

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

CİNSEL İSTİSMARA UĞRAYAN KADINLARDA  
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BENLİK  
SAYGISININ DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve AKKUL KÖKSAL

İstanbul

Şubat - 2024

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

CİNSEL İSTİSMARA UĞRAYAN KADINLARDA DUYGU  
DÜZENLEME BECERİLERİ VE BENLİK SAYGISININ  
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve AKKUL KÖKSAL

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

İstanbul  
Şubat - 2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında  
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğretim Üyesi F. Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

Üye Dr. Öğretim Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA

Üye Dr. Öğretim Üyesi Nermin TAŞKALE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans bitirme tezi olarak hazırladığım “**Cinsel İstismara Uğrayan Kadınlarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Davranışı ile İlişkilerinin İncelenmesi**” adlı araştırmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Merve AKKUL KÖKSAL



## ÖN SÖZ

Yüksek lisans tez çalışmamda öncelikle bana her koşulda yol gösteren, kendisinden çok şey öğrendiğim, anlayışı ve hoşgörüsüyle her aşamada desteğini hissettiren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi F. Elif ERGÜNEY OKUMUŞ'a, tez savunmam esnasında katkılarından ötürü değerli jüri üyelerine teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin her sürecinde yanımda olan, birlikte büyüüp geliştiğim, yardıma ihtiyaç duyduğum her noktada desteklerini hissettiğim sevgili dostlarım Özge Özgür, Hazal Rümeysa Aslan ve Dicle Kanay'a,

Hem maddi hem manevi olarak ilgisini ve desteğini her zaman hissettiğim canım aileme, hayatımın her aşamasında koşulsuz sevgileriyle yanımda olan, her düştüğümde kalkmama yardımcı olan canım kardeşlerim Elif Akkul, M. Sefa Akkul'a, bana inanmaktan hiçbir zaman vazgeçmeyen, hayallerime ulaşabilmem için her koşulda beni destekleyen ve yanımda olan biricik annem Nuray Akkul ve biricik babam Nazım Akkul'a,

Hayatımın her alanında olduğu gibi tezimin her aşamasında da en büyük destekçim, bana her daim inanan, bu zorlu süreçte pes ettiğim noktada beni motive eden, varlığıyla güç veren ve sonsuz sabrıyla yanımda olan hayat arkadaşım, eşim Osman Emre Köksal'a gönülden teşekkür ederim.

**Merve AKKUL KÖKSAL**  
**İstanbul-2024**

## ÖZET

# CİNSEL İSTİSMARA UĞRAYAN KADINLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BENLİK SAYGISININ DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Merve AKKUL KÖKSAL

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

Şubat, 2024 - 108 sayfa

Cinsel istismar hem birey hem toplum sağlığını etkileyen önemli bir olgudur. Her sene binlerce kadın, cinsel istismarın herhangi bir formuna maruz kalmaktadır. Bu çalışmada cinsel istismara uğrayan kadınların duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya Türkiye’de yaşayan 140 cinsel istismar mağduru olmak üzere toplam 376 kadın katılmıştır. Katılımcılara Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ), Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DBBÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), demografik bilgi formu ve bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Grup karşılaştırmalarına yönelik analiz sonuçları, cinsel istismara uğrayan kadınların daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği ve benlik saygılarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca cinsel istismar grubunda daha fazla psikiyatrik rahatsızlık bildirilmiştir. Sonuçlara göre, istismar grubunda duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısı ile duygusal yeme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. İstismara uğrayan kadınlarda sonuçlar; yaş, beden kitle indeksi ve benlik saygısının duygusal yeme davranışını yordadığını göstermektedir. Ayrıca cinsel istismarın; benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu, duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide ise düzenleyici bir etkisinin olmadığı

anlaşılmaktadır. Araştırma sonuçları ilgili literatür ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Cinsel İstismar, Duygusal yeme, Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme Becerileri



## ABSTRACT

# EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION SKILLS, SELF-ESTEEM, AND EMOTIONAL EATING BEHAVIOR OF WOMEN WHO HAVE EXPERIENCED SEXUAL ABUSE

Merve AKKUL KÖKSAL

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

February, 2024 – 108 pages

Sexual abuse is a significant phenomenon that affects both individual and public health. Every year, thousands of women are exposed to some form of sexual abuse. In the current study, the relationship between emotion regulation skills, self-esteem, and emotional eating behavior of women who have experienced sexual abuse was examined. A total of 376 participants, including 140 sexual abuse victims living in Turkey, participated in the study. Participants were given the Emotional Eating Scale (EES), Emotion Regulation Skills Scale (ERSS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), a demographic information form and an informed consent form. The analysis results for group comparisons showed that women who had experienced sexual abuse exhibited more emotional eating behavior and lower self-esteem. Additionally, more psychiatric disorders were reported in the sexual abuse group. According to the results, there is a significant negative relationship between emotional eating and emotion regulation skills and between emotional eating and self-esteem in the abuse group. The findings in abused women indicate that age, BMI and self-esteem predict emotional eating behavior. Furthermore, sexual abuse has a regulatory effect on the relationship between self-esteem and emotional eating, but sexual abuse hasn't a regulatory effect on the relationship between emotion regulation skills and emotional eating. The research results are discussed in the light of relevant literature and suggestions were presented for future studies.

**Keywords:** Sexual Abuse, Emotional Eating, Self-Esteem, Emotion Regulation Skills

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv

### BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1.Problem .....	1
1.2. Amaç .....	2
1.3.Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar .....	4
1.5. Sınırlılıklar .....	4
1.6. Tanımlar .....	5

### İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ÖZETİ .....	6
2.1.İstismar.....	6
2.1.1.Cinsel İstismar.....	6

2.1.2.Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı.....	8
2.1.3.Cinsel İstismar Türleri.....	11
2.1.4.Cinsel İstismar Epidemiyolojisi .....	11
2.1.4.1.Dünyada Epidemiyoloji .....	12
2.1.4.2.Ülkemizde Epidemiyoloji.....	13
2.1.5.Cinsel İstismarın Sonuçları .....	14
2.2.Benlik .....	17
2.2.1.Benlik ile İlgili Kuramlar .....	17
2.2.2.Benlik Saygısı .....	19
2.2.3.Benlik Saygısı Gelişimi.....	21
2.2.4.Benlik Saygısı ile Cinsel İstismar .....	22
2.3.Duygu Düzenleme Becerileri.....	24
2.3.1.Duygu .....	24
2.3.2.Duygu Düzenleme Becerileri .....	25
2.3.3.Duygu Düzenleme Stratejileri.....	27
2.3.4.Duygu Düzenleme Becerileri ve Cinsel İstismar .....	29
2.4.Duygusal Yeme.....	31
2.4.1.Duygusal Yemenin Etiyolojisi .....	33
2.4.2.Duygusal Yeme ile Benlik Saygısı.....	35
2.4.3.Duygusal Yeme ile Duygu Düzenleme Becerileri .....	36
2.4.4.Duygusal Yeme ile Cinsel İstismar .....	37

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>40</b>
3.1.Araştırmanın Modeli .....	40
3.2.Evren ve Örneklem .....	40

3.3. Veri Toplama Araçları .....	40
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	41
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	41
3.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği .....	42
3.3.4. Duygusal Yeme Ölçeği .....	42
3.4. Verilerin Toplanması .....	43
3.5. Verilerin Analizi .....	43

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>ARAŞTIRMA BULGULARI</b> .....	<b>44</b>
4.1. Örneklemenin Sosyodemografik Özellikleri .....	44
4.2. Duygusal Yeme, Rosenberg Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeklerine Dair Betimsel İstatistikler .....	48
4.3. Duygusal Yeme, Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Kadınların Cinsel İstismara Maruz Kalma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	49
4.4. Benlik Saygısı, Duygusal Yeme, Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiler .....	50
4.5. Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordama Etkisinin Değerlendirilmesi .....	53
4.6. Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme ile İlişkisinde Cinsel İstismara Kalma Durumunun Düzenleyici Etkisi .....	54

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>57</b>
5.1. Değerlendirme ve Tartışma .....	57
5.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....	57
5.1.2. Cinsel İstismara Maruz Kalma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme Becerileri ve Duygusal Yeme Açısından Gözlenen Farklılıklara Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....	59
5.1.3. Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Duygusal Yeme ile İlişkisine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....	60

5.1.4. Duygusal Yeme Davranışını Yordayan Değişkenlere Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....	61
5.2.Sonuç.....	63
5.3.Sınırlılıklar .....	64
5.4.Öneriler .....	65
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>67</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>87</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>94</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: İstismara uğrayan ve uğramayan grup arasında yaş ve BKİ karşılaştırılmaları .....	46
Tablo 4.2: Katılımcıların demografik özelliklerinin istismar deneyimine göre sıklık dağılımları .....	46
Tablo 4.3: İstismara uğrayan ve uğramayan grup arasında rahatsızlıkların karşılaştırılmaları .....	47
Tablo 4.4:İstismara Uğrayanlarda Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler .....	48
Tablo 4.5:İstismara Uğramayanlarda Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler .....	49
Tablo 4.6: Cinsel İstismara Uğrama Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı ve Duygusal Yeme Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	50
Tablo 4.7:Cinsel İstismara Maruz Kalmış Grupta, Ortalama, Standard Sapma, Korelasyonlar .....	52
Tablo 4.8: Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordama Etkisi – Cinsel İstismara Maruz Kalanlar Örnekleme .....	53
Tablo 4.9: Cinsel İstismara Maruz Kalmanın Düzenleyici Etkisi .....	54

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1:Benlik Saygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Cinsel İstismara Maruz Kalmanın Düzenleyici Etkisi.....	55
Şekil 4.2:Duygu Düzenleme Becerileri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Cinsel İstismara Maruz Kalmanın Düzenleyici Etkisi .....	56



## GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 4.1: Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı .....	45
--	----



## KISALTMALAR LİSTESİ

- Akt** : Aktaran  
**Çev** : Çeviren  
**Ed** : Editör  
**sf** : Sayfa  
**vd** : Ve Diğerleri  
**Ark** : Arkadaşları  
**Ort** : Ortalama  
**SS** : Standart Sapma  
**APA** : American Psychological Association  
**DDB** : Duygu Düzenleme Becerileri  
**DYÖ** : Duygusal Yeme Ölçeği  
**RBSÖ** : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği  
**BKİ** : Beden Kitle İndeksi  
**BDT** : Bilişsel Davranışçı Terapi  
**TYB** : Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu  
**BN** : Bulimia Nervosa

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Cinsel istismar, bir kişinin bir başkasına istenmeyen ve uygun olmayan her türlü cinsel davranışta bulunmasını ifade etmektedir (Bal, 2011) ve her geçen gün artarak toplumun önemli bir sorunu haline gelmektedir. Her yaştaki ve ekonomik düzeydeki bireyler bu duruma maruz kalmaktadır (İmren, Ayaz ve Yusufoglu, 2013). İnsanlık tarihi boyunca özellikle kadınlar, çocuklar ve engelliler istismarın hedefi haline gelmiştir (Topçu, 2009). Cinsel istismar mağdurda travmatik etkiler yaratabilmekte, bu istismarın kısa ve uzun vadede psikopatolojiye yatkınlığı artırdığı düşünülmektedir (Jenny, 2010). Cinsel istismara maruz kalma; duyguları tanıma, anlama, ifade etme gibi becerileri etkileyebileceği ve bu travmatik deneyimin daha erken yaşlarda olmasının bu etkiyi arttırabileceği bildirilmektedir (Marusak ve ark., 2015). Cinsel istismar deneyimi yaşayan bireylerde istismar sonrası suçluluk ve utanç duygusu, içe kapanma gibi durumlar yaşanabilmekte ve bireyin benlik saygısı olumsuz anlamda etkilenebilmektedir (Aytaçalp ve Durat, 2019). Duygu düzenleme becerilerinin zayıf olması ve benlik saygısının düşük olması ise olumsuz duygular karşısında yeme davranışını arttırabilmektedir (Hansson, Daukantaitė ve Johnsson, 2016; Üzümcü, 2022). Cinsel istismar mağdurda birçok psikososyal etki yaratmaktadır ve bu etkilerin incelenmesi oldukça önem arz etmektedir. Buna paralel olarak bu bölümde; problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar, ilgili değişkenlerin tanımları ve araştırmanın önemi bölümlerine yer verilmiştir.

### 1.1.Problem

Cinsel istismar hem bireyi hem toplumu etkileyen sosyal bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Durmuş, 2013). Bu travmaya maruz kalma insanların fiziksel bütünlüğüne zarar verebilmekte ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Jenny, 2010). Literatür incelendiğinde bu travmatik deneyim sonrası bireylerde duygu düzenleme becerilerinde zayıflama (Marusak ve ark., 2015), benlik saygısında azalma (Erol ve ark., 2000:150) ve duygusal yeme davranışında artış (Aslan, 2019) gözlemlenebilmektedir.

Olumlu ve olumsuz duygular karşısında yeme davranışı olarak nitelendirilen duygusal yeme (Lindeman ve Stark, 2001) çalışmanın ana değişkenidir. Olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan bireylerin duygu düzenleme becerilerini işlevsel şekilde kullanamayarak duygusal yeme davranışına yöneldiği düşünülmektedir (Spoor ve ark., 2007). Bireylerde istismar öyküsünün bulunması yeme bozukluğu için bir risk faktörü oluşturmakta, aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğüne istismar öyküsü olan bireylerin yeme tutumlarında aracı bir rolü olduğu belirtilmektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Yapılan çalışmalarda duygusal yeme davranışı ile benlik saygısının negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Cella ve ark., 2019). Cinsel istismar travmasına maruz kalan bireyler istismar sonrası kendini suçlu, yetersiz ve kusurlu görebilmekte; bu suçluluk duygusunun bireyin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir (Aytaçalp ve Durat, 2019:163). Cinsiyet bazında cinsel istismara maruz kalma durumu karşılaştırıldığında ise kadınların erkeklerden daha fazla istismara maruz kaldığı bildirilmektedir (Glaser, 2002).

Literatürdeki çalışmalar neticesinde cinsel istismar travmasının benlik saygısını ve duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceği, duygusal yeme davranışında artış gözlemlenebileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle çalışmanın amacı cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınların, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerisinin duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin incelenerek karşılaştırılmasıdır.

## **1.2. Amaç**

Tezin temel konusu kadınlarda cinsel istismar, duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısının duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu konuya bağlı olarak tezimizin altı temel sorusu bulunmaktadır.

1)Cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınlarda duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı ve duygusal yeme davranışı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?

2)Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3)Cinsel istismara uğrayan kadınlarda benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

4)Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygusal yeme davranışı, benlik saygısı, duygu düzenleme becerileri ve demografik değişkenler tarafından yordanmakta mıdır?

5)Duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki cinsel istismara maruz kalma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

6)Benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki cinsel istismara maruz kalma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Bu sorular bağlamında araştırmada şu hipotezler test edilecektir:

H1: Cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınların duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir fark vardır.

H2: Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Cinsel istismara uğrayan kadınlarda benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı ve demografik değişkenler tarafından yordanmaktadır.

H5: Duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki cinsel istismara maruz kalma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H6: Benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki cinsel istismara maruz kalma durumuna göre farklılaşmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Türkiye’de ilgili alanda yapılan çalışmalarda benlik saygısı, duygu düzenleme becerileri ve duygusal yeme davranışının bir arada incelendiği ve cinsel istismara uğrayan/cinsel istismara uğramayan kadınların karşılaştırmasının yapıldığı bir çalışmaya bilindiği kadarıyla rastlanılmamıştır. Ayrıca bilindiği kadarıyla yerli ve yabancı literatürde cinsel istismarın duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme, benlik saygısı ile duygusal yeme ilişkilerinde düzenleyici etkisinin incelendiği ilk çalışmadır. Bu sebeple araştırma sonuçları ileriki çalışmalar için zemin hazırlamaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkisinin incelendiği araştırmalar

görülmektedir. Fakat bu araştırmada sadece çocukluk çağı cinsel istismarı değil yaşamın herhangi bir döneminde maruz kalınan cinsel istismar incelenecektir. Ek olarak sadece cinsel istismara uğrayan kadınlardan oluşan bir örneklem üzerinde bu üç değişkenin birlikte incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmanın cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, benlik saygısının arttırılmasına yönelik müdahalelerin gerekliliğini ortaya koyacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda duygusal yeme gibi bozulmuş yeme davranışlarının ilişkili olduğu değişkenler incelenerek yeme bozuklukları ile çalışan profesyoneller için yardımcı bir kaynak olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının cinsel istismara yönelik etkin müdahaleler için psikoterapi sürecinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

- 1) Verilen cevaplar doğru ve samimi kabul edilmiştir.
- 2) Ölçeklere Örneklemin evreni temsil edecek nitelikte oldukları düşünülmektedir.
- 3) Araştırmada kullanılan sosyodemografik bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Duygusal Yeme Davranışı Ölçeği ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektedir.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıklarına gelecek olursak;

- 1) Araştırma deseninin kesitsel olması sebebiyle nedensel açıklamalar yapılamayacaktır. Bu sebeple değişkenler arası ilişkilere bakılacaktır. Fakat o ilişkinin sebebiyle ilgili yorum yapılamayacaktır.
- 2) Araştırma verileri katılımcıların kendi değerlendirmelerine dayanacağı için yanlış cevaplar verilebilir. Bu sebeple araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini etkileyebilir.
- 3) Araştırmaya katılan bireyler 18 yaş üzerindedir. Bu yönüyle bakılacak olursa katılımcılar yetişkin kadın bireylerle sınırlıdır.
- 4) Araştırmaya katılan bireyler okuma yazma bilenlerle sınırlandırılmıştır.
- 5) Duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olabilen birçok faktör bulunmaktadır. Araştırmada sadece cinsel istismar deneyimi, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi açısından incelenmiştir.

## 1.6. Tanımlar

**Cinsel istismar:** “Cinsel istismar, cinsel içerikli fiziksel saldırı tehdidinin veya gerçek bir cinsel saldırının olduğu, zorla ya da güç kullanılarak yapılan uygunsuz dokunmaları da içeren bir cinsel ihlaldir” (UNICEF, 2007: 3).

**Duygu Düzenleme:** Duygu düzenleme, duygusal tepkinin farkındalığı, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi ile ilgili süreçleri ifade etmektedir (Thompson, 1994: 27-28).

