Dini Araştırmalar*, 19(131–161). doi: [10.15745/da.268813](https://doi.org/10.15745/da.268813)
- Yazıcı, B., & Demirli, C. (2020). Evlilik kararı alan bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile evlilik öncesi ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 295–326. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/56000/771653>
- Yener, S. (2018). Sosyolojik kuramlar çerçevesinde aile ve girişimcilik ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 869–878. doi: [10.18506/anemon.401102](https://doi.org/10.18506/anemon.401102)
- Yeşil, F., & Yıldırım, A. (2019). Toplumsal Cinsiyet ve Medyadaki Söylemi: Evlilik Programları. *Selçuk İletişim*, 12(1), 232–254. [10.18094/josc.412189](https://doi.org/10.18094/josc.412189)
- Yeşilyaprak, B. (2006). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Pegem Yayınları.
- Yıldırım, O., & Uçar, P. (2024). Klasik Türk şiirinde bir geçiş dönemi olarak evlilik [Marriage as a transitional period in classical Turkish poetry]. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 17(47), 1557–1570. doi: [10.12981/mahder.1482281](https://doi.org/10.12981/mahder.1482281)
- Yılmaz, B. N. (2023). *Bilişsel çarpıtmalar ile kadınların benlik saygısı ve evlilik kaygısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Yılmaz, H. (2022). Dijitalleşen toplumda aile ve evlilik algısı. *Sosyoloji Dergisi*, 28(2), 151–166
- Yılmaz, M. (2023). *Evlilik kaygısı ve bilişsel çarpıtmalar: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Yılmaz, Ş. N., & Karaaziz, M. (2023). Şiddet ve saldırgan davranışta çocukluk çağı travmalarının rolü. *MEYAD Akademi*, 4(1), 80–94. doi: [10.59007/meyadakademi.1220866](https://doi.org/10.59007/meyadakademi.1220866)

- Yılmaz, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve öz-yeterlik ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiler [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yiğit, S. N. (2024). *Evli olmayan yetişkinlerin bağlanma stillerinin evlilik tutumları ve evlilik kaygısı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yoon, L., K. ve Zinbarg, R.E.(2006). Generalized anxiety disorder and entry into marriage or a marriage-like relationship. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7) , 955–965. doi: [10.1016/j.janxdis.2006.10.006](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.10.006)
- Yorgancılar, S. (2023). Ankara’da evlenme hazırlığında bulunan çiftlerin evlilik rol beklentileri. *Mevzu - Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(605-629). doi: [10.56720/mevzu.1232923](https://doi.org/10.56720/mevzu.1232923)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner’s guide*. Guilford Press.
- Žganec, A. B., Grgas, S.I., ve Petak, A. (2017). Happiness-increasing strategies and personality traits as predictors of happiness in croatian youth. *Social Inquiry into Well-Being*, 3(1), 15-23. doi:[10.13165/SIIW-17-3-1-02](https://doi.org/10.13165/SIIW-17-3-1-02)
- Zoroğlu, S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora, M. E., & Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69-78. https://www.researchgate.net/publication/285637846_Cocukluk_donemi_istismar_ve_ihmalinin_olasidotless_sonuclaridotless

EKLER

EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi [REDACTED] danışmanlığında [REDACTED] tarafından gerçekleştirilen “Çocukluk çağında ruhsal travmaya maruz kalma ile kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi” başlıklı bilimsel araştırmamıza davet ediyoruz. Gönüllü olarak katılımınızı teklif ettiğimiz bu çalışma Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı çerçevesinde gerçekleştirilen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin çocukluk çağlarında yaşamış oldukları ruhsal travmalar ile kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkileri saptamaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Çalışmaya gönüllü katılımı kabul ettiğiniz takdirde çalışma kapsamında çocukluk çağında ruhsal travmaya maruz kalıp kalmadığınızı ve kendini sabotaj, mutluluk korkusu, evlilik kaygısı düzeylerinizi belirlemek amacıyla düzenlenmiş bir anket formundaki sorulara cevap vermeniz beklenmektedir. Veri toplama sürecinin yaklaşık olarak 15-20 dakika süreceği öngörülmektedir. Bu araştırmada sizin için herhangi bir risk ve zarar söz konusu değildir. Sizden istenen ölçeğin sorularına tam ve doğru cevaplar vermenizdir. Ölçek maddelerini cevaplarırken devam etmek istemediğiniz an çalışmadan ayrılma hakkına sahip olup yalnızca araştırmacıya bilgilendirmeniz yeterlidir. Araştırmadan beklenen yararlar çocukluk çağı ruhsal yaralanmalarının kendini sabotaj, mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi ile tüm bu davranışlar üzerinde bir içsel farkındalık oluşturabilmek ve davranışları bu farkındalık çerçevesinde yöneterek daha yüksek kalitede bir yaşam sürebilmektir.