**Benlik saygısı:** Kişinin benliğine yönelik algıları ve değerlendirmelerini içeren kavramdır (Kulaksızoğlu, 2005).

**Duygusal yeme:** Bireyin yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygu durumlarına cevap olarak ortaya çıkan normalden daha fazla yeme ile ilişkili olan psikolojik bir yeme davranışıdır (De Lauzon-Guillain ve ark., 2006).

## İKİNCİ BÖLÜM

### LİTERATÜR ÖZETİ

#### 2.1. İstismar

İstismar genel olarak bir kişinin bir başkasına güç ve kontrol sağlayarak zarar vermesi olarak tanımlanmaktadır. İstismarın üç boyutu bulunmaktadır (Cansunar, 2001). Bunlar;

1.Duygusal istismar: Fiziksel güç kullanmamakla birlikte bağırma, aşağılama, alay etme, tehdit etme, duygulara kayıtsız kalma gibi davranışları içermektedir (Mouradian, 2000).

2.Fiziksel istismar: Fiziksel olarak acı verme amacıyla yapılan vurma, cisim fırlatma, yaralama, sakatlama gibi davranışları içermektedir (Mouradian, 2000).

3.Cinsel istismar: Karşı tarafın rızası olmadan gerçekleşen tüm cinsel davranışları içermektedir (Topçu, 2009).

#### 2.1.1. Cinsel istismar

UNİCEF (2007:3) cinsel istismarı, “Cinsel içerikli fiziksel saldırı tehdidinin veya gerçek bir cinsel saldırının olduğu, zorla ya da güç kullanılarak yapılan uygunsuz dokunmaları da içeren bir cinsel ihlal” olarak tanımlamaktadır. Genel tanımıyla bir bireyin başka bir bireye, istenmeyen ve uygunsuz cinsel davranışlarda bulunmasını ifade etmektedir. Bu davranışların kapsamı oldukça geniş olmakla birlikte cinsel içerikli sözler, konuşmalar, temas ve tecavüze kadar gidebilen çeşitliliktedir (Bal, 2011: 43).

Cinsel istismar bir çocuğa, ergene veya yetişkin bir bireye karşı gerçekleştirilen rıza dışı her türlü cinsel eylem veya cinsel eylem girişimi olarak tanımlanmaktadır (Yüksel, 2008:114). İnsanlık tarihi boyunca özellikle kadınlar, çocuklar ve engelliler yıkıcı tutum ve davranışların hedefi haline gelmiştir ve gelmeye devam etmektedir. Bu saldırgan ve yıkıcı davranışları sergileyenler kurbanı aşağılayarak, etkisiz hale getirerek kendisinin ne kadar güçlü olduğunu hissetme ihtiyacı içerisinde olabilmektedir (Topçu, 2009:11-12).

Aile üyeleri tarafından gerçekleştirilen cinsel istismar ise ensest olarak tanımlanmakta olup birey üzerinde daha büyük etkiler bırakabilmektedir. Bu istismarın sık tekrarlanması, penetrasyon içermesi ve fiziksel şiddetin eşlik etmesi; istismar sonrası yaşanan ruhsal problemlerin şiddetini arttırabilmektedir (İbiloğlu ve ark., 2018:95). Koss ve Harvey (1991), tecavüze yol açan faktörlerin etkileri üzerine derecelendirdikleri hiyerarşik bir model geliştirmişlerdir. Bu hiyerarşik modelin en üst basamağında ise tecavüzü destekleyen sosyal yapılar yer almaktadır. Sosyolojik olarak incelendiğinde tecavüz, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden kaynaklı olarak ataerkil düzenin getirilerinden etkilenmektedir. Kadınları baskı altına alan bir mekanizma olarak karşımıza çıkmaktadır.

Cinsel istismar bireyi etkileyen bir olgu olmakla birlikte toplumun birimlerini de etkileyerek sosyal bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple istismara ilişkin tutumların yeniden yapılandırılması gerekmektedir. Cinsel istismarın ve şiddetin gerçekleşmesini önleyecek çalışmalar yapılarak bireylerin farkındalık düzeylerinin arttırılması elzemdir. Farkındalık kavramı için gerek bireysel gerek toplumsal eğitimler verilerek istismar kavramı ve etkileri, mağdura karşı oluşan olumsuz tutumların değiştirilmesi ile bilinçli bir toplum oluşturulması gerekli görülmektedir (Durmuş, 2013).

Cinsel istismar ve taciz kavramları üzerine pek çok araştırma yapılmasına karşın evrensel anlamda bir tanımlama bulunmamaktadır (Gruber, 1992:447). Cinsel taciz kavramı ilk olarak 1960'larda tanınan bir kavram haline gelmeye başlamıştır (Ford ve Donis, 1996:627-28). Cinsel taciz, bir kişinin başka bir kişi tarafından istemediği halde ısrarlı ve tekrarlı bir şekilde cinsel içerikli yorumlara ve temaslara maruz kalması olarak tanımlanmaktadır (APA, 2002). Kavramın tanımlanması ve netleştirilmesi ile ilişkili olan sorun; istismara ve tacize yönelik davranışların çeşitlilik göstermesi, istismara yönelik algı ve tutumların değişkenlik göstermesi ile açıklanmaktadır.

Cinsel istismarın tecavüz gibi aşırı formlarında fikir birliği mevcutken, cinsel içerikli konuşmalar gibi belirgin olmayan formlarında yani görece olarak daha az şiddete sahip olan formlarında ortak bir fikre sahip olmadıkları görülmektedir (McCabe ve Hardman, 2005:727). Aynı zamanda net bir tanımının olmayışında farklı bilim dallarının da etkisi bulunmaktadır. Örneğin psikoloji ve hukuk dallarında farklı şekilde tanımlamalar mevcuttur. Psikoloji alanında istismar olarak

nitelendirilen olgular kimi zaman, hukuki anlamda sıklığı, yoğunluğu gibi kriterlere tabi tutularak istismar olarak nitelendirilmemektedir (Fitzgerald, Gelfand ve Drasgow, 1995).

Kısacası cinsel istismarın evrensel olarak kabul edilen bir tanımlamasının mevcut olmayışında kapsadığı davranışların çeşitlilik göstermesi, bu kavrama yönelik algıların ve tutumların değişkenlik göstermesi gibi faktörler etkili olmaktadır. Netleştirilememesinde farklı alanlarda farklı tanımların olması da etkileyen faktörler arasındadır. Literatürde genel tanımlamalara bakacak olursak çocukluk çağında meydana gelen istismar, cinsel istismar; yetişkinlik döneminde meydana gelen istismar ise cinsel şiddet/taciz olarak nitelendirilmektedir.

### **2.1.2. Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı**

Çocukluk çağı istismarından bahsederken bir çocuk ile bir erişkinin arasında geçen her tür cinsel davranıştan bahsetmekle birlikte iki çocuk arasındaki yaş farkı 4 ve üzeri ise, küçük çocuğun baskı ve ikna yolu ile cinsel doyuma ulaşmak amacıyla belli davranışlara maruz bırakılması cinsel istismar olarak adlandırılmaktadır (Baysal ve Şahin, 2014:2; İşeri 2008).

Cinsel istismar, cinsel bir davranışı uygulayabilmek amacıyla şiddet, baskı, kandırma veya yıldırmanın varlığına bağlıdır. Bu davranış suç boyutu ile değerlendirildiğinde ise mağdurun yaşı ile rızasına bakılmaktadır fakat istismar mağduru çocuk olduğunda çocuğun cinsel eyleme karşı koyup koymadığına bakılarak rızası olduğu yorumunun yapılmaması gerekmektedir (Yurdakök, 2010). Çünkü çocuklar cinsel bir eylemin tam olarak anlamını ve sonuçlarını idrak edememektedir. Bu nedenle rıza içerse de içermese de erişkin bireyin cinsel tatminini sağlamak adına yaptığı her türlü davranış, cinsel istismar olarak kabul edilmektedir (Topçu, 2009).

Cinsel istismar her yaş grubu, millet, sosyal sınıf, cinsiyetteki insanı etkileyebilir. Fakat en savunmasız grup çocuklardır. Çocukluk çağında yaşanan istismar deneyimi çoğunlukla utanç duyma, suçlu hissetme gibi farklı sebeplerle gizli kalmaktadır (Alpaslan, 2014:199). Bazen tacizcinin tehdidi sonucunda mağdurun korkması sebebiyle veya istismar edilen çocuksa, yaşı sebebiyle yaşananları tam olarak anlamlandıramadığı için istismarı ifade etmeyebilir (Topçu, 2009). Bu gibi sebepler de istismarın paylaşılmasını engelleyen faktörler olarak karşımıza

çıkabilmektedir. O dönemde gizli kalan istismar, bazen ileriki yaşlarda tetikleyecek durumlar yaşandığında paylaşılabilir. Bu durum da yaşanan travmanın etkisinin bireyin üzerinde devam ettiğinin göstergesi olarak düşünülmektedir (Yalçın, Özkan ve Bilginer, 2017:29).

Cinsel istismar travmasının etkileri yıkıcı olabilmekle birlikte bu travmatik deneyimin tedavisi zorlu olabilmekte ve mağdurun gelişim sürecinde kalıcı problemler doğurabilmektedir (Richards ve O’Keeffe, 2004). Kişinin yetişkinlik zamanlarında travma yaşaması psikiyatrik olarak sorunların ortaya çıkmasında etkili olabilirken bu durumların çocukluk dönemlerinde yaşanması daha fazla risk oluşturabilmektedir (Düzenli, 2020:5). Çünkü yaşanan olay sadece fiziksel bir durum olmayıp aynı zamanda hayata karşı güven, sevgi ve başkalarına karşı hissettiği yakınlık duygularına zarar verebilmektedir. Yaşadığı travmatik olay neticesinde etkilenen duygusal ve ruhsal dünyanın yeniden inşası ve olayın etkilerini en aza indirgeyerek hayata devam etmesi kişiyi zorlayabilmektedir. Travmatik deneyim sonrası yaşanan istismarın yeniden hatırlanması ile meydana gelen duygusal çalkantılar da süreci zorlaştırabilmektedir (Çolak, 2020:425; Tolan, 2007). Çocukluk döneminde istismar yaşantısı özkıyım davranışı açısından risk barındırmaktadır ve istismara uğramayan bireyler ile kıyaslandığında bu davranışın istismar yaşantısına sahip bireylerde iki kat fazla görüldüğü belirtilmektedir (Dube ve ark., 2005:433-34).

Çocukluk çağında cinsel istismara uğrayan bireyler ihanete uğramış hissedebilmektedir. Bu ihanet duygusu çevreye duyduğu güven hissini etkileyebilmekte ve bireyi depresyon, kaygı bozuklukları, öfke problemleri ve bağımlılığa yatkın kılabilir. Ayrıca istismar sonrası damgalanma ile çocukta suçluluk duygusu ve düşük benlik saygısı oluşabilmektedir (Çolak, 2020:429).

Çocukluk çağında yaşanan cinsel istismarın büyük çoğunluğunun aile bireyleri tarafından gerçekleştirildiği bildirilmektedir ve aile içerisinde gerçekleşen bu istismar enest olarak adlandırılmaktadır (WHO, 2003). Cinsel istismarın aile bireyleri tarafından gerçekleşmesi; aile içi ilişkilere zarar vererek ailenin dağılmasına neden olabilmesi, çevre tarafından kabul edilmesinin mümkün olmaması gibi sebeplerle enest bildirim ve açığa çıkması zorlaşabilmektedir. Bu da enest mağdurlarında diğer istismar türlerine göre daha ağır ve uzun süren zararlar oluşturabilmektedir (Şahin ve Taşar, 2012).

Çocuk cinsel istismarının bir diğer çeşidi ise çocuk evliliğidir. Çocuk evliliği kişinin 18 yaşından önce psikolojik, biyolojik, sosyal olarak evlenme ve ebeveyn olma mesuliyetlerine hazır değilken gerçekleşen evlilikler olarak tanımlanmaktadır (UNFPA, 2007). Evlilik bireyin seçimi ile gerçekleşen bir durumken, çocuk yaşta yapılan evlilikler bireye seçim hakkının tanınmaması anlamına gelmektedir (Boran ve ark., 2013:60). Çocuk evliliği bir insan hakları ihlali olarak değerlendirilmekle beraber kız çocuklarında cinsel istismarın en fazla görülen şekli olarak karşımıza çıkmaktadır (Boran ve ark., 2013). Çocuk yaşta gerçekleşen evlilikler hem kız hem erkek çocuklarını etkileyen bir problem olmakla birlikte, erkek çocuklarının reşit olmadan evlenme yaygınlığı kız çocuklarına göre çok daha az olduğu bildirilmektedir (Özcebe ve Biçer, 2013).

Çocuk yaşta evlenen kız çocuklarının eşleri genelde kendinden yaşça büyük, eğitim düzeyi ve geliri daha yüksek olan kişilerdir (UNICEF, 2005). Bu sorunun devam etmesinin nedenlerine bakacak olursak ergenliğe giren kız çocuğunun evlendirilmesini destekleyen sosyal normlar, reşit olmayan bir kız çocuğunun fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak hazır olmadığına dair bilgi yetersizliği sayılabilir (Boran ve ark., 2013). Çocuk yaşta gerçekleşen evliliklerin yaşanılan kültür ve çevre tarafından normal olarak algılanması ise bu problemin önlenmesi açısından büyük bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır (Wodon, 2016). Toplumsal normlar gereği erken evliliklerin kabul edilmesi cinsel istismarın gerekli mercilere bildirilmesi açısından önemli bir güçlük oluşturmaktadır (Özcebe ve Biçer, 2013). Ayrıca kız çocukları cinsel olarak ticari yollarla da sömürülmekte olup bu sömürü sistemi ile mücadele edebilmek için sert cezai tedbirlerin alınması gerektiği düşünülmektedir (Mikhail, 2002:48).

Çocukluk çağında yaşanan cinsel istismarın risk faktörleri değerlendirildiğinde; ailede annenin olmaması ya da annenin ebeveynliğin getirdiği sorumlulukları yeterince üstlenmemesi, çocuğun ailede ebeveyn rolünü alması, babanın herhangi bir işte çalışmaması, evde fuhuş ortamının olması, ailede alkol-uyuşturucu kullanımı (Örsel ve ark., 2011), çocuğun zihinsel olarak akranlarına göre geride olması ya da çekingen olması riski artıran etmenlerdir (Baysal ve Şahin, 2014:3). Ebeveynlerin eğitim düzeyinin düşük olması da çocuk evliliklerinin devam etmesinde bir etken olarak bildirilmektedir (Ertem ve ark., 2008). Ülkemizde ataerkil aile yapısının baskın olması, kadınlar ve çocukların maruz kaldığı her türlü

şiddetin kabulü, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kızların çocuk yaşta evlendirilmesi çocuk istismarını arttıran durumlar olarak öne çıkmaktadır (Tirali Yener ve Soydan, 2015). Göç olgusu da istismar riskinin arttıran bir etmen olarak bildirilmektedir. Sık taşınma sonucu sosyal çevrenin değişmesi istismar için bir risk faktörü olup istismar sonrası da uyum sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Reinemann, Stark ve Swearer, 2003).

### **2.1.3. Cinsel İstismar Türleri**

Barut (2021:604), cinsel istismarı şu şekilde sınıflandırmıştır. İstismarcının cinsel doyuma ulaşabilmek için zorla ve baskı yoluyla;

- Mağdurun bedenine karşı gerçekleştirmek istediği cinsel davranışları sözel bir yolla ifade etmesine “cinsel içerikli konuşma”
- Mağdurun yanında vücudunun mahrem bölgelerini sergilemesi veya mastürbasyon davranışını gerçekleştirmesine “teşhircilik”
- Mağduru çıplakken gözlemesine “röntgencilik”
- Mağdurun bedenine dokunması veya mağduru kendi bedenine dokunması için zorlamasına “dokunma”
- Mağdurun genital bölgesine yönelik gerçekleştirildiği öpme yalama gibi her türlü oral davranışlara “oral-genital cinsel istismar”
- Mağdurun mahrem bölgelerine bir cisim veya cinsel organı sokması ile gerçekleştirdiği cinsel davranışa “cinsel penetrasyon”
- Birleşme gerçekleşmeden mağdurun mahrem bölgelerine sürtünmesine “interformal cinsel istismar”
- Mağdurun cinsel davranışlara zorlanarak para kazanma amacıyla suistimal edilmesine “cinsel sömürü” adı verilmektedir.

### **2.1.4. Cinsel İstismar Epidemiyolojisi**

Cinsel istismar, her geçen gün artarak toplumun önemli bir sorunu haline gelmektedir. Her yaş grubundaki ve ekonomik düzeydeki birey bu istismara maruz kalabilmektedir (İmren, Ayaz ve Yusufoglu, 2013). Cinsel istismar vakalarının epidemiyolojisi incelendiğinde ise istismar çoğu zaman gizli kalması sebebiyle oran söyleyebilmek zor olmakla birlikte yıllarca tekrarlanması da bunun önüne

geçememektedir (Aktepe, 2009). Bu durumun nedenleri ise; kişinin kendini suçlaması, kendisine inanılmayacağını düşünmesi, istismarı yapan kişinin aile üyelerinden birinin oluşu sebebiyle kişinin istismarcıyı korumaya çalışabilmesi, kendini çaresiz hissedebilmesi ve toplumsal normların bu istismara izin verebilmesi olarak bildirilmektedir (Dilek Arar, 2019:19).

#### **2.1.4.1. Dünya epidemiyolojisi**

Yurtdışında yapılan bir çalışmada erkeklerin %5-10'unun ve kadınların %20'sinin çocukluk yıllarında cinsel istismara uğradıkları belirtilmiştir ve istismar vakalarının çeyreğinin ensest vakalarından oluştuğu belirtilmiştir (Johnson, 2004). Cinsel istismara yaşam boyu uğrama oranı erkeklerde %16 iken, kadınlarda bu oran %27 olarak açıklanmıştır (Finkelhor, 1994). Başka bir çalışmada ise istismar deneyimine sahip olma cinsiyet bazında karşılaştırılmıştır, kadınların cinsel istismara maruz kalması erkeklerden 4 kat daha fazla olarak açıklanmıştır (Glaser, 2002).