Bu araştırmada yer almanız için bir defa anket formunu doldurmanız yeterli olup, araştırmada yer alacak sizin gibi gönüllülerin sayısının 20-40 yaş arası 400 yetişkin olması planlanmaktadır. Çalışma 8 ay sürecektir.

EK-1 (Devam): Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ölçeğin cevaplanması sırasında oluşabilecek riskler: 1-) Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarınızı hatırlayabilirsiniz. 2-) Olumsuz yaşantılarınızı hatırlamanız durumunda içsel bir huzursuzluk hissedebilirsiniz. 3-) Düşük bir ihtimal hissettiğiniz huzursuzluk sizi regrese edebilir ve ağlama ihtiyacı duyabilirsiniz. Bu risklerden herhangi birinin varlığını hissetmeniz halinde çalışmayı sonlandırabilirsiniz.

Sizden cevaplamanız beklenen ankette isim ve soy isim bilgisi istenmemekte fakat yaş ve eğitim durumunuzla ilgili sorular bulunmaktadır. Bu sorulara vermiş olduğunuz cevaplar araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanılacaktır. Ankette yer alan maddelerden 33 tanesi çocukluk çağında ruhsal travmalarınızı tespit edebilmek amacıyla, 25 tanesi kendini sabotaj düzeyini belirlemek için oluşturulmuştur. Geri kalan maddelerden 5 madde mutluluk korkusunu, 13 madde ise evlilik kaygısı düzeyini ölçmektedir. Toplam 76 madde ve bu maddeler öncesi oluşturulmuş kısa formdan oluşan ölçek likert tipi bir ankettir. Hiçbir sorunun doğru cevabı bulunmamaktadır. Sizden beklenen soruları hassasiyetle cevaplamanızdır. İlgili mevzuat gereği kişisel bilgilerinizi ortaya çıkaracak kayıtlar gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanmayacaktır.

Araştırma sırasında sizi ilgilendirebilecek herhangi bir gelişme olduğunda, bu durum size veya yasal temsilcinize derhal bildirilecektir. Araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da çalışma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki ya da diğer rahatsızlıklarınız için araştırmacı [REDACTED] başvurabilirsiniz.

Bu araştırmada yer almak **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz. Bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararlarınıza engel duruma yol açmayacaktır. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır, çalışmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından çıkarılmanız durumunda, sizle ilgili veriler de gerekirse bilimsel amaçla kullanılabilir.

Size ait tüm kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde ölçek verilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait ölçek verilerine ulaşabilirsiniz.

EK-1 (Devam): Bilgilendirilmiş Onam Formu

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllü olarak kabul ediyorum.

Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

Gönüllünün,

Adı-Soyadı:

Adresi:

Tel.-Faks:

Tarih ve İmza:

Açıklamaları yapan araştırmacının,

Adı-Soyadı: [REDACTED]

Görevi: [REDACTED]

Adresi: [REDACTED]

Tel.-Faks:

Tarih ve İmza:

Olur alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin/görüşme tanığının,

Adı-Soyadı:

Görevi:

Adresi:

Tel.-Faks:

Tarih ve İmza:

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı bünyesinde gerçekleştirilen tez çalışması kapsamında gerçekleştirilmektedir.

Yapılacak olan bu çalışmada, çocukluk çağında ruhsal travmaya maruz kalmış katılımcılara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma kapsamında sizden elde edilen veriler, bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup kimliğinizi belirtecek herhangi bir isim ya da işaret içermeyecektir. Yöneltilen soruların doğru ya da yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Sizden beklenen, soruları içtenlikle ve eksiksiz yanıtlanmanızdır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Vaktinizi ayırarak çalışmaya sağladığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Yaş :

Cinsiyet : Kadın Erkek

Eğitim Durumu:

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans Doktora

İlişki Durumu :

İlişkisi Var İlişkisi Yok

EK-3: Ölçek Formları Örnek Maddeler

A. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar Ölçeği Örnek maddeler

Her bir madde için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz:

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

Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

1)Yeterli yemeğim olurdu.

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

2) Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.

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

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

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

B. Kendini Sabotaj Ölçeği Örnek Maddeler

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1) Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2) İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3) Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4) Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6

EK-3 (Devam): Ölçek Formları Örnek Maddeler

C. Mutluluk Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler

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

① Kesinlikle katılmıyorum ② Kısmen katılmıyorum ③ Biraz katılmıyorum ④ Ne katılıyorum ne katılmıyorum ⑤ Biraz katılıyorum ⑥ Kısmen katılıyorum ⑦ Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.							
1. Aşırı keyifli olmayı tercih etmem, çünkü keyifli olmanın ardından genellikle üzüntü gelir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Ne kadar neşeli ve mutlu olursam, hayatımda o ölçüde kötü şeylerin olabileceğine inanırım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Güzel olayları çoğu kez felaketler takip eder.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Fazla keyifli ve eğlenceli olmak, kötü şeylerin olmasına sebep olur.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