Dünya genelinde prevalansın incelendiği bir meta analiz araştırmasında, 1980-2008 yılları arasında gerçekleşen toplam 217 çalışma incelenmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarında kadınlarda cinsel istismar prevalansı %18 iken erkeklerde bu oran %7.6 olarak bildirilmiş olup küresel cinsel istismar prevalansı %11,8 bulunmuştur (Tang, 2002). Dünya genelinde çocuk evliliklerinin oranı %20-70 arasında olup ülkelere göre bu oranlar değişmektedir, reşit olmadan yapılan evliliklerin en fazla Güney ve Doğu Asya, Sahra-altı Afrika ülkelerinde görüldüğü belirtilmiştir. Çocuk evliliklerinin dünya çapında araştırıldığı bu çalışmada 20li yaşların başında bulunan kadınların 60 milyondan fazlasının reşit olmadan evlendiği bildirilmiştir (UNICEF, 2005).

ABD'de cinsel istismarın prevalansını belirlemek amacıyla toplam 34.000 katılımcı ile yürütülen çalışmada %10'unun çocukluk çağında cinsel istismara uğradığı belirtilmiştir (Pérez-Fuentes, Olfson ve Villegas, 2013). Dünya genelinde cinsel istismar için yapılan prevalans çalışmalarının sonuçları %0.1-71 arasında değişkenlik göstermektedir (Karayianni ve ark., 2017). Cinsel istismar yaygınlığının araştırıldığı başka bir metaanaliz çalışmasında 22 ülke ve 65 çalışmanın istatistikleri incelenmiştir. Bunun sonucunda kadınlarda istismara uğrama prevalansı %19.7; erkeklerde ise bu oran %7.9 olarak açıklanmıştır. En

yüksek oran Afrika'da bildirilmiş olup en düşük oranların Avrupa'da olduğu bildirilmiştir. Cinsiyet bazında oranlar incelendiğinde ise kadınlarda en yüksek prevalans %43,7; erkeklerde bildirilen en yüksek prevalans % 60.9 ile Güney Afrika'da; en düşük oranlar ise her iki cinsiyet grubunda da %0.6 olarak Fransa'da bildirilmiştir (Pereda ve ark., 2009).

Kadınların duygusal ilişki içinde bulunduğu partneri tarafından istismarını araştıran bir çalışmada kadınların yaşamları boyunca en az bir defa partnerleri tarafından cinsel istismara uğrama oranı %6 ile %59 oranında açıklanmıştır (Garcia-Moreno ve ark., 2006).

Hemen hemen her ülkede kadınlar ve kız çocukları kadın ticaretinin mağduru olarak cinsel köleliğe zorlanmaktadır ve her yıl yaklaşık olarak 700.000 ile 2 milyon arasında değişen rakamlarla bu cinsel şiddet sürdürülmektedir (Jewkes ve ark., 2002). Cinsel istismar vakalarının bildirilme oranı ise %10-15 olarak bildirilmektedir (London ve McGuire, 2020). İstismar yaşantısının bildirim oranının az olması ise net rakamlara ulaşmayı engellemektedir.

#### **2.1.4.2. Türkiyede Epidemiyoloji**

Cinsel istismar epidemiyoloji ile ilgili birçok araştırma olmakla birlikte net oranlara ulaşabilmek mümkün olmamaktadır. İstismar mağdurunun failden korkabilmesi, suçlanacağını düşünebilmesi, olayı hatırlamak istememesi gibi sebeplerle istismarını bildirmeyebilmektedir. Bu kısıtlılıkla birlikte literatürde ilgili çalışmalar ele alınmıştır.

Ülkemizde evli kadınlarla yapılan bir araştırmada kadınların %15'inin eşleri tarafından cinsel şiddete maruz kaldığını bildirilmiştir (Altınay ve Arat, 2009). Bu durum evli olmanın cinsel istismar için engel olmadığını ve evli kadınların istemediği halde cinsel ilişkiye zorlandığını bildirmektedir.

Üniversite öğrencilerine uygulanan bir ankette katılımcıların %20.8 'inin cinsel şiddetin bir formuna maruz kaldığını göstermektedir (Durmuş, 2013). Aynı çalışmada uğranılan taciz sonrası katılımcıların %70'inin hiçbir eylemde bulunmadığını, yetkililere haber verenlerin ise topluluğun sadece %3'ünü oluşturduğunu bildirmektedir.

Yapılan araştırmalar neticesinde cinsel istismar olgularının çoğunu kız çocukları oluşturmaktadır ve kadınların erkeklere kıyasla 2-9 kat daha yüksek oranda risk altında olduğu belirtilmektedir (İmren, Ayaz ve Yusufoglu, 2013). İstismar

mağdurlarıyla yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere göre 3 kat daha fazla istismara uğradığını bildirmektedir (Topçu, 2009:156). Kız çocuklarındaki istismar oranı ise her üç çocuktan biri olarak tahmin edilmektedir (Çolak, 2020:419).

Ülkemizde gerçekleşen erken evlilikler genelde yasal olarak tanınmayan dini evlilikler şeklinde gerçekleşmekte ve bunun sonucunda net rakamlara ulaşabilmek mümkün olamamaktadır ancak yapılan evliliklerin yaklaşık %30-35'i kız çocuklarının erken yaşta gerçekleştirdiği evlilikler olarak belirtilmektedir (Malatyalı, 2014). Başka bir ifadeyle, Türkiye'de yapılan evliliklerin üçte biri çocuk evliliği olarak bildirilmektedir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2013) kadın evliliklerinin yaş aralıklarını incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre kadınların yüzde %26'sı reşit olmadan evlendirilmiş olup 18-20 yaş arasında evlenenler ise kadınların %15'lik dilimini oluşturmaktadır.

Özetle cinsel istismara maruz kalma oranları dünyada ve ülkemizde azımsanmayacak bir orandadır. İstismara maruz kalan birey çevresi tarafından yargılanmaktan korkabileceği ve istismar sebebi ile kendini suçlanabileceği için istismarı saklayabilmektedir. Bu kısıtlılık sebebiyle net oranlara ulaşmak zorlaşmaktadır. Cinsel istismara maruz kalma cinsiyet bazlı değerlendirildiğinde kadınların daha fazla risk altında olduğu bildirilmektedir. Toplumsal normlar gereği kız çocuklarının erken yaşta evlendirilmesi, evlendikten sonra eşi tarafından cinsel ilişkiye zorlanması gibi olgular bireyi ruhsal anlamda derinden etkileyebilmektedir. Cinsel istismar travmasının birey üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır ve bu etkiler sonraki bölümde literatür bağlamında incelenecektir.

### **2.1.5. Cinsel İstismarın Sonuçları**

Cinsel istismar kısa ve uzun süreli olmak üzere birçok alanda travmatik etkiler yaratabilmektedir ve bu etkiler bireyi psikolojik rahatsızlıklara yatkın kılabilir. Temel olarak bakıldığında bu travmatik etkiler zedelenen cinsellik, ihanete uğramış hissetme, yetersizlik-güçsüzlük hissi ve damgalanma olarak ifade edilmiştir (Jenny, 2010). Zedelenmiş cinsellik; yaşına ve bağlama uygun olmayan cinsel davranışlar sergileme, takıntılı ve sürekli olarak mastürbasyon davranışında bulunma, cinsel kimliğini benimseyememe, mahremiyet kavramının gelişmemesi, cinsel davranışlardan kaçınma veya aşırı merak duyma şeklinde iki uçlu durumlara sebep olabilmektedir. Özellikle yakın

çevresi tarafından istismara uğrayan bireylerde oluşan ihanet duygusu ise; güven problemlerine, kaygılı ve kırılğan bir yapıya, öfkeye, yakın ilişkiler kurmakta zorlanmaya neden olabilmektedir. İsteği dışında cinsel davranışlara maruz kalan kişi güçsüzlük hissine kapılabilmekte, buna bağlı olarak kontrol becerisinde zayıflama, özgüven problemleri, yoğun suçluluk hissi yaşayabilmektedir. İstismara uğrayan bireylerin toplum tarafından yargılanmaları ve damgalanmaları ise hissettikleri utanç ve suçluluk duygularının yanında bu duygulara bağlı olarak bireyin kendi benliğine verdiği değerin azalmasına sebep olabilmektedir (Honor, 2010).

Çocuk yaşta evlenen kadınlarda cinsel problemlerin daha fazla yaşandığı, cinsel işlev bozukluklarına daha yatkın hale geldiği bildirilmektedir (Güneş ve ark., 2016). Yüksek riskli cinsel eylemler, erken başlangıçlı cinsel hayat, çok eşlilik ve daha fazla cinsel saldırıya maruz kalabildikleri bildirilmektedir (Taner ve Gökler, 2004). Cinsel istismara uğrayan bireylerde depresyon ve kendine zarar verme davranışı riskinin arttığı düşünülmekte, geleceğe yönelik umutsuz düşünceler ve düşük benlik saygısına sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Polat, 2000). İstismara uğrayan bireyler; kendini yetersiz görme, sosyal içedönüklük ve güven problemleri yaşayabilmektedir (Kurtay ve ark., 2004).

Çocukluk çağı istismarı psikopatoloji gelişiminde bir risk faktörü olarak karşımıza çıkabilmektedir (Etain ve ark., 2010). Cinsel istismarın türü ve sürekliliği de psikopatoloji riskini arttıran etkenlerdir (Koçtürk ve Bilge, 2017: 117). Çocukluk döneminde cinsel istismara uğrayan bireyler incelendiğinde istismar sonrasında depresyon, kaygı bozukluğu (Örsel ve ark., 2011), alkol ve madde bağımlılığı, özkıyım davranışı, kişilik bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıkların görülebileceğini belirtmiştir (Alpaslan, 2014; Zoroğlu ve ark., 2001). Ayrıca çocukluk çağında yaşanan travma, yetişkinlik döneminde kardiyolojik sorunlar, diyabet ve kanser gibi çeşitli kronik hastalıklar yaşama riskini artırabilmektedir (Felitti, 2009). Ek olarak istismar deneyimi yaşayan bireylerin kortizol seviyelerinin istismara uğramayanlara göre daha yüksek olabileceği bildirilmektedir (Fernando ve ark., 2012).

Cinsel istismar sonrası kısa dönemde gerginlik, ani tepkiler verme gibi davranışlar gözlemlenebilmektedir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004; Kurtay, 2004). Daha uzun dönemde kaygı bozuklukları, somatik semptomlar, fobiler gözlemlenebilmektedir.

Öfke problemleri, dürtüleri kontrol edememe, duygu düzenleme güçlüğü ve stresle baş etme problemleri gözlemlenebilmektedir (Taner ve Gökler, 2004; Kaltman ve ark., 2005). Yaşamın herhangi bir döneminde cinsel tacize uğramanın uzun süreli etkileri olabilmekte ve genellikle yaşamın ileriki döneminde de bu etkiler sürebilmektedir. Özellikle disosiyatif bozukluk, majör depresyon, cinsel işlev bozuklukları ve alkol ve madde kullanım bozukluğu gibi çeşitli psikolojik bozukluklara sahip bireylerin geçmiş yaşantısında cinsel taciz görülme ihtimali yüksek olarak bildirilmektedir (Taner ve Gökler, 2004). İstismar sonrası yaşanan duygu durum bozukluklarının yeme davranışını etkilediği, yaşanan istismar sonrası ya en az düzeyde yeme ya da aç olunmadığı halde yeme davranışı gözlemlenebildiği bildirilmektedir (Aslan, 2019:41).

Yaşamın erken dönemleri beyin gelişimi açısından kritik bir dönemdir ve bu dönemde beynin önemli bileşenleri deneyimlerle zenginleşmektedir (Perry, 2000). Erken dönemde yaşanan olumsuz yaşam olayları sonucunda oluşan stresin beyin gelişimini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Schore, 2012). Duygularla ilişkili bulunan ve duyguları düzenleyen nörolojik süreçler duygu düzenlemede etkin olan limbik sisteme ait amigdala ve hipokampus strese yanıt oluşturmaktadır. Hipokampüsteki hasar TSSB ile ilişkilendirilirken amigdaladaki hasar çevredeki uyaranları alıp değerlendirmede problemlerle ilişkilendirilmektedir (Perry, 2001). Gelişimsel travmalara dair yürütülen araştırmalar, çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismarın, nöral gelişim üzerinde etkisi olduğunu, sosyal ve duygusal tepkileri şekillendirdiğini ve bu etkinin psikopatoloji açısından yordayıcı olduğunu bildirmektedir (Calkins ve Hill, 2007; De Bellis, 2005).

Literatür incelendiğinde istismar yaşantısının hem kronik hem psikiyatrik hastalıklar bazında riski arttırdığı görülmektedir. İstismara uğrayan bireyde duygularını ifade etmekte zorlanma, öfke yönetiminde güçlük, dürtü kontrol problemleri, cinsel işlev bozuklukları görülebilmektedir. Birey yaşadığı travmatik deneyim sonrası güven problemleri yaşayarak içe kapanma davranışı sergileyebilmektedir. Yaşadığı suçluluk duyguları ve başkası tarafından yaşatılan travmatik deneyim ile benliğine yönelik olumsuz anlamlar atfedebilmekte, kendini değersiz ve yetersiz hissedebilmektedir. Geleceğe daha umutsuz bakabilmekte ve yapabileceklerine dair inançları zedelenebilmektedir. Mağdurda oluşan bu olumsuz inanç ve duyguların benlik saygısıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Şimdiye kadarki kısımda istismar tanımı, cinsel istismarın tanımı, türleri, epidemiyolojisi ve sonuçlarından bahsedilmiştir. Bundan sonraki kısımda benlik, benlik saygısı, benlik saygısı ve cinsel istismar ile ilgili çalışmalar, duygu, duygu düzenleme becerileri, duygu düzenleme becerileri ve cinsel istismar ile ilgili çalışmalar, duygusal yeme davranışı, duygusal yeme davranışı teorileri, duygusal yeme davranışı ve cinsel istismar ile ilgili araştırmalar, duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı ile ilgili araştırmalar, duygusal yeme ile duygu düzenleme becerileri ile ilgili araştırmalar üzerine olacaktır.

## **2.2. Benlik**

Benlik kavramı, kişinin kendi benliğine yönelik algıları ve değerlendirmeleri ile ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik, bireyin tecrübeleri sonucunda çıkarılan düzenlenmiş bir bilişsel yapıdır. Böylece bilişsel seviye arttıkça benlikle ilgili algılar, tanımlamalar ve değerlendirmeler de gelişmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Bireyin kendine yönelik algıları, hayatta yaşadığı tecrübeler, geleceğe dair hedefleri ile toplumdaki rolleri zihninde bir şema oluşturmaktadır ve bu şema 'ben' olarak nitelendirilmektedir (Rhodewalt ve Petersan, 2008). Kısaca benlik, bireyin kendi kişiliği hakkındaki düşüncelerinden oluşmaktadır ve bireyin sahip olduğu algıların çok boyutlu bir birleşimidir.

Benlik, bireyin kendi ile ilgili düşünce, inanç ve değerlendirmelerinin toplamı olmakla birlikte hem genetik hem çevresel faktörlerden etkilenen kompleks bir yapıdır (Emler, 2001). Bireyi diğer insanlardan farklı kılan tüm duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş bütünlüğünü anlatır ve bireyi o birey yapar (Aydın, 1996:41).

### **2.2.1. Benlik ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Benlik (self), psikoloji alanyazında önemli bir yere sahip olmakla birlikte psikoloji alanında çalışılan kavramların başında gelmektedir. Benlik kavramından ilk bahseden kişi ise William James'tir (1890). Benliği bireyin kendine söyleyebileceği her şey olarak kapsamlı bir şekilde tanımlamaktadır. Bu kavram 'Benim' ile ilgili her düşünceyi ve inancı oluşturmaktadır. Kısaca bireyin kendi ile ilişkili etkin bir bilgi işlemcidir (Babacanlı, 1997).

Mead (1970) 'benlik' kavramının sosyalizasyon süreci içerisinde oluştuğunu söylemektedir. Ona göre benlik, sosyal yapının bir nesnesidir. Birey, çevre ile

kurduğu iletişim sonucunda kendini görmekte olup sosyal yapıdaki iletişim ağı sonucunda oluşmaktadır (akt. Cüceloğlu, 2002: 99). Her bireyin benlik yapısı biricik ve ötekinden farklı olmakla birlikte yetiştiği çevreden, aldığı eğitimden, yaşadığı çevrenin mevcut sosyal ve siyasi yapısından etkilenerek gelişmektedir. Bireyin duygu, düşünce ve değerleri bulunduğu sistemden etkilenerek şekillenmektedir (Danış, 2006).

Adler'in kuramındaki benlik, bireyin hem kendine hem topluma karşı oluşturduğu tutumların ürünü olarak gelişmektedir. Birey başkasından farklılığı ile bütünlüğünü oluştururken oluşturduğu bu bütünlüğün devamlılığını sağlama çabasıdır ve genellikle bu bütünlük ile tutarlı davranışlar sergilemektedir (Orgler, 1976). Bireyin ilgileri, değerleri, davranışları, düşünceleri, amaçları doğrultusunda şekillenmektedir (Geçtan, 1997). Benlik böylece bireye amaçlı bir yaşam sağlayan bir sistemdir ve birey karar verme yeteneğine sahiptir (Buluş ve Cevher, 2007). Bireyin amaca yönelik davranışlar sergilemesi kendi hayatı üzerinde kontrol sağlayarak hayatta işlevsel hissetmesinde, hayatı anlamlı olarak nitelendirmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Freud (1991), yapısal modelinde kişiliği id (alt benlik), Ego (benlik) ve süperegö olarak ayırmaktadır. Bu yapılar birlikte hareket ederek işlevini yerine getirmektedir. İd kişiliğin en ilkel bölümünü oluşturarak temel güdülerler içermekte ve haz ilkesi ile hareket etmektedir. Ego; kişiliğin bilinçli alanından oluşan zihinsel yapı olarak tanımlanmakta, idden gelen istekler ve süperegöden talepler doğrultusunda gerçeklik ilkesi ile hareket etmektedir. Süperegö ise ödipal çatışma sonrasında gelişmekte olup toplumun değerleri ve ahlaki yargılarıyla beraber kişinin vicdanı olarak ifade edilmektedir (Corey, 2007:69-70). Benlik saygısı gelişiminin süperegö gelişimiyle ilişkili olduğu söylenmektedir. Egonun süperegöya karşı suçluluk duygusu içerisinde olması, benlik saygısında azalmaya, toplumsal norm ve kurallara uygun davranması ise benlik saygısında artışa neden olacağı ifade edilmektedir (Çevik Demir, 2013:22).

Nesne ilişkileri kuramcıları, benlik kavramını açıklarken kişiler arası ilişkilerin öneminden bahsetmektedir. Benlik, bebeğin ilk ilişkide bulunduğu kişilerle duygusal etkileşimi sonucunda ilişkilerin içselleştirilmesi, 'iyi ben' ve 'kötü ben' organizasyonunu oluşturulması olarak açıklanmaktadır. Kuramcılar ebeveynlerle

ilişkinin iyi olması sonucunda ‘iyi ben organizasyonu oluşturularak benlik saygısının olumlu etkileneceğini ifade etmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Rogers’ın (1957) kuramında benlik kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Bu kurama göre herkesi etkileyen net gerçekler yoktur ve her birey kendisinin merkezde olduğu bir evrende yaşamaktadır. Her bireyin kendine has özellikleri bulunmaktadır ve bireyin kendi değerlendirmeleri sonucu algılanan çevre kişiye özgüdür. Bireylerin olgular sonucunda farklı tepkiler vermeleri her bireyin algısındaki farklılıklardan, farklı benliğe sahip olmalarından kaynaklı olduğu belirtilmektedir. Özetle herkes için gerçek, kendine özgü olarak görülmektedir (Hjelle ve Ziegler, 1981).

Jung’a (2001) göre benlik, bireyin potansiyelini maksimum düzeyde kullanmasına yardımcı olan enerji kaynağıdır. Jung benliğin iki bölümden oluştuğunu söylemektedir: karanlık (bilinçsiz) ve aydınlık (bilinçli) benlik. Aydınlık benlik, farkında olduğumuz hatıralar, duygu ve düşüncelerimizden oluşmaktadır. Karanlık benlik ise bilinçdışında kalan kısmı oluşturmaktadır, bu benlikte birey kendini tam anlamıyla tanımamaktadır ve kendi ile ilgili yeni şeyleri bu şekilde öğrenmektedir.

### **2.2.2. Benlik Saygısı**

Benlik saygısı psikoloji alanında pek çok kuramcı tarafından ayrı olarak ele alınmaktadır. Bireyin kendine yönelik tutumlarının olumlu veya olumsuz olması olarak tanımlanan benlik saygısı, bireyin amaçlarına yönelik davranışlarını etkilemektedir. Bu da hayattaki başarı ve başarısızlıklarını etkileyerek bireyin ruhsal dünyasında etkin bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuzgun, 2002).

Bireyin kendine yönelik algı ve değerlendirmelerinin olumlu olması benlik saygısı ile ilişkilidir. Bu olumlu değerlendirmeler bireyin kendini olduğu gibi kabul edebilmesi, kendine saygı duyması, kendini değerli hissetmesini kapsamaktadır (Budak, 2000). Benlik saygısı benliğin duygusal boyutunu oluşturmakta olup bireyin benliğini sevme ve değerli görme düzeyi benlik saygısının düzeyiyle ilgili de bilgi vermektedir (Adams, 1995: 275).

Rosenberg (1965), benlik saygısını benliğe yönelik olumlu veya olumsuz tutum şeklinde açıklamaktadır. Bireyin kendini önemli, değerli ve yeterli görmesi benlik saygısı düzeyini etkilemektedir. Hümanist psikolojinin kurucularından biri olan Rogers (1951) ise kuramında gerçek benlik ve ideal benlik kavramından söz

etmektedir. Bireyin olmak istediği benlik, ideal bir benliktir; gerçek benlik Şu anda sahip olduğu benlik olarak tanımlanmaktadır. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark ise benlik saygısını vermektir. Bireyin ideal benliğiyle gerçek benliği arasında fark az ise benlik saygısının daha yüksek, bu fark fazla ise benlik saygısının dŐuk olacağı ifade edilmektedir (Rita Atkinson, 1995). Benlik saygısının iki boyutundan olan bireyin kendine ve yapabileceklerine inanması sonucunda benlik saygısının olumlu yönde etkileneceği dŐunlmektedir (Pervin, 2000).

William James (1890), bireyin benlik saygısını kendisiyle barıŐık olma derecesiyle açıklamaktadır. Kişinin benlik saygısı yaŐamdaki başarı düzeyi ile istekleri arasındaki oran olarak belirlenmektedir. Benlik saygısının yüksek olması bireyin yaŐamındaki etkinlik düzeyini etkilemektedir. Bireyin hedeflerinin gerçekçi olması ise hedefe ulaŐılabilirliđini etkileyerek kişinin baŐarılarından ötürü kendini daha değerli ve yeterli görebileceğini ifade etmektedir (akt. Bruno, 1996:101-102).

Sullivan (1953) benlik saygısının kişilerarası ilişkilere göre belirlendiğini söylemektedir. Birey doğumdan itibaren önce çevresindekilerle olan iletiŐiminde aŐađılanma ve zayıf olmaktan kurtulma çabası göstermektedir. Birey, benlik sistemleri içerisinde kaygıdan kaçabilmek adına birtakım uyum süreçleri geliŐtirmektedir. İyi ben, kötü ben ve ‘ben olmayan’ kavramlarının (benlik sistemleri) oluşumu bu Şekilde olmaktadır. ‘İyi ben’; geçmişte iyi ilişkiler geliŐtiren benlik olup kaygıyı azaltmakta ve benlik saygısını arttırmaktadır. Kötü ben geçmiŐteki kötü tecrübelerden ötürü kaygı içerisinde ve bireyin kendisine karşı olumsuz tutum içinde olmasına neden olmaktadır. Ben olmayan kavramı ise benliğe yönelik tehdit edici algılanan anıları temsil etmekte ve bilinçaltında sakladığımız anıları içermektedir.

Benlik saygısı genel olarak bireyin kendini sevmesi, kabulü ve kendini yeterli görmesi Şeklinde ifade edilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010:546). Bireyin kendini sevmesi ve kendini yeterli görmesi farklı kavramlar olmasının yanında birbirleri ile ilişki içerisinde ve Bireyin kendini yeterli görmesi sosyal hayatta yaşadığı olgular sonucunda oluşan algılamalarının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin kendini sevebilmesi ise daha içsel süreçlerle ilişkili bulunmaktadır. Bu iki boyutun bir araya gelmesi ile benlik hakkındaki değerlendirmeleri oluşmaktadır (Tafarodi ve Swan, 2001). Ayrıca bireyin çevresi tarafından saygı görmesi

duygusal gelişimini etkileyerek kendini değerli ve sevilebilir olarak tanımlamasına yardımcı olmaktadır. Böylece birey benliğine yönelik olumlu tutum sergileyebilmektedir (Özkan, 1994).

Bireyin kendini değerli görmesi, kendine saygı duyması yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Yörükoğlu, 2000:81). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin; gelişim göstermek amacıyla çaba sarf ettikleri, kendilerini olumlu ve olumsuz özellikleri ile kabul edebildikleri, psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Benlik saygısının yüksek oluşu ile birey güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varabilmekte ve güçlü olduğu alanlarda seçimler yaparak başarıya ulaşma ihtimalini artırmaktadır (Yavuzer, 2005). Benlik saygısı düşük olan bireylerde ise özgüven problemleri göze çarpmaktadır. Kendi düşüncelerini öne sürmekten çekinebilmekte ve değerlendirilme kaygılarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Kendilerini ifade etmekten kaçınıp kaygı duyabilmekte, sosyal ilişkileri kısıtlı olabilmektedir. Aynı zamanda kendilerine inancı zayıf olduğundan çevresindekilere bağımlı olabilmektedir (Soytetir, 2005).

### **2.2.3. Benlik Saygısının Gelişimi**

Ben kavramı yaşamın erken dönemlerinde gelişmeye başlamaktadır ve ergenlik döneminin sonlarında oluşumunun büyük bir kısmı tamamlanmaktadır (Aydın, 2010). Bireyin anne karnındayken çevreyle ilişkisi başlamaktadır ve çevreden çeşitli uyarımlar alarak izlenimler oluşturup bu izlenimler sonucunda anlamlı bir bütünlük oluşturma çabasına girmektedir. Bağlanma biçimini de etkileyen bu izlenimler benlik saygısıyla da ilişkili bulunmaktadır. Çocuk anneden ayrılışı sonrası kendisinin ayrı bir birey olduğunu fark etmekte ve kendine ait izlenimleri önemli hale gelmektedir (Bayat, 2003). Bu izlenimler benlik sistemlerinin oluşmasına dair ihtiyaçları da belirlemektedir. Benlik doğumdan itibaren gelişmeye devam etmekte, çocukluk dönemindeki fiziksel ve psikolojik faktörler benlik gelişiminin üzerinde oldukça etkili olmaktadır (Çevik Demir, 2013). Çevresi tarafından değer gören, desteklenen çocuğun benlik saygısı olumlu anlamda etkilenmekte olup çevresi tarafından eleştirilen, kabul görmeyen çocuğun benlik saygısı olumsuz anlamda etkilenebilmektedir (Yörükoğlu, 2000).

Bakım veren ile iletişimin sağlıklı oluşu, güvene dayalı bir ilişki kurulması, sevgi ve saygı ihtiyacının karşılanması, bireyin benlik saygısının gelişiminde önemli bir

yer tutmaktadır. Ebeveynlerin, çocuğun biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılaması olumlu duyguların gelişmesinde etkili olmaktadır (Bayat, 2003). Bu ilişki ile “ben” ile “benden başkası” kavramları öğrenilmektedir. Çocuk olgunlaştıkça çevre ile etkileşimi artarak benliği oluşmaktadır. Çocuğa yeterli düzeyde ilgi gösterilmesi güven duygusunun oluşumunda etkili olmaktadır. Bu da benlik saygısının gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır (Baymur, 2004). Böylece bireyin bakım verenleri ile ilişkisinin benliğe yönelik atfettiği anlamlarda oldukça önemli olduğu, benlik saygısının temelini bu şekilde oluşturduğu görülmektedir.

Özellikle ergenlik dönemi benlik saygısı açısından riskli bir dönemdir. Bireyin bedenine yönelik olumlu veya olumsuz yorumları benlik saygısı düzeyini etkilemektedir. Kişinin bedenine yönelik memnuniyet düzeyi benlik saygısı ile ilişkili bulunmaktadır (Currie ve Widom, 2010). Bireyin bu dönemde sahip olduğu değerleri yeniden düzenlediği bir süreç gözlemlenmektedir. Fiziksel ve bilişsel değişimin hızlı olduğu bu süreçte birey kim olduğunu, amacını, hissettiklerini sorgulamaktadır; fiziksel ve bilişsel gelişimin hızlanmasıyla birlikte çevrenin bireyden beklentileri de değişmektedir. Bu nedenle bu dönemde benlik saygısı önem kazanarak gelişimini de yaşantıları sonucunda yeniden gözden geçirmektedir (Yörükoğlu, 2000:102). Ergenlik dönemindeki bireylerle ilgili yapılan araştırmalarda ebeveynlerinin sosyoekonomik düzeyi, eğitim durumu, işi gibi faktörlerin ergenin benlik saygısı gelişimiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Tunç, 2020:81)

#### **2.2.4. Benlik Saygısı ve Cinsel İstismar**

Benlik saygısı genel olarak bireyin kendini sevmesi, kabulü ve kendini yeterli görmesi olarak açıklanmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010:546). Cinsel istismar deneyimi sonrasında ortaya çıkabilecek suçluluk-utanç duygularına bağlı olarak benlik saygısının olumsuz anlamda etkilendiği düşünülmektedir. Bu varsayım üzerinden yapılan araştırmada benlik saygısı arttıkça istismar sonrası oluşan suçluluk duygusunda azalma olduğu belirtilmiştir (Aytaçalp ve Durat, 2019:163).

Onat ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar deneyiminin benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre çocukluk çağında fiziksel, duygusal ve cinsel istismar yaşayanların, istismar yaşamayan gruba göre benlik saygılarının anlamlı düzeyde

düşük olduğu bildirilmiştir. Benlik saygısındaki azalmalar ise bireyi depresyona yatkın kılabilir (Hopfinger ve ark., 2016).

Tagay ve arkadaşları (2018:712), genç erişkinlerle yürüttükleri araştırmada benlik saygısı ile partner istismarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda romantik ilişkide yaşanan istismar ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bireylerin benlik saygısı arttıkça partnerden gördüğü istismar azalmaktadır.

Clements ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada şiddet gören kadınlarda umutsuzluk, baş etme becerileri ve benlik saygısını incelemek adına 100 kadından oluşan bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda cinsel, fiziksel veya duygusal şiddet gören kadınların görmeyen kadınlara göre benlik saygısının daha düşük olduğu ve bu benlik saygısı düşüklüğünün baş etme becerileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bireyde istismar sonrası baş etme becerilerinde zayıflama ve bunun sonucunda benlik saygısında düşüş olacağı düşünülmektedir.

Cinsel şiddete maruz kalan 200 kadınla yapılan başka bir çalışmada ise çalışmaya katılan kadınların %36.5'inin kendilerini mutsuz, %26'sının kendilerini yetersiz hissettiklerini, %13.5'i eşlerine karşı öfkeli olduğunu ve kadınların %12'si cinsel şiddet sonrası kendilerini suçlu hissettiklerini ifade etmiştir (İpekten, 2006). Cinsel istismara uğrayan bireylerde kendini damgalama davranışı gözlenmektedir. İçselleştirilmiş damgalama bireyin kendini suçlu görmesi, değersiz hissetmesi, utanç duyması, içe çekilmesi ile sonuçlanması olarak açıklanmaktadır (Ritsher, Otilingam ve Grajales, 2003). Bireyin kendini damgalaması, yaşadığı psikolojik sorunlar neticesinde çevresi tarafından damgalanmasının benliğe yansıtılarak içselleştirilmesi olarak ifade edilebilmektedir ve içselleştirilmiş damgalama yaşayan bireylerde umut ve benlik saygısı azalabilmekte, depresyon görülebilmektedir (Yanos ve ark., 2008).

Kısaca cinsel istismar sonrasında yaşanabilecek suçluluk ve utanç duyguları kişinin kendini yetersiz, değersiz ve çaresiz hissetmesine neden olabilmektedir. İstismar sonrası bireyin kendini damgalaması, benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunması benlik saygısının azalmasına neden olabilmektedir. Yaşanan istismar deneyimi bireyin benlik saygısını etkilemenin yanında, bireyin duygularını tanıma, anlama ve ifade edebilme becerilerini de etkilediği

düşünülmektedir. İstismara uğrayan bireyler olumsuz duygularla baş etmekte zorlanabilmekte, işlevsel çözümler bulamayabilmektedir. Sonraki bölümde duygu düzenleme becerileri ve cinsel istismar ile duygu düzenleme becerilerinin ilişkisi detaylı olarak ele alınacaktır.

### **2.3. Duygu Düzenleme Becerileri**

#### **2.3.1. Duygu**

Bireyin yaşamının temel taşı olan duygular birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Barbalet (2006: 51) duyguyu, deneyimlenen duruma bağlı oluşan beden duyumu şeklinde tanımlarken; Myers (2004:460) ise bir dış uyarana verilen fizyolojik tepkinin (hızlı solunum, göz bebeklerinde büyüme gibi) algılanması olarak açıklamaktadır. Genel anlamda duygu, yaşanan deneyim sonucu gösterilen tepki şeklinde yorumlanabilmektedir. İlgili alanyazındaki çalışmalarda temel duygular; neşe, korku, şaşırma, üzüntü, tikslenme gibi yüz ifadesinden fark edilebilen duygular olarak açıklanmaktadır (Ekman, 1992: 175-176). Kendiliğinden ortaya çıkan ve kısa süre etki gösteren duygular kişilerarası ilişkiler ve çevre ile etkileşim içindedir.

Bebeklik döneminden itibaren duygu gelişiminin başladığı ve bebeklerin farklı yüz ifadelerini tanıyarak üzüntü, sevinç gibi temel duygulara uygun karşılık verdiği bilinmektedir (Keskin, 2013). Hayatın erken döneminde duygular, ihtiyaçların giderilmesinde rol oynamaktadır. Nitekim çocuklarda sağlıklı bir gelişim, ebeveynlerle kurulan sağlıklı etkileşim ve olumlu duygusal gelişim ile ilişkili görülmektedir (Baymur, 2004). Dünya Sağlık Örgütü de (WHO, 2004: 5) zihinsel açıdan sağlıklı bireyi; kendini tanıyan, duygularını yönetebilen, istenmeyen olay ve duygular ile başa çıkabilen kişi olarak tanımlamaktadır.

Duygular mevcut durum ve çevre ile uyum göstermediği zaman ise birey için istenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde etkili olduğu (Berking ve ark., 2008), ve alkol- madde kötüye kullanımı, akademik başarı gibi durumlarla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995: 161). Bu durum duygunun farkındalığını, kabulünü ve yeniden değerlendirilmesini kapsayan duygu düzenleme kavramının önemini ortaya çıkarmaktadır (Werner ve Gross,

2010: 17). Duygu düzenleme becerisinin bireyin psikososyal sağlığı üzerinde temel bir yapı taşı olduğu anlaşılmaktadır.

### **2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri**

Duygu düzenleme, duygusal tepkinin farkındalığı, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi ile ilgili süreçleri ifade etmektedir (Thompson, 1994: 27-28). Duygu düzenleme becerisi ile deneyimlenen duygu değerlendirmeden geçmekte ve verilecek tepki içinde bulunulan duruma uygun olacak şekilde değiştirilmektedir (Şatıroğlu, 2017). Bu noktada bireylerin duygu düzenlemede aktif yer almakta olduğu, duyguyu yaşamakla kalmayıp duyguyu yönetme becerisine sahip olabildiği anlaşılmaktadır.

Sağlıklı duygu düzenleme stratejileri ile kişiler hedef odaklı uygun davranışlarda bulunabilmektedir. Kişilerin gündelik hayatta sıkça kullandığı duygu düzenleme kavramı mevcut duyguyu ortadan kaldırmak veya değiştirmek yerine yoğun duygusal uyarılma sonucunda verilecek tepkinin kontrol edilebilmesini de içermektedir (Gratz ve Romer, 2004: 46). Bireyler duygu düzenlemeyi sosyal hayata uyum sağlamada bir araç olarak kullanabilmektedir.