D. Evlilik Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler “0” dan (Kesinlikle katılmıyorum) 3’e (Tamamen katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1- Evlilik konuşulurken huzursuz olurum	0	1	2	3
2- Evliyken kendimi güvende hissetmeyeceğimi hissediyorum	0	1	2	3
3- Evlilikle ilgili konular keyfimi kaçırır	0	1	2	3

EK-4: Ölçek İzinleri



Kime: Siz



Bayrak eklenmiş



Bu ileti İngilizce dilinde

Türkçe diline çevir

İngilizce dilden hiçbir zaman çevirme

ctq-33-jtd.pdf
2 MB

CTQ-33-TR.pdf
140 KB

2 ek (2 MB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tüm Ekleri Kaydet

Kullanabilirsiniz.



Yanıtla

İlet



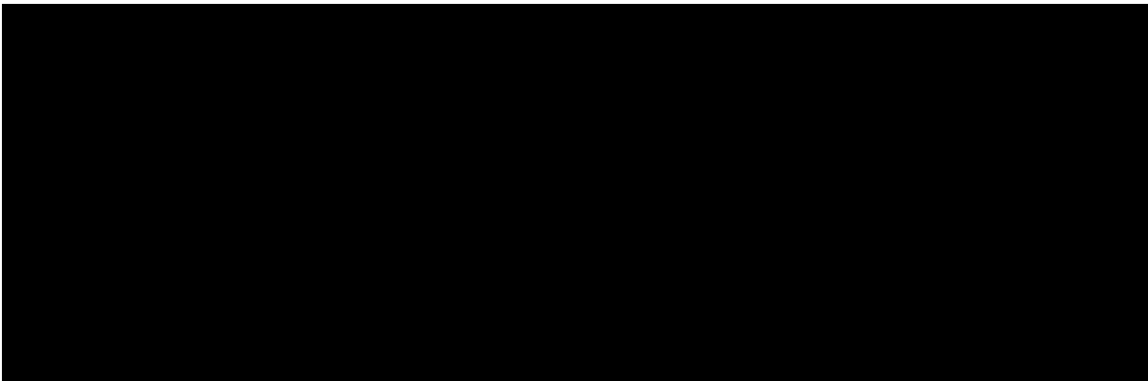
Kime: Siz



Bayrak eklenmiş

11. Kendini Sabotaj Ölçeği.doc
66 KB

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar



EK-4 (Devam): Ölçek İzinleri

ID

Kime: Siz



Bayrak eklenmiş


Merhabalar,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe toaddan ulaşabilirsiniz. Linkteki 13. satırdaki word dosyasında açıklamalar bulunuyor. <https://toad.halileksi.net/olcek/mutluluk-korkusu-olcegi>
İyi çalışmalar dilerim

EÇ

Kime: Siz



Bayrak eklenmiş

 Evlilik Kaygısı Ölçeği.docx
16 KB

K-5: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: [REDACTED]

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

Karar Numarası: 2023/05

[REDACTED] in 2 [REDACTED] "Çocukluk Çağında Ruhsal Travmaya Maruz Kalma ile Kendini Sabotaj, Mutluluk Korkusu ve Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu başvurusu.

[REDACTED] in [REDACTED] tarihli [REDACTED] lu "Çocukluk Çağında Ruhsal Travmaya Maruz Kalma ile Kendini Sabotaj, Mutluluk Korkusu ve Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir. [REDACTED]

(e-İmzalıdır)

[REDACTED]
Kurul Başkanı

(e-İmzalıdır)

Doç. [REDACTED]
Kurul Başkan YRD.

(e-İmzalıdır)

[REDACTED]
Üye

(e-İmzalıdır)

[REDACTED]
Üye

(e-İmzalıdır)

Doç. [REDACTED]
Üye

(e-İmzalıdır)

[REDACTED]
Üye

(Mazeretli)

[REDACTED]
Üye

(e-İmzalıdır)

[REDACTED]
Üye

(Mazeretli)

[REDACTED]
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-6: İntihal Programı Benzerlik Oranı



Sayfa 2 / 162 - Bütünlük Genel Bakış

Gönderi Kimliği trn:oid::1:3317779148

10% Genel Benzerlik

Her veri tabanı için çıkarılan kaynaklar da dâhil tüm eşleşmelerin kombine toplamı.

Rapordan Filtrelenen

- Bibliyografya
- Alıntılanan Metin



ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : ██████████

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- **Yükseklisans (Tezli)**

██████████, Eğitim Bilimleri

Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık (YL) (Tezli)

- **Lisans**

██████████, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı

- **Lisans**

██████████ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Kamu Yönetimi

- **Lise**

██████████ Anadolu Öğretmen Lisesi

Mesleki Geçmiş

██████████ (İlkokul)

Yabancı Dil Bilgisi:

- İngilizce (B1- Orta Seviye)