Duygu düzenleme becerisinin önemli bir özelliği de esnek yapıda olmasıdır. Duruma, zamana ve kişiye göre duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında farklılıklar görülmektedir. Genellikle olumsuz duygulara yönelik olduğu düşünölen duygu düzenleme stratejileri ile olumsuz duygunun azaltılmasının yanı sıra olumlu duygunun artırılması da mümkün olmaktadır (Gross, 1998). Başka bir deyişle duygu düzenleme stratejileri ile hem kişi için rahatsızlık verici duygu azaltılabilmekte hem de olumlu duygunun devamlılığı sağlanabilmektedir. Olumsuz olarak adlandırılan kimi duygular da duruma göre olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Tamir'in çalışmasında (2005:453-454) kaygılı öğrencilerin sınav performansının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda korku, kaygı gibi istenmeyen duyguların kimi durumlarda kişilerin işlevselliğini arttıracak şekilde etki gösterebildiği anlaşılmaktadır.

Duygu düzenleme farkında olunmadan otomatik bir biçimde oluşabildiği gibi bilinçli ve kontrollü bir biçimde de ortaya çıkabilmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Birey öncelikle yaşadığı duyguya karşı vereceği tepkiyi bilinçli bir şekilde verebilmektedir, bireyin yaşadığı duygu karşısında verdiği yanıt bir süre sonra

otomatik bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Duygu düzenleme becerileri yaşanan duygunun fark edilmesinde etkili olurken karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilme becerilerini de geliştirdiği belirtilmektedir. Bireyin bağlama uygun şekilde duygusal yanıt verebilmesi ortaya çıkan problemlere karşı çözüm becerilerine katkı sağlamanın yanında değişen durumlara daha kolay bir şekilde adaptasyon sağlayabilmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Bu da bireyin çevre ile ilişkilerinin daha sağlıklı kurulmasında ve sürdürülmesinde etkili olurken aynı zamanda günlük hayatta işlevselliğini arttırmaktadır (Gross, 2002).

Kişilerin deneyimledikleri duyguyu adlandıramamaları, duyguların kabul edilmesinde ve tanınmasında zayıflıklar; duygu düzenleme becerisi alanında araştırmaların yoğunluk kazanmasına sebep olmaktadır. Duygu düzenleme becerileri, Berking ve Whitley (2014: 19-29) tarafından şu şekilde kategorize edilmiştir:

- Duyguya dair farkındalık,
- Duyguyu tanıma ve adlandırma,
- Duyguyu başka bir hedef duyguyla değiştirme,
- Yaşanan duyguyu kabul etme ve tolerans,
- İstenmeyen duygulara karşı hazırlanma,
- Duyguda netlik,
- Beden duyumları ve öz destek.

Duygu düzenleme kavramı, istenmeyen duygu ve durumlarla baş etmede çeşitli stratejilerin kullanımını da içermektedir. Bu stratejiler kişi için işlevsel olan ve olmayan şekilde iki gruba ayrılmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011: 706-707). Deneyimlenen duyguyu kabul etme ve planlama gibi adaptif stratejilerin psikolojik iyilik üzerinde pozitif etkisi olduğu belirtilmektedir. İşlevsel olmayan stratejilerin ise çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Mennin ve Farach, 2007: 346). Bu noktada duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığı konusunda kritik öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Duygu düzenleme becerilerine yönelik çeşitli açıklamalar mevcuttur. Gelişim alanındaki kuramcılar ebeveynin önemini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin

sağlıklı/sağlıksız duygu düzenleme becerileri konusunda çocuklarına rol model olduğu ve çocuğun duygusunun tanınıp kabul edilmesinin, çocuğun sağlıklı duygu düzenleme becerisi edinmesini sağladığı belirtilmektedir (Wenar ve Kerig, 2000; akt. Dereboy ve ark., 2018:270). Fizyolojik araştırmalar çeşitli biyolojik durumların; bilişsel alandaki çalışmalar ise dikkat, farkındalık gibi biliş düzeylerinin duygu düzenleme becerisi ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Eldoğan, 2012). Genel anlamda duygu düzenleme becerisi üzerinde biyo-psiko-sosyal faktörlerin etkileşimi olduğu anlaşılmaktadır.

### **2.3.3. Duygu Düzenleme Stratejileri**

Klinik, gelişim ve sosyal psikoloji literatürlerinde çeşitli duygularla başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Yaşanan duyguların şiddetini ve süresini azaltabilme amacıyla kullanılan bu stratejiler duygusal olarak rahatlamayı sağlayabilmektedir (Thompson, 1994; akt. Eldoğan, 2012).

Gross (1998) ortaya attığı süreç modelinde duygu düzenleme stratejilerini öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki ayrı grup şeklinde ifade etmiştir. Öncül odaklı stratejiler daha etkin ve işe yarar olarak görülmektedir. Bu stratejiler yaşanan olguya karşı herhangi bir duygusal yanıt verilmeden ortaya çıkan ipuçlarının gözlenmesi ve değerlendirilmesini içermektedir. Örneğin bireyin ulaşabileceği herhangi bir noktada yüksek kaloriye sahip yemekleri buldurulmaması yaşayabileceği olumsuz duyguları engellemesini sağlayacaktır. Böylece uyarıcı kontrol edilebilecektir. Tepki odaklı stratejiler ise yaşanan durum sonrası ortaya çıkan duygusal yanıtı ifade etmektedir. Duygu deneyimlendikten sonra o duygu ile baş edebilmek adına yapılan eylemleri yani yaşanan duyguya karşı verilen tepkiyi ifade etmektedir.

Gross ve Thompson (2006) modelinde toplam 5 duygu düzenleme stratejisinden bahsetmektedir. Bunlar; durum seçimi, durum düzenlemesi, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. Duygusal yanıtın ayarlanmasına yönelik birden fazla alternatif arasından birinin belirlenmesi “durum seçimi” olarak ifade edilmektedir. Bu seçimlerde mevcut durumlara karşı geçmiş yaşantılarımız ve alternatif durumlara karşı attığımız anlamlar belirleyici olabilmektedir. Seçim sonrası bir rahatlama yaşansa bile uzun vadede yapılan seçim belli problemler yaşanmasına neden olabilmektedir. Yani o duyguyu oluşturacak duruma girmek

veya girmemek de bu seçimin sonucunda yaşanan problemle ilişkili olabilmektedir. “Durum düzenlemesi” ise seçilen durum sonrası o durumun şartlarının düzenlenmesini ifade etmektedir. Bu düzenlemenin, durumun oluşturabileceği duyguların şiddetinin ayarlanmasında etkili olabileceği belirtilmektedir. Verilen duygusal tepkinin düzenlenebilmesi sebebiyle içinde bulunulan mevcut durumda dikkati tek bir noktaya odaklamaya “dikkat odağı” adı verilmektedir. Böylece durumun pek çok farklı yönünden tek noktaya odaklanarak daha işlevsel bir duygusal yanıt verilebilmektedir. Bu odaklanma sonrası yaşanan duruma atfedilen anlamlardan birinin seçilmesine “bilişsel değişim” adı verilmektedir. Bu şekilde ortaya çıkabilecek duygusal yanıtın şiddetinin uygun bir düzeyde verilebilmesi amaçlanmaktadır. Son olarak “tepki düzenleme”, duygunun ortaya çıkması ile verilen duygusal tepkinin düzenlenmesi çabası olarak açıklanmaktadır. Bu çaba sonucunda verilen duygusal tepki artmakta veya azalmaktadır. İlk dört strateji öncül odaklı stratejiler içerisinde bulunmaktadır, tepki düzenleme ise tepki odaklı stratejiler içerisinde yer almaktadır (Gross, 2002).

Gratz ve Romer (2004) duygu düzenleme becerisini bir bütünü oluşturan parçalar şeklinde görmektedir ve parçalarla oluşturulan bu bütün katı bir yapıya sahip değildir. Bu modele göre duygu düzenleme becerileri mevcut koşullara uygun olacak şekilde kademe kademe ilerlemekte olup bu beceriler birbiri ile ilişki içerisinde. Bu ilerleme sırayla; duygunun farkına varılması, duygunun kabulü, yaşanan olumsuz duygular sonucunda verilebilecek ani tepkilerin kontrolünün sağlanması ve mevcut duruma uygun stratejinin uygulanmasını kapsamaktadır. Bu şekilde ilerleyen stratejiler işlevsel bir duygu düzenleme becerilerinin varlığını göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin güçlü olması olumsuz duygularla baş etme ve işlevsel bir şekilde sorunları çözebilme ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Koole (2009), duygu düzenleme stratejilerini üç farklı grup olarak sınıflandırmıştır. Bunlar; ihtiyaç yönelimli, amaç yönelimli ve kişi yönelimli stratejilerdir. İhtiyaç yönelimli stratejiler; stres etkisi ile yemek yeme veya yakın ilişkiler kurma, hoşagiden düşünceler düşünme, dikkati farklı yöne çevirme gibi stratejileri içermektedir. Amaç yönelimli stratejiler; çaba sarf ederek dikkat dağıtma, olumsuz düşünceleri bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejileri içermektedir. Kişi yönelimli stratejiler ise dikkati başka bir noktaya çevirme, kendini ifade eden

yazılar yazma, kas gevşeme egzersizleri, nefes çalışmaları gibi stratejileri içermektedir.

Bilişsel kurama göre psikolojik rahatsızlıkların sebebi kişinin gerçekçi olmayan inançlara sahip olmasıdır. Beck'in (1967) bilişsel modeline göre bu inançlar; bireyin kendine, dünyaya ve çevresine yönelik olumsuz inançlarını kapsamaktadır. Bilişsel hataların fark edilip yeniden değerlendirilmesi ile iyilik halinin korunacağı düşünülmektedir. Bireyde duygu düzenleme becerilerinin yeterince gelişmemesi olumsuz duyguların artışına sebep olarak problem haline gelebilmektedir. Duygu düzenleme stratejileri açısından bakıldığında bireyin işlevsel olmayan varsayımları, yeniden değerlendirme becerisi ile ilişkili olup bu stratejinin işlevsel olarak kullanılamamasından kaynaklı olduğu ifade edilmektedir (akt. Yurtsever, 2014). Böylece duygu düzenleme becerilerinin hayatta işlevselliğin korunmasında, psikolojik iyilik halinde önemli bir parametre olduğu söylenebilir.

#### **2.3.4. Cinsel İstismar ve Duygu Düzenleme Becerileri**

Duygu düzenleme, duygusal tepkinin farkındalığı, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi ile ilgili süreçleri ifade etmektedir (Thompson, 1994: 27-28). Duygu düzenleme becerileri yaşamın ilk yıllarında bireyin bakım vereni tarafından duyguları tanıma, ifade etme, yansıtması sonucunda duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi ile meydana gelmektedir (Morris ve ark., 2007). Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında istismar gibi travmalar bireyin duygu düzenleme becerilerinin zayıflamasına yol açabilmekte ve bu istismarın daha küçük yaşlarda gerçekleşmesi, duygu düzenleme becerilerini olumsuz olarak daha derinden etkilediği düşünülmektedir (Marusak ve ark., 2015).

Yaşamın erken dönemlerinde yaşanan fiziksel, duygusal, cinsel ihmal ve istismar duygu düzenleme becerilerinin zayıflamasına yol açabilmektedir (Mandavia ve ark., 2016). Dutcher ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, çocukluk döneminde olumsuz yaşam tecrübelerine sahip olma ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmektedir. Cinsel istismara uğrayan bireylerde duyguları tanımlama, anlama ve ifade edebilme becerilerinde zayıflamalar istismara uğramayan gruba göre daha fazla görülmektedir. Duygu düzenleme becerilerindeki zayıflama sonucu aleksitimik olma ihtimalinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Yaşar, 2016:62).

Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek kimlik gelişiminin tamamlanmasını zorlaştırdığı ve kimlik bocalaması yaşanma ihtimalini arttırdığı belirtilmektedir (Dereboy ve ark., 2018:265).

İhmal ve istismara maruz kalan 51 çocuk ve ergenle yapılan araştırmada çocukların duygusal problemleri çözme konusunda yetersiz kaldığı ve çocukların beyindeki uyarılma alanlarına bakıldığında amigdala reaktivitesinin yüksek olduğu bulunmuştur (Marusak ve ark., 2015). 18-30 yaş arası 467 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Özdemir: 2020:56).

Genç erişkinlik döneminde olan 504 kişiyle yapılan araştırmada duygu düzenleme becerilerinin çocukluk çağı travması ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda duygu düzenleme becerilerinin çocukluk çağında maruz kalınan travmatik yaşam deneyimleri ile ilişkili olduğu ve yeme tutumları ile travma arasındaki ilişkide hem bir risk faktörü hem de koruyucu bir işleve sahip olduğu ifade edilmektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019:148).

Çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar deneyimleri bireyde stres oluşturarak beyindeki nöral ağların oluşumunda azalmaya neden olabilmekte ve duygu ile ilişkili mekanizmalara zarar verebilmektedir (Perry, 2001). Bu zarar sonucunda duygu düzenlemede zorlanan bireylerin dürtü kontrol, madde bağımlılığı, yeme bozukluklarının görülme ihtimali daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Felitti, 2009).

Özetle ihmal ve istismar gibi yaşantılar sonucunda duygu düzenleme becerilerinin olumsuz anlamda etkilenebildiği düşünülmektedir. İstismarın daha erken yaşlarda olması; duyguyu anlama, değerlendirme, ifade etme şeklinde tanımlanan duygu düzenleme becerilerini daha derinden etkileyebilmektedir. Çocukluk dönemindeki örselenme sonucu yaşanan stres beyinde duygu ile ilişkili mekanizmalara zarar verebilmektedir. Bu zarar sonucu etkilenen duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme davranışı arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Olumlu ve olumsuz duygular karşısında işlevsel bir yöntem kullanamayan bireylerin yeme davranışına yönelebileceği düşünülmektedir. Sonraki bölümde duygusal yeme davranışı detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

## 2.4. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, yaşanan olumlu veya olumsuz duygular sonucunda normalin üzerinde yeme davranışının gözlemlenmesidir ve bu yeme davranışı fizyolojik olarak ihtiyaç duyulması ile ilgili değildir (Sevinçer ve Konuk, 2013:172). Duygular ve yeme davranışı yakından ilişkili iki kavram olduğu düşünülmekte olup özellikle son dönemlerde öğün sıklığı ve miktarı ile psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişki olduğu düşünülerek bu alanda birçok araştırma yapılmaktadır (Desmet ve Schifferstain, 2008). Mehrabian'a (1980) göre yeme miktarındaki artış genelde kaygı, depresyon gibi duygudurumlar ile ilişkilendirilirken; yeme miktarındaki azalma korku, ağrı gibi durumlarla ilişkili bulunmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013:171). Lyman (1982) ise sağlıklı veya sağlıklı gıdalardaki artış ile duyguların ilişkisini incelemiştir. Lyman'a (1982) göre olumlu duygular sağlıklı gıda miktarında artış ile ilişkiliyken, olumsuz duygular sağlıklı gıda alımında artış ile ilişkili bulunmuştur (Zellner ve ark., 2006: 792).

Beslenme hem biyolojik hem psikolojik süreçlerle ilgilidir. İnsanların hayatta kalabilmesi, sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi için beslenmesi biyolojik bir ihtiyaçtır. Bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için yeme davranışının daha bilinçli bir şekilde meydana gelmesi gerekmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yeme davranışının psikolojik yönü insanların aç olmadığı halde yeme davranışını gerçekleştirmesi olarak açıklanmaktadır (Seven, 2013: 28). Olumsuz duygular sonrası besin alımında artış veya azalış gözlenebilmektedir (Macht, 2008: 2). Bu da duyguların yeme davranışı ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 71). Duygusal yeme davranışı sadece normalin üzerinde kiloya sahip bireylerde değil, normal kilo aralığında hatta normalin altında kiloda olan bireylerde de gözlemlenmektedir (Ouwens, Van Strien ve Van Leeuwe, 2009).

Birey kendisine sıkıntı yaratan durumlardan kaçabilmek amacıyla kısa vadede yaşadığı olumsuz duyguları azaltabilmek adına yeme davranışına yönelebilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duygular karşısında yemeye yönelmek olağan olmadığından, bu davranış bozulmuş bir yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Van Strien ve ark., 2019). Yani olumsuz duygular yaşandığında uygun duygusal yanıtı vermekte zorlanmak yeme davranışında artış

ile sonuçlanabilmektedir. Bu yeme davranışının olumsuz duygularla baş etmede işlevsel bir çözüm olmadığı söylenebilir.

Yeme davranışında etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar; genetik ve çevresel faktörler, kendilik algısı, beden memnuniyeti, beslenme tutumu, yaşanan olumlu- olumsuz tecrübeler, duygudurumu, sosyoekonomik, demografik, kültürel gibi faktörlerdir (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016). Kişinin yaşadığı duyguların yeme davranışına olan etkisi, yeme davranışına ilişkin en önemli unsurlardan biridir (Van Strien, ve ark., 2019).

Duygusal yeme, yeme bozuklukları ile ilişkili bulunmaktadır. (Seven, 2013). Tıkınırcasına yeme bozukluğundaki tanı kriterlerine bakacak olursak son 3 ay içerisinde haftada en az bir defa yeme atağının meydana gelmesi gerekir (APA, 2013). Tıkınırcasına yeme bozukluğunda kontrolü kaybetme düşüncesi ile besinlerin çokça tüketildiği görülmektedir (Hutson, Balodis ve Potenza, 2018: 17). Yeme atakları olumsuz duygularla birlikte gerçekleşebilmektedir (Guerdjikova ve ark., 2017: 261). Yeme ataklarının olumsuz duygular sonrasında gelmesi duygusal yeme davranışını düşündürerek duygusal yemenin TYB için önemli bir öngörücü olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda TYB tanısı alanlarda duygusal yeme davranışının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yeme ve tıkınırcasına yeme birbirleri ile ilişkili bulunmakta ve genelde bireyde birlikte ilerleyebilmektedir. İkisinde de kontrol duygusunun yitimi söz konusudur ve kontrol kavramı, yeme davranışı için önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır (Kelley ve Schilts, 2004: 182)

Deneyimlenen duygu dayanılmaz olduğunda, duygu düzenlemede etkili çözümü olmayan kişilerin rahatlamak için duygusal yemeye yönelerek olumsuz duygularla baş etmeye çalıştığı düşünülmektedir (Spoon ve ark., 2007). Fakat rahatlama amacıyla yeme davranışının gerçekleşmesi olumsuz duyguların artışı ve bunun sonrasında daha fazla yeme davranışına yönelmeye giderek bir kısır döngüye girildiği ifade edilmekte ve bu davranış işlevsiz bir baş etme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Yeme davranışı anlık bir rahatlama sağlasa bile uzun sürede bireyi rahatlatmadığı ifade edilmektedir (Wallis and Hetherington, 2009:361).

#### 2.4.1. Duygusal Yemenin Etiyolojisi

Yeme davranışına yönelik pek çok araştırma yapılmasının yanında etiyojisine dair kesinleşmiş bir açıklama mevcut değildir. Yeme davranışında fikir birliği sağlanan nokta, yeme davranışını etkileyen birçok bileşen olduğu ve bu bağlamda genetik, kültürel, sosyal, psikolojik olmak üzere birçok faktör olduğudur (Yücel, 2009). Bu bağlamda duygusal yeme davranışının etiyojisine dair psikosomatik teori, dışsal teori, kısıtlama teorisi, kaçış teorisi ve duygusal yemenin üç aşamalı modeli ele alınacaktır.

Psikosomatik teoriye göre bireyin bedeni ile ilgili farkındalığı düşük ise birey duygusal bir uyarılma yaşadığında yeme davranışı gözlemlenmektedir. Bu yeme davranışı kısa sürede çok miktarda gıda alımını içermektedir. Bu yeme davranışı bireyde duygusal bir savunma olarak karşımıza çıkmakta olup birey tepki olarak yemek yemeye yönelebilmektedir (Van Strien ve Ouwens, 2003). Duygusal yeme sıklığı artış gösterirse bireyde aşırı kilo alımı ve bunun sonucunda obezite ortaya çıkabilmektedir (Brunch, 1964).

Yaşamın ilk yıllarında duygusal olarak uyarılmış bebeklerin yeterince acıkmadan sürekli beslenmesi de duygusal yemeye yatkınlaştıran bir yapıda olabilmektedir (Macht, 2008). Yaşamın ileriki yıllarında da birey, bu erken dönemde yaşanan benzer bir şekilde duygusal olarak uyarıldığında ve herhangi bir stres faktörü ile karşılaştığında problemlerle başa çıkabilmek için yeme davranışı gösterebilmektedir (Macht ve Simons, 2011).

Schacter'in (1968) ortaya attığı dışsal teoriye göre açlık tokluk gibi fizyolojik uyarıların algılanması sonucu verilen tepkiler çocukluk döneminde öğrenilen süreçlerdir. Açlık ve tokluk göstergelerini öğrenemeyen bireyler biyolojik uyarılara göre daha tepkisizdir ve yeme davranışı daha çok dışsal uyarılara bağlıdır. Dışsal uyarılara olan bağıllık bireyin öz kontrol yetersizliği ile ilişkilidir. Birey yeme miktarını, yemek yemeyi başlatma ve bitirme gibi süreçleri kontrol edememektedir. Bu teoriye göre bireylerin yeme davranışındaki temel sebep aldığı gıdaların kokusu, görünüşü ve lezzeti ile ilgilidir. Temel sebep bireyin aç olması değil, bireydeki farkındalık ve öz kontrol zayıflığı olarak açıklanmaktadır (Van Strien ve Bazelier, 2007).

Heatheron ve Baumeisterin (1991) ortaya attığı kaçış teorisinde aşırı yeme davranışının olumsuz duyguların bireyde yarattığı etki sonucunda gerçekleştiğini ifade etmektedir. Olumsuz duygular birey için tehdit edici algılanmaktadır. Bu tehdit edici uyaranlardan kaçabilmek ve dikkati başka yöne çevirebilmek amacıyla yeme davranışı ortaya çıkmaktadır. Birey benliğini tehdit eden durumlarla karşılaşması sonucu odağını başka tarafa çevirmeye çalışmakta ve dikkatini yemeğe yönlendirerek olumsuz duygularla baş etmeye çalışmaktadır (Spoor ve ark., 2007; Wallis ve Hetherington, 2004: 40).

Herman ve Mack (1975) tarafından ortaya atılan kısıtlama teorisine göre birey istediği besin konusunda kendini kısıtlayıp ona ulaşamadığında o besine karşı isteği artmaktadır. Uzun süre devam eden kısıtlama davranışı yeme ataklarını beraberinde getirebilmektedir. Kontrolün daha fazla olduğu sıkı diyet sonrası aşırı yeme isteği olacağından duygusal yeme davranışını meydana getirebilmektedir. Birey o besine ulaştığında ise kontrol duygusunu kaybedip daha fazla yeme davranışı sergilemektedir. Fazla tüketim sonucu birey pişmanlık yaşayabilmekte ve bunun sonucunda yeme bozukluğuna yatkın hale gelebilmektedir. Tıkınırcasına yeme davranışı gözlemlenebilmekte, pişmanlık sonrası kilo alımını engellemek adına telafi davranışları da gösterebilmektedir.

Macht ve Simons (2011) duygusal yemenin üç aşaması olduğunu ifade etmektedir. Her aşamada farklı mekanizmalar devrededir. İlk aşamada haz ile ilgili(hedonik) mekanizmalar devrededir. Ara ara gıda alımını gerçekleştirerek kişi daha neşeli hissetmektedir. İkinci aşamada duygusal yeme davranışı öğünler halinde gerçekleşmekte ve birey farkında olarak yani açlık-tokluk hissi ile hareket etmektense yemeği bitirmeyi tercih etmektedir. Bu aşamada fizyolojik mekanizma devrededir. Duygusal yeme sonucu bireyin enerjisi artmakta, gerginliği azalmaktadır. Bireyin yeme davranışı sonrası olumsuz duygularında azalmalar olmakta böylece klasik koşullanma gerçekleşmektedir (Macht ve Dettmer, 2006). Son aşamada ise birey dürtüsel bir şekilde sürekli ve fazla miktarda gıda tüketimine başlamaktadır. Daha yüksek enerji veren gıdalar tercih etmektedir. Bu tıkınırcasına yeme davranışı nörokimyasal etkiler meydana getirmektedir.

Özetle duygusal yeme davranışı yaşanan belli duygular sonrasında yeme davranışında artış olması olarak açıklanmaktadır. Olumsuz duygularla işlevsel şekilde baş edilemediğinde kişi yeme davranışına yönelebilmektedir. Bu davranış

gerçekleştirilerek olumsuz duygunun azalması ise koşullanma yaratabilmekte, bu koşullanma da yeme bozuklukları için bir risk faktörü haline gelebilmektedir. Duygusal yeme davranışı aynı zamanda öz-kontrol ile ilişkili bulunmaktadır. Duygusal yeme davranışında benlik saygısı ve duygu düzenleme becerilerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısının düşük olması yaşanan olumsuz duyguları arttırarak yeme davranışına etkisi olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda duygu düzenleme becerileri zayıf bireylerde olumsuz duygu ile baş etmekte zorlanabilme ve bunun sonucunda yeme davranışında artış olacağı düşünülmektedir. Sonraki bölümde duygusal yeme ile benlik saygısı ve duygusal yemenin ilişkisi ele alınacaktır.

#### **2.4.2. Duygusal Yeme ve Benlik Saygısı**

Duygusal yeme davranışı problemlili bir yeme davranışı olmakla birlikte yeme bozuklukları ile ilişkili bir kavramdır (Seven, 2013). Olumsuz duygular sonrasında ortaya çıkan yeme davranışı bireyin kendine yönelik değerlendirmelerinden, benliğine atfettiği anlamdan etkilenmektedir ve kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmeleri olumsuz duygularda artışa sebep olarak yeme davranışına etki edebilmektedir (Boğaz, Kutlu ve Cihan, 2019). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde olumsuz duygularla ilişkili olan duygusal yeme davranışının daha fazla görüldüğü araştırmalar mevcuttur (Konttinen ve ark., 2010; Erol ve ark., 2000).

Obezite problemi yaşayan bireylerle yürütülen bir araştırmada duygusal yeme davranışı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Cella ve ark., 2019). Benlik saygısı düşük bireylerde duygusal yeme davranışının fazla olması obezite için de bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Değirmenci, 2006; Yılmaz, 2015). Bunun sonucunda obezite problemi yaşayan bireylerde beden memnuniyetsizliği ortaya çıkabilmekte ve beden memnuniyetsizliğinin benlik saygısı ile ilişkili bir faktör olduğu belirtilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Buradan yola çıkarak duygusal yeme davranışının fazla olması da benlik saygısını doğrudan veya dolaylı olarak negatif yönde etkileyebilmektedir.

Duygusal yeme davranışı TYB ve BN'nin yeme atakları ile ilişkili bulunmaktadır ve yeme bozukluklarında olumsuz duygulardan sonra yeme davranışında artış olduğu bildirilmektedir (Tanrıverdi ve ark., 2011). Han ve arkadaşlarının (2022) 'üniversitede

kadın bireylerde güvensiz bağlanma, uyumsuz mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, depresyon ve bulimik davranışlar ilişkisi: kültürler arası' çalışmada güvensiz bağlanmanın yeme davranışları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmaya Güney Kore'den 421, Amerika Birleşik Devletlerinden 271 kadın birey katılmıştır. Çalışma sonucunda; güvensiz bağlanmanın, düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon değişkenlerinin yeme davranışları ile ilişkisinin olduğunu bulunmuştur.

Kapoor ve arkadaşları (2022) üniversite öğrencilerinde yeme davranışı ve benlik saygısının benlik imajı ve diğer faktörlerle ilişkisini inceledikleri çalışmaya 180 kadın üniversite öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre; beslenme durumunun düşük benlik saygısı ve sağlıksız yeme davranışları ile ilişkisi olduğu ve sağlıksız yeme davranışı olan katılımcıların düşük benlik saygısına gösterdiğini ifade edilmiştir.

Hansson ve arkadaşları (2016) ergen bireylerde yeme davranışları ile depresyon ve benlik saygısı ilişkisini incelenmiştir. Bu çalışmaya İsveç'te yaşayan 689 kadın ve 576 erkek katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularında duygusal yeme davranışı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Kısaca benlik saygısının yüksek olması ile duygusal yeme davranışının daha az gözleneceği bildirilmektedir.

Literatür incelendiğinde sağlıksız yeme davranışları ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler olumsuz duygu yaşadığında işlevsel duygu düzenleme stratejisi kullanamamakta ve yeme davranışına yönelebilmektedir. Kısaca benlik saygısı düşük bireylerde duygusal yeme davranışı ve yeme bozuklukları daha yüksek oranda görülebilmekte ve yeme davranışlarının artışı ile obezite riskinin de artabileceği düşünülmektedir.

#### **2.4.3. Duygusal yeme ile duygu düzenleme becerileri**

Yeme bozukluğu olan bireylerin duygularını anlamlandırma, kabullenme, ifade etmede zorluklar yaşadığı görülmektedir. Literatürde yapılan araştırmalarda duygu düzenleme becerilerindeki zayıflığın yeme bozukluklarının gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olduğu bildirilmektedir (Üzümcü, 2022:39).

Duygusal yeme davranışı, duygu düzenlemedeki güçlük ile ilişkili olduğu düşünülerek bu davranış kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı için risk faktörü

olarak görülmektedir. Olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan bireyler işlevsel bir çözüm bulamadığında rahatlama amacıyla yeme davranışına yönelebilmektedir (Spoor ve ark., 2007; Ross, 2016). Duygu düzenlemede yaşanan zorluğun yeme bozuklukları belirtileri ile ilişkili olduğu ve yeme bozukluğuna sahip bireylerin duygularını düzenleyip uygun tepkiler vermede daha fazla zorluk yaşadığı belirtilmiştir (Lavender ve ark., 2014).

Obez bireylerle yapılan araştırmalar sonucunda ortaya atılan kuramlarda olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan bireylerin duygusal yeme davranışındaki artış olduğu ve obezite problemi yaşayabileceği belirtilmektedir (Yaşar, 2020). Yeme bozukluklarının başlangıcı ve seyrinde travmatik yaşam olaylarının etkisinin büyük olduğu ifade edilmektedir. Yeme bozukluğuna sahip bireylerle yürütülen çalışmalarda travma yaşantısıyla sık sık karşılaşılmakta ve travmatik yaşantı tedavi sürecini etkileyebilmektedir. Duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşayan bireylerin olumsuz duygu karşısında uygun duygusal yanıtı verememesi işlevsiz yeme davranışlarını etkileyebilmekte, bu davranışların ortaya çıkışı ve devam etmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Wildes ve Marcus, 2011).

Kısaca bireyin işlevsel bir şekilde duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmesi kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığı için önem arz etmektedir. Duygu düzenleme becerileri zayıf bireylerde duygusal yeme davranışı ve yeme bozuklukları görülme ihtimalinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Bireyin yaşadığı travmalar duygu düzenleme becerilerini etkileyerek olumsuz duyguları fark etme, anlama ve uygun tepkileri verebilmesini etkileyeceği düşünülmektedir. Bununla birlikte olumsuz duygulara tahammül etmekte ve rahatlayabilmekte zorlanan birey, rahatlama amacıyla yeme davranışına yönelebilmektedir.

#### **2.4.4. Duygusal Yeme ve Cinsel İstismar**

Cinsel istismar deneyimine sahip kadınlar istismara maruz kalmanın sebebini kadınsı görünmeleri ile ilişkilendirebilmektedir ve bu inanç da mağdurun yeme davranışını etkileyebilmektedir (Levenkron, 2013). Mağdurda istismar sonrası yaşamın bir alanında kontrol sağlayabilmek adına yeme bozuklukları geliştirebildiği öne sürülmektedir (Yücel, 2009). Bu kontrol, yeme davranışı ile ilgili olarak normalin üzerinde yemek yeme veya yeme davranışını fazla kısma gibi iki uçlu etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Aslan, 2019:41). İstismara uğrayan

kadınlar bedenlerinin dikkat çekmemesi adına daha fazla yeme davranışı gösterebilmekte ve bu yeme davranışı, istismar sonrası yaşanan suçluluk duygularını bastırma çabası ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Ross, 2009).

Bozulmuş yeme davranışlarının cinsel istismar travması ile gelişebildiğini söyleyen Goldfarb (1987), stres döneminde yeme davranışlarının tekrar ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. Yeme davranışının sağlıklı şekilde gerçekleşmesi istismar mağdurlarında yeme bozuklukları riskini arttırabilmektedir (Werne, 2014).

Sağlam ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü bir araştırmada obezite tanısı alan bireylerin problemlili yeme davranışı ile çocukluk çağı travmalarının ilişkisi incelenmiştir. Bireylerin problemlili yeme davranışları ile ihmal ve istismar puanlarının pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Gürcan ve Kolburan (2019) çeşitli üniversitelerde eğitim gören 268 kız öğrencilerinin yeme tutumlarının, çocukluk çağı travması ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çocukluk çağı travma türlerinden olan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile duygusal ihmalin yeme bozuklukları belirtilerini ve şiddetini arttırdığı; duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmalin ise bireyin yaşamından memnun olma düzeyini azalttığı, araştırma sonuçları arasında yer almaktadır.

Kısaca duygusal yeme davranışı bozulmuş bir yeme davranışı olup yeme bozuklukları ile ilişkili bulunmaktadır. Yeme bozuklukları tanısı alan bireylerin ise istismara maruz kaldığı birçok araştırmada bildirilmektedir. Cinsel istismar deneyiminin bozulmuş yeme davranışları ve yeme bozuklukları ile ilişkisi literatür çerçevesinde incelenmiştir.

Tüm bu bulgular ışığında cinsel istismar deneyimi ile suçluluk duygularında artış gözlenebileceği ve mağdurun bedeninden utanç duyabileceği düşünülmektedir. Suçluluk duyguları ile birey kendini değersiz ve yetersiz hissedebilmekte, benlik saygısı olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Bunun sonucunda bireyde benlik saygısının azalabileceği ve olumsuz duyguların daha fazla yaşanabileceği düşünülmektedir. Olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan birey işlevsel bir şekilde duygularını düzenlemekte zorlanarak yeme davranışına yöneleceği düşünülmektedir. Buradan hareketle cinsel istismar travmasının bireyin duygu

düzenleme becerileri ve benlik saygısını olumsuz anlamda etkileyeceği düşünülmektedir. Bunun sonucunda olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan birey işlevsiz bir çözüm olarak yeme davranışına yönelebileceği ve bu şekilde rahatlama sağlayabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde duygusal yeme, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri ile ayrı ayrı çalışmalar yapılmış olmakla birlikte bu üç değişkenin bir arada olduğu ve cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınlarda karşılaştırılmasının yapıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda karşılaştırmalı çalışmanın alanyazına travma ve yeme bozuklukları alanında çalışan ruh sağlığı çalışanlarına yardımcı bir kaynak olacağı öngörülmektedir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, örneklemin özellikleri, veri toplama araçları ve bu araçların bilgileri, veri toplanmasının işlemleri ve bu verilerin analizlerinde kullanılan istatistiksel metotlara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın araştırma yönteminde hem karşılaştırma hem ilişkisel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel araştırma, iki veya daha fazla değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmede kullanılır (Karasar, 2015). Bu çalışmada benlik saygısı, duygu düzenleme becerileri ve duygusal yeme, cinsel istismara uğramış kadınlar ve cinsel istismara uğramamış kadınların oluşturduğu iki örneklem çerçevesinde karşılaştırılacaktır. Ayrıca, duygusal yeme davranışları ile benlik saygısı ve duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenecektir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu okuma-yazma bilen, 18 yaş ve üzeri olan 140 cinsel istismara uğrayan kadından; kontrol grubu ise 18 yaş ve üzeri 236 cinsel istismara uğramayan kadından oluşmaktadır. Türkiye'nin farklı illerinde yaşamakta olan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 376 kadına ölçekler online olarak uygulanmıştır. Katılımcılar uygun örneklem kullanılarak belirlenmiştir. Cinsel istismara uğrayan gruptaki katılımcıların yaş ortalaması 30.64 (SS=10.60), cinsel istismara uğramayan grubun yaş ortalaması ise 34.1 (SS=10.04)'dir. Çalışmamız kadınlardan oluşmakla birlikte, tüm grup için kadınların yaş ortalaması 32.81(SS=10.38)'dir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacını, çalışma sonuçlarının yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağı, sonuçların hiçbir şekilde katılımcıların aleyhine olacak biçimde kullanılmayacağı, araştırmaya katılımın yalnızca gönüllük esasına dayandığı, verilen yanıtların gizlilik esasına dayalı olarak kimseyle paylaşılmayacağı, katılımcıların araştırma esnasında herhangi bir sebeple rahatsızlık duymaları durumunda istedikleri

zaman katılımını sonlandırabilecekleri, çalışmacının iletişim bilgilerini de içeren “Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu” (Bknz. Ek 5); araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik ve kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla “Demografik Bilgi Formu”; katılımcıların duygusal yeme davranışlarını değerlendirmek için “Duygusal Yeme Davranışı Ölçeği”, benlik saygısını değerlendirmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” uygulanmıştır.

### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu (Bknz. Ek 1)**

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda katılımcıların yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durumu, tanısı konmuş bir yeme bozukluğu olup olmadığı, tanısı konmuş kronik bir hastalığı olup olmadığı, tanısı konmuş psikiyatrik/psikolojik bir hastalığı olup olmadığı, cinsel istismara uğrayıp uğramadığı, cinsel istismara maruz kaldıysa ilk istismara kaç yaşında uğradığı gibi sorulara cevap vermeleri beklenmiştir. Demografik bilgi formu toplam 11 maddeden oluşmaktadır.

### **3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Bknz. Ek 2)**

RBSÖ Rosenberg tarafından 1963 senesinde geliştirilmiş olup benlik saygısını ölçmek amacıyla araştırmada uygulanmıştır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak ifade edilmektedir. RBSÖ’de ters maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin yarısı olumlu cümle yapısına sahipken diğer yarısı olumsuz cümle yapısından oluşmaktadır. Katılımcıdan her madde için kendisine en uygun 4 seçenekten birinin işaretlemesi istenmektedir. Olumlu ve olumsuz yapıdaki maddeler karışık bir şekilde verilmiştir. Olumlu ve olumsuz maddeler art arda gelecek biçimde sıralanır. 1. 2. 4. 6. 7. maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler olumsuzdur. Ölçek puanlaması düşük olanlar benlik saygısının yüksek olduğunu; yüksek olanlar ise benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu araştırmada ölçeğin genel güvenilirliği, her iki grupta da yüksek bulunmuş olup Cronbach's alpha değerleri ile belirlenmiştir. Cinsel istismara maruz kalmış grupta ölçeğin genel Cronbach's alpha değeri 0.94 olarak bulunurken, cinsel istismara maruz kalmamış grupta bu değer 0.88 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .92 olduğu belirlenmiştir.

### **3.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri  leği (Bknz. Ek 3)**

Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen bu ölçeğin amacı duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesidir. Ölçek, Vatan ve K hya (2018) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanmış olup güvenirlik ve geçerlik araştırmaları yapılmıştır. Uyarlamada tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve alt boyutlar için 0.49-0.75 arasında olduğu bulunmuştur (Vatan ve Kahya, 2018). DDB  toplam 27 maddeden oluşmaktadır, 9 alt boyutu bulunmakta ve beş seçenekli likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; duyguları fark etme, duyguların beden üzerindeki etkilerini anlama, hangi duyguyu hissettiği konusunda net algıya sahip olma, duyguları anlama, duyguları kabul etme, duygulara karşı tolerans geliştirme, olumsuz duygularla yüzleşmeye hazırlanma, öz destek ve değişimleme şeklinde-dir. Bu testte toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmaktadır, alınan yüksek puanlar duygu düzenleme becerilerinin güçlü, düşük puanlar ise zayıf olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, cinsel istismara maruz kalan grupta Cronbach's alpha değerı 0.97 olarak belirlenmiştir. Alt  lekler bazında yapılan analizler sonucunda Cronbach's alpha değerleri; Farkındalık için 0.82, Beden Duyumu için 0.84, Netlik için 0.85, Anlama için 0.83, Kabul için 0.82, Tolerans için 0.87, Yüzleşmeye Hazırlanma için 0.83, öz-destek için 0.86, Değişimleme için 0.84 olarak bulunmuştur. Araştırmada, cinsel istismara maruz kalan grupta Cronbach's alpha değerı 0.98 olarak belirlenmiştir. Alt  lekler bazında Farkındalık için 0.85, Beden Duyumu için 0.87, Netlik için 0.89, Anlama 0.88, Kabul için 0.84 ve Tolerans için 0.87, Yüzleşmeye Hazırlanma için 0.85, öz-destek için 0.85, Değişimleme için 0.85 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .98 olduğu belirlenmiştir.

### **3.3.4. Duygusal Yeme  leği (Bknz. Ek 4)**

Ölçek Doğan, Tekin ve Katrancıoğlu (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü ve tek boyutlu 14 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi ölçektir. Ölçekten alınan puanların artması duygusal yeme düzeyinin de artması anlamına gelmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin, Oxford Mutluluk Anketi-Kısa Formu ve Spielbergler Sürekli Kaygı Envanteri ile yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği, dolayısıyla ölçeğin ölçüt geçerliliğini sağladığı rapor edilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması  niversite öğrencileri örnekleminde yürütülmüştür. Ölçekte yer alan maddelere  rnek; ‘‘Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim’’ ve ‘‘Sıkıldığım

zamanlarda daha çok yerim". Ölçeğin orijinal çalışmasındaki Cronbach alfa iç tutarlılığı .94 olarak rapor edilmiştir. Mevcut araştırmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .97 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin cinsel istismara maruz kalmış kişiler örneklemindeki iç tutarlık katsayısı .97 iken, cinsel istismara maruz kalmamış kişiler örneklemindeki iç tutarlık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma için veri toplamaya başlamadan önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan uygulama için gerekli etik kurul izni alınmıştır (bkz. Ek 6). Katılımcılara uygulama başında bilgilendirme yapılmış, bireylerin onamları alınmıştır. 18 yaş ve üzeri araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden cinsel istismara uğramış ve uğramamış katılımcılardan demografik bilgi formu, RBSÖ, DY, DDBÖ aracılığıyla veri elde edilmiştir. Toplam 376 kişiye ise Google form üzerinden online anket uygulaması kullanılarak veriler elde edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada betimsel istatistikler için ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerlerinden faydalanılmıştır. Gruplar arasındaki ortalama farkların karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır. Ayrıca, değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Bu çalışmanın bir diğer önemli bölümü ise moderasyon analizidir. Düzenleyici etki analizi, belirli bir değişkenin (moderatör değişkenin) başka bir değişkenle arasındaki ilişki üzerindeki etkisini incelemek için kullanılmıştır. Moderasyon analizi, ilişkinin gücünün veya yönünün, üçüncü bir değişkenin seviyesine göre nasıl değiştiğini gösterir. Bu araştırmada kullanılan tüm analizler, R Studio kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın tümünde istatistiksel olarak anlamlılık değeri .05 düzeyi baz alınmıştır.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

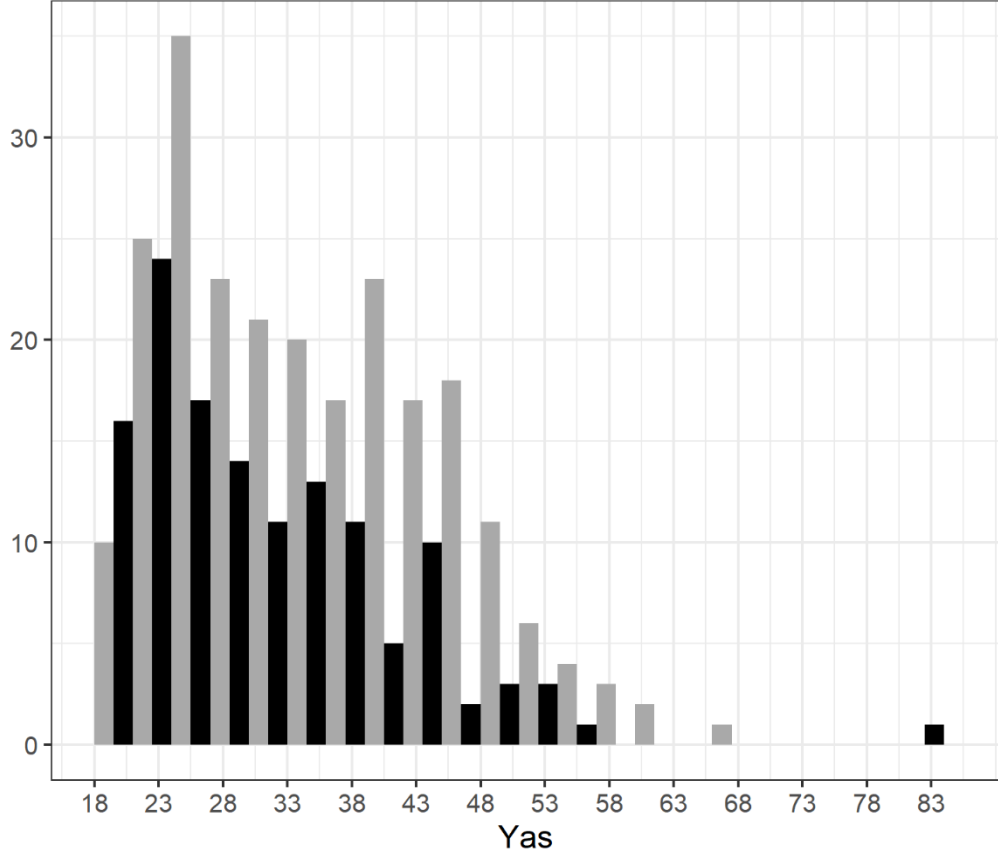
### **ARAŞTIRMA BULGULARI**

Bu çalışma kapsamında, cinsel istismara uğrama, duygusal yeme, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler, yetişkin kadınlar örnekleminde değerlendirilmiştir. Bu araştırma nicel ve kesitsel bir çalışma olup, korelasyonel bir desende yürütülmüştür. Öncelikle araştırma için toplanan verilerin betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Daha sonra toplanan veriler cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınlar değişkenler bazında karşılaştırılmıştır. Bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri istismar grubunda incelenmiştir. Son olarak istismara uğramanın değişkenler arası ilişkilerde düzenleyici etkisi test edilmiştir. Araştırma bulguları ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

#### **4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri**

Araştırmanın katılımcı grubunu, yaşları 18 ile 85 arasında değişen 376 kadın oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşlarına ilişkin dağılım Grafik 4.1'de verilmiştir. Çalışma grubunda yer alan bireylerin eğitim düzeyleri, gelir düzeyleri, yaşları ve BKİ düzeyleri gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgilere Tablo 4.1'de yer verilmiştir. Grafik 1'de verilen dağılım incelendiğinde, cinsel istismara uğrayan ve uğramayan katılımcıların yaşlarının benzer şekilde dağıldıkları görülmektedir.

Cins. Ist. Öyk. ■ Var ■ Yok



**Grafik 4.1: Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı**

Cinsel istismara maruz kalmış (N = 140) ve kalmamış (N = 236) gruplar arasında yapılan karşılaştırmada, cinsel istismara maruz kalmış katılımcıların ortalama yaşı 31.61 (SS = 10.46) iken, cinsel istismara maruz kalmayan gruptakilerin yaşı 33.51 (SS = 10.28) olarak bulunmuş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $t_{(374)} = 1.72, p > 0.05$ ). Beden Kitle İndeksi (BKİ) açısından cinsel istismara maruz kalan kadınların ortalaması 23.21 (SS = 4.15), cinsel istismara maruz kalmayan kişilerin grubunun ortalaması ise 23.55 (SS = 3.86) olarak hesaplanmış ve gruplar arasında da anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ( $t_{(374)} = 0.80, p > 0.05$ ).

**Tablo 4.1: İstismara uğrayan ve uğramayan grup arasında yaş ve BKİ'ye dair ortalama, standart sapma ve test istatistiği değerleri**

İstismara göre gruplar		N	$\bar{X}$	Ss	df	t	p
Yaş	Var	140	31.61	10.46	374	1.72	0.08
	Yok	236	33.51	10.28			
BKİ	Var	140	23.21	4.15	374	0.80	0.40
	Yok	236	23.55	3.86			

Eğitim düzeyi bakımından, cinsel istismara maruz kalan grubun %5'i ilköğretim, %69'u lisans, %15'i lisans üstü ve %11'i lise mezunu iken, cinsel istismara maruz kalmayan grupta bu oranlar sırasıyla %4, %71, %10 ve %15 olarak tespit edilmiştir. Medeni durum açısından cinsel istismara maruz kalmış katılımcıların %58'i bekar iken cinsel istismara maruz kalmamış katılımcıların grubunda bu oran %46 olarak bulunmuştur. Cinsel istismara maruz kalmış katılımcıların %42'si evliyken cinsel istismara maruz kalmamış grupta bu oran %54 olarak belirlenmiştir. Cinsel istismara maruz kalmış grubunun %16'sı düşük gelir, %77'si orta gelir ve %6,4'ü yüksek gelir bildirirken, cinsel istismara maruz kalmamış grupta bu oranlar sırasıyla %18, %74 ve %8.1 olarak kaydedilmiştir.

Cinsel istismara maruz kalan grupta psikiyatrik tanı oranı %14 olup istismara uğramayan grupta bu oran %3'tür. Cinsel istismara uğrayan grupta kronik hastalığa sahip olma oranı %17, yeme bozukluğu oranı %4.3'tür. İstismara uğramayan grupta kronik hastalığa sahip olma oranı %14, yeme bozukluğu oranı ise %0.8'dir.

**Tablo 4.2: Katılımcıların demografik özelliklerinin istismar deneyimine göre sıklık dağılımları**

		İstismara uğrayan grup		İstismara uğramayan grup	
		Dağılım (n=140)	Yüzde (%)	Dağılım (n=236)	Yüzde (%)
Medeni durum	Evli	59	%42	127	%54
	Bekar	81	%58	109	%46
Eğitim	İlköğretim	7	%5	10	%4.2
	Lise	16	%11	35	%15
	Lisans	96	%69	167	%71
	Lisansüstü	21	%15	24	%10

Gelir düzeyi	Düşük	23	%16	43	%18
	Orta	108	%77	174	%74
	Yüksek	9	%7	19	%8
Psikiyatrik tanı	Var	20	%14	8	%3
	Yok	120	%86	228	%97
Kronik hastalık	Var	24	%17	34	%14
	Yok	116	%83	202	%86
Yeme bozukluğu	Var	6	%4.3	2	%0.8
	Yok	134	%96	234	%99

Psikiyatrik tanı varlığı açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $X^2 = 13.59$ ;  $p < 0.001$ ). Cinsel istimara maruz kalmış kadınların %14'ü bir psikiyatrik tanı bildirirken cinsel istimara maruz kalmamış kadınlarda bu oran yalnızca %3.4'tür. Kronik bir rahatsızlık varlığı bakımından cinsel istimara maruz kalmış (%17) ve kalmamış (%14) gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $X^2 = 13.59$ ;  $p > 0.05$ ). Son olarak, yeme bozukluğu varlığı açısından cinsel istimara maruz kalmış katılımcıların %4.3'ü bir yeme bozukluğu bildirirken cinsel istimara maruz kalmamış katılımcı grubunda bu oran %0.8 olarak tespit edilmiş ve bu trend anlamlılığa yaklaşmıştır ( $X^2 = 3.47$ ;  $p = 0.062$ ).

**Tablo 4.3: İstismara uğrayan ve uğramayan grup arasında rahatsızlıkların karşılaştırılmaları**

Değişken		İstismar (var)		İstismar (yok)		df	X <sup>2</sup>
		N	Frekans	n	frekans		
Psikiyatrik tanı	Var	20	%14	8	%3	1	13.59**
	Yok	120	%86	228	%97		
Kronik hastalık	Var	24	%17	34	%14	1	0.31
	Yok	116	%83	202	%86		
Yeme bozuklukları	Var	6	%4.3	2	%0.8	1	3.47
	Yok	134	%95.7	234	%99		

*Chi Squared test; \* p < .05. \*\* p < .01*

#### 4.2. Duygusal Yeme, Rosenberg Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeklerine Dair Betimsel Bulgular

DYÖ, RBSÖ, DDBÖ ölçekleri ve alt ölçeklerinin çalışmamızdaki güvenilirliği için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır ve veri toplama araçları bölümünde raporlanmıştır.

*Normal Dağılım:* Bu araştırmada, verilerin dağılımı çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak incelenmiştir. Farklı kaynaklara göre bu değerlerin sınırları değişiklik gösterse de, sosyal bilimlerde genellikle  $\pm 1.5$  olarak kabul edilmektedir (Field, 2005:72; Tabachnick ve Fidell, 2013:349). Hesaplanan bu değerlere göre, verilerin normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği ve normal dağılım sınırları içinde kaldığı söylenebilir.

*Çoklu doğrusal bağlantı:* Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenler arasında aşırı derecede ilişki olması durumunu ifade eder. Değişkenler arası ilişkinin korelasyon katsayısı .90 ve üzeri olduğunda bu durum problem olarak kabul edilir (Tabachnick ve Fidell, 2013:88). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin olup olmadığı incelendiğinde, hiçbir değişkenler arası korelasyon katsayısının .90'ı aşmadığı görülmüştür (bkz. Tablo 4.7).

**Tablo 4.4: İstismara Uğrayanlarda Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler**

Değişkenler	Ortalama	SS	Skewness	Kurtosis
Duygusal Yeme	2.46	1.16	0.43	-0.86
Benlik Saygısı	2.72	0.70	-0.12	-0.66
Duygu Düzenleme	2.25	0.84	-0.07	-0.38
Farkındalık	2.27	0.94	0.06	-0.74
Beden Duyumları	2.38	1.00	-0.23	-0.77
Netlik	2.58	0.95	-0.64	0.10
Anlama	2.54	0.91	-0.46	-0.29
Kabul	1.92	1.00	0.02	-0.71
Tolerans	1.97	1.00	0.03	-0.73
Yüzleşmeye Hazırlanma	2.15	0.92	-0.05	-0.60
Öz-destek	2.26	0.93	-0.16	-0.39
Değişimleme	2.19	0.91	0.06	-0.64

**Tablo 4.5: İstismara Uğramayanlarda Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler**

Değişkenler	Ortalama	SS	Skewness	Kurtosis
Duygusal Yeme	2.20	0.98	0.81	0.05
Benlik Saygısı	3.11	0.52	-0.63	0.40
Duygu Düzenleme	2.31	0.90	-0.40	-0.40
Farkındalık	2.30	0.96	-0.32	-0.46
Beden Duyumları	2.45	0.98	-0.51	-0.36
Netlik	2.49	1.02	-0.37	-0.75
Anlama	2.53	1.01	-0.54	-0.45
Kabul	2.09	0.95	-0.14	-0.48
Tolerans	2.13	0.98	-0.10	-0.71
Yüzleşmeye Hazırlanma	2.22	0.98	-0.24	-0.63
Öz-destek	2.31	1.01	-0.34	-0.70
Değişimleme	2.30	0.93	-0.36	-0.42

### 4.3. Duygusal Yeme, Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Kadınların Cinsel İstismara Maruz Kalma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Duygusal yeme, duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısının kadınların cinsel istismara maruz kalma durumlarına göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.6’te verilmiştir.

Bu araştırmada, cinsel istismar öyküsü olan ve olmayan bireyler arasında çeşitli psikolojik değişkenler açısından karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal yeme davranışları cinsel istismar öyküsü olan grupta (n=140) ortalama 2.46 (SS=1.16) iken, bu öyküsü olmayan grupta (n=276) ortalama 2.20 (SS=0.98) olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak bu fark anlamlıdır ( $t_{(374)} = -2.36, p = .019$ ), bu da istismar öyküsü olan bireylerin daha yüksek düzeyde duygusal yeme davranışı sergilediğini göstermektedir.

Benlik saygısı açısından da benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. İstismar öyküsü olan grupta benlik saygısı ortalama 2.72 (SS=0.70) iken, istismar öyküsü olmayan grupta bu değer ortalama 3.11 (SS=0.52) olarak bulunmuştur. Bu fark, istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ( $t_{(374)} = 6.26, p < .001$ ). Bu sonuçlar, cinsel istismar geçmişi olan bireylerin daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, duygu düzenleme becerileri açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İstismar öyküsü olan grupta ortalama 2.25 (SS=0.84), istismar öyküsü olmayan grupta ise ortalama 2.31 (SS=0.90) olarak tespit edilmiştir ( $t_{(374)} = 0.67, p = .506$ ). Farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye

hazırlanma, öz destek ve değişimleme gibi diğer değişkenler açısından da benzer şekilde, iki grup arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.6: Cinsel İstismara Uğrama Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı ve Duygusal Yeme Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Bağımlı Değişken	Cinsel İstismar Öyküsü	N	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
DY	Var	140	2.46	1.16	-2.36*	374	.019
	Yok	236	2.20	0.98			
RBSÖ	Var	140	2.72	0.70	6.26**	374	<.001
	Yok	236	3.11	0.52			
Toplam DDBÖ	Var	140	2.25	0.84	0.67	374	.506
	Yok	236	2.31	0.90			
<b>DDBÖ Alt Boyutlar</b>							
Farkındalık	Var	140	2.27	0.94	0.21	374	.834
	Yok	236	2.30	0.96			
Beden Duyumları	Var	140	2.38	1.00	0.68	374	.498
	Yok	236	2.45	0.98			
Netlik	Var	140	2.58	0.95	-0.86	374	.390
	Yok	236	2.49	1.02			
Anlama	Var	140	2.54	0.91	-0.09	374	.931
	Yok	236	2.53	1.01			
Kabul	Var	140	1.92	1.00	1.67	374	.096
	Yok	236	2.09	0.95			
Tolerans	Var	140	1.97	1.00	1.51	374	.132
	Yok	236	2.13	0.98			
Yüzleşmeye Hazırlanma	Var	140	2.15	0.92	0.75	374	.454
	Yok	236	2.22	0.98			
Öz destek	Var	140	2.26	0.93	0.50	374	.618
	Yok	236	2.31	1.01			
Değişimleme	Var	140	2.19	0.91	1.11	374	.267
	Yok	236	2.30	0.93			

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

#### 4.4. Benlik Saygısı, Duygusal Yeme, Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiler

Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygusal yeme, duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Cinsel istismara uğrayan kişiler örnekleminde yürütülen analiz sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Cinsel istismara maruz kalan kadınlar örnekleminde elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde (Tablo 4.7), duygusal yeme ile benlik saygısı ( $r = -.45, p < .01$ ) arasında orta düzeyde, duygu düzenleme becerileri ( $r = -.25, p < .01$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin alt boyutu olan farkındalık ( $r = -.31, p < .01$ ) beden duyuları ( $r = -.23, p < .01$ ) anlama ( $r = -.18, p < .05$ ) kabul yüzleşmeye ( $r = -.29, p < .01$ ) hazırlanma ( $r = -.24, p < .01$ ) öz-destek ( $r = -.22, p < .05$ ) değişimleme ( $r = -.25, p < .01$ ) alt boyutları ile duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Ek olarak Benlik saygısı ile duygu düzenleme becerileri arasında ( $r = .62, p < .05$ ) orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.



**Tablo 4.7: Cinsel İstismara Maruz Kalmış Grupta, Ortalama, Standard Sapma, Korelasyonlar**

Değişkenler	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DY	2.46	1.16											
2. RBSÖ	2.72	0.70	-.45**										
3. DDBÖ TOP	2.25	0.84	-.25**	.62**									
<b>DDBÖ Alt Boyutlar</b>													
4. Farkındalık	2.27	0.94	-.31**	.60**	.90**								
5. Beden Duyumları	2.38	1.00	-.23**	.54**	.87**	.80**							
6. Netlik	2.58	0.95	-.12	.45**	.85**	.77**	.82**						
7. Anlama	2.54	0.91	-.18*	.52**	.89**	.84**	.80**	.84**					
8. Kabul	1.92	1.00	-.29**	.57**	.89**	.76**	.72**	.67**	.71**				
9. Tolerans	1.97	1.00	-.14	.54**	.87**	.75**	.63**	.66**	.71**	.85**			
10. Yüzleşmeye Hazırlanma	2.15	0.92	-.24**	.50**	.86**	.71**	.69**	.65**	.67**	.77**	.74**		
11. Öz-destek	2.26	0.93	-.22*	.59**	.87**	.72**	.68**	.64**	.70**	.77**	.76**	.81**	
12. Değişimleme	2.19	0.91	-.25**	.56**	.91**	.80**	.75**	.70**	.75**	.78**	.79**	.79**	.84**

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

#### 4.5. Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordama Etkisinin Değerlendirilmesi

Araştırmanın bu aşamasında, duygu düzenleme becerilerinin ve benlik saygısının duygusal yeme üzerindeki yordama etkisi, cinsel istismara maruz kalan ve kalmayan gruplarda, çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Cinsel istismara uğramış olan grupta yürütülen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

**Tablo 4.8: Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordama Etkisi – Cinsel İstismara Maruz Kalanlar Örneklemini**

Model	Yordayıcı	B	B	Model Uyumu	Fark
1	(Sabit)	-0.13		$F(2, 137) = 24.28, p < .001$ $R^2 = .262$	
	Yaş	-0.03**	-0.26		
	BKI	0.15**	0.54		
2	(Sabit)	1.76**		$F(3, 136) = 31.32, p < .001$ $R^2 = .409$	$\Delta R^2 = .147^{**}$
	Yaş	-0.02**	-0.21		
	BKI	0.14**	0.49		
	BS	-0.64**	-0.39		
3	(Sabit)	1.69**		$F(4, 135) = 23.76, p < .001$ $R^2 = .413$	$\Delta R^2 = .005$
	Yaş	-0.02**	-0.21		
	BKI	0.14**	0.49		
	BS	-0.73**	-0.44		
	DDB	0.12	0.09		

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

Bu çalışmada, cinsel istismara uğramış olan grupta duygusal yeme davranışını yordayan faktörler hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Modelin ilk aşamasında, yaş ve BKİ, Duygusal Yeme üzerinde anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Model, varyansın %26.2'sini açıklamakta olup,  $F(2, 137) = 24.28, p < .001$  düzeyinde anlamlıdır.

Modelin ikinci aşamasında, benlik saygısı değişkeni eklenmiş ve modelin açıkladığı varyans %14.7 artarak %40.9'a ulaşmıştır. Bu model de  $F(3, 136) = 31.32, p < .001$  ile anlamlı bulunmuştur.

Üçüncü ve son aşamada, duygu düzenleme değişkeni de modele dahil edilmiştir. Bu model, toplam varyansın %41.3'ünü açıklamış, ancak duygu düzenlemenin eklenmesiyle açıklanan varyansın ek bir artışı (%0.5) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F(4, 135) = 23.76, p < .001$ ).

Sonuç olarak yaş ve BKİ'nin Duygusal Yeme üzerindeki etkisi anlamlı bulunurken, benzer şekilde benlik saygısı değişkeninin de bu ilişkide önemli bir yordayıcı olduğu

gözlemlenmiştir. Ancak, duygu düzenleme değişkeninin modele eklenmesi, Duygusal Yeme'nin varyansında anlamlı bir artış sağlamamıştır.

#### 4.6. Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme ile İlişkisinde Cinsel İstismara Maruz Kalma Durumunun Düzenleyici Etkisi

Araştırmanın bu aşamasında, duygu düzenleme becerilerinin ve benlik saygısının duygusal yeme üzerindeki yordama etkisinde, cinsel istismara maruz kalıp kalmamanın düzenleyici etkisi test edilmiştir. Düzenleyici etki analizleri PROCESS Macro v.4 eklentisi ile yapılmıştır.

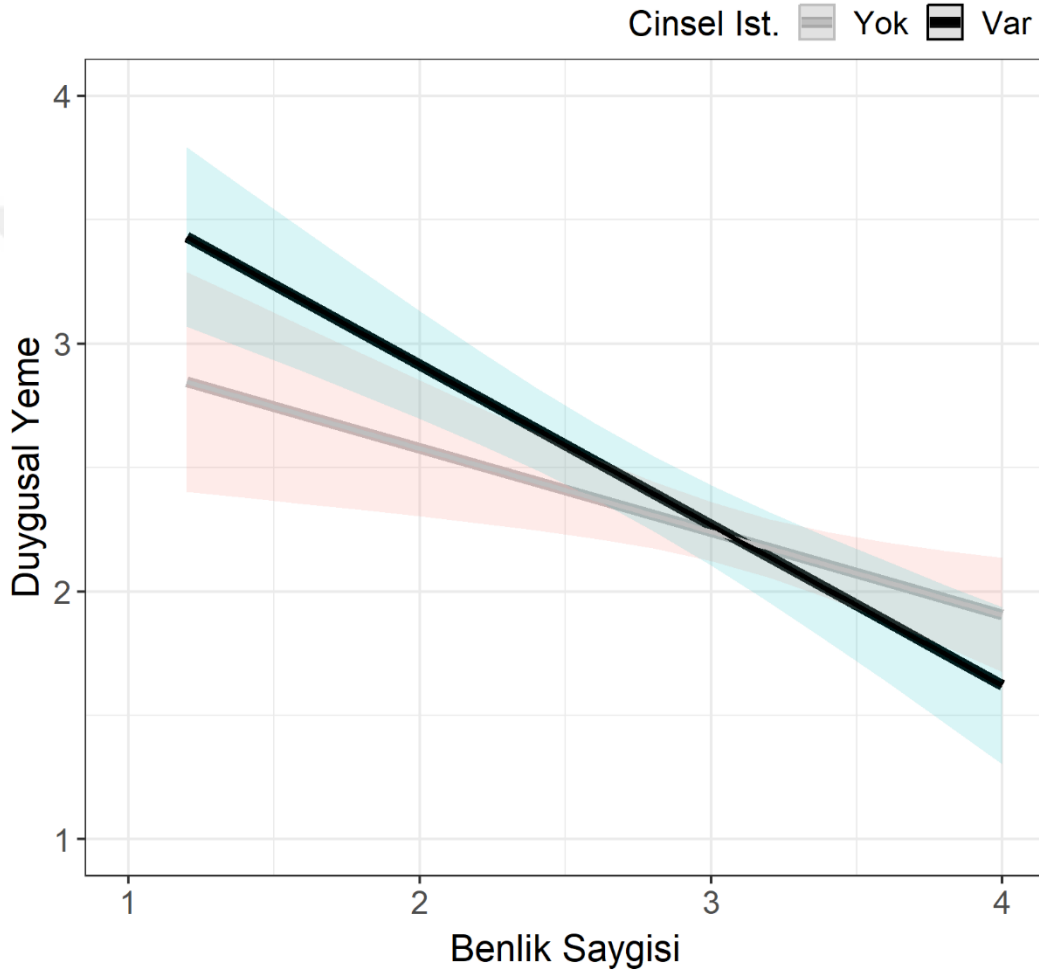
Benlik saygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide cinsel istismara maruz kalmanın düzenleyici etkisi test edilmiş analiz sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

**Tablo 4.9: Cinsel İstismara Maruz Kalmanın Düzenleyici Etkisi**

Yordayıcı	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	$\beta$	R <sup>2</sup>	F (5, 370)
Sabit	0.72	2.16	.031	-0.00	.21	19.68
Yaş	-0.03	-6.28	< .001	-0.33		
BKI	0.12	8.39	< .001	0.44		
Duygu Düzenleme	-0.07	-1.04	.300	-0.12		
Cinsel İstismara Maruz Kalma [Var]	0.68	2.36	.019	0.10		
Duygu Düzenleme X Cinsel İstis. [Var]	-0.20	-1.65	.099	-0.08		
Sabit	1.57	3.56	< .001	-0.03	.27	28.03
Yaş	-0.03	-5.66	< .001	-0.29		
BKI	0.11	8.45	< .001	0.42		
Benlik Saygısı	-0.34	-2.94	.003	-0.27		
Cinsel İstismara Maruz Kalma [Var]	0.96	2.03	.043	0.02		
Benlik Saygısı X Cinsel İstis. [Var]	-0.31	-1.96	.050	-0.09		

Analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme düzeyi arasındaki ilişkide ( $B = -.08$ ,  $t = -1.65$ ,  $p = .099$ ) cinsel istismara maruz kalmanın düzenleyici etkisi anlamlı bulunamamıştır. Benlik saygısı ile duygusal yeme düzeyi arasındaki ilişkide ( $B = -.09$ ,  $t = 1.96$ ,  $p = .050$ ) ise cinsel istismara maruz kalmanın düzenleyici etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, analiz sonuçlarında hem katılımcıların yaşlarının hem de beden kitle indekslerinin duygusal yeme düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordama etkisi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşlarının duygusal yeme düzeyi üzerinde negatif yönde, katılımcıların beden kitle indekslerinin ise pozitif yönde yordama etkisinin olduğu belirlenmiştir.

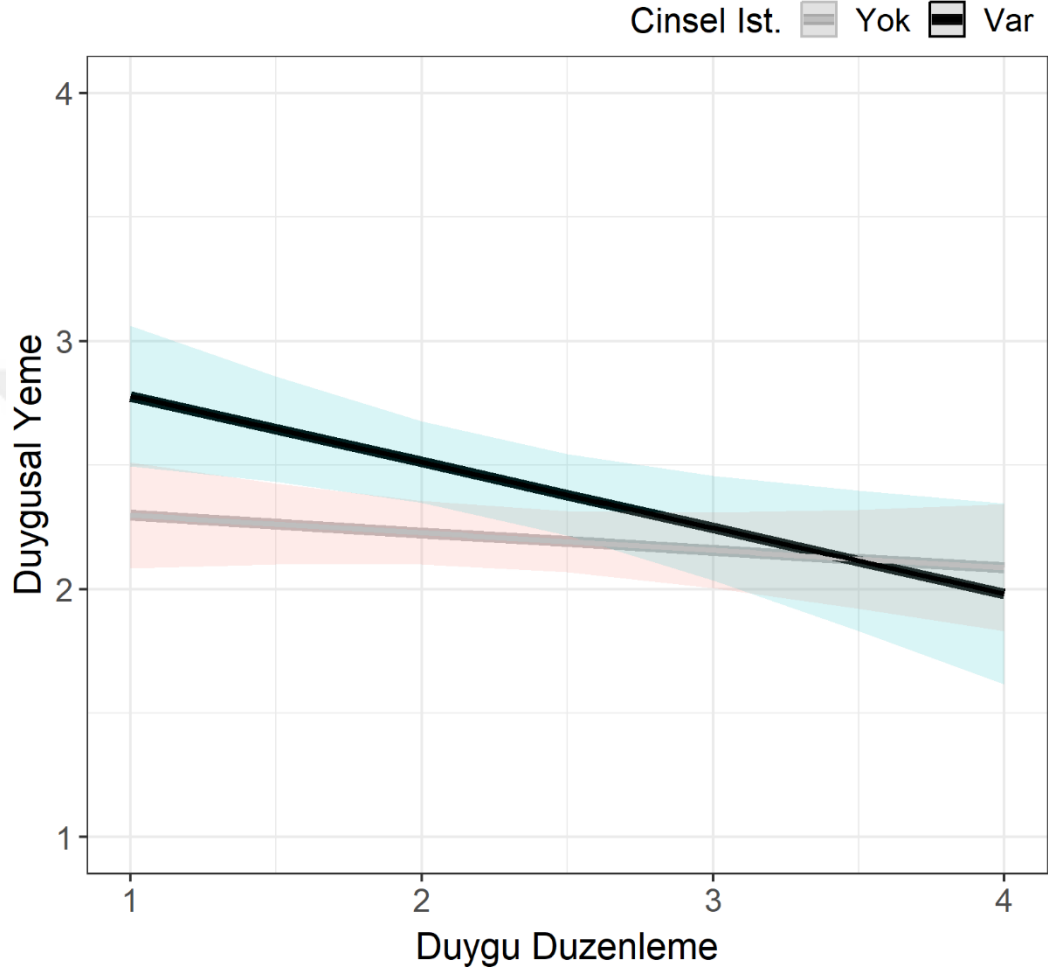
Analiz sonucunda cinsel istismara maruz kalmış katılımcılarda, benlik saygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişki ( $B = -.65, t = -5.85, p < .05$ ), cinsel istismara maruz kalmamış katılımcılardaki ilişkisine ( $B = -.33, t = -2.94, p < .05$ ) göre daha yüksektir. Her iki grupta da negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiş olmasına karşın, cinsel istismara maruz kalmış olan katılımcılarda bu ilişkinin daha güçlü olduğu görülmektedir. Şekil 4.1’de düzenleyici etki analizine ilişkin bulgular verilmiştir.



**Şekil 4.1: Benlik Saygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Cinsel İstismara Maruz Kalmanın Düzenleyici Etkisi**

Ayrıca, analiz sonucunda duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide cinsel istismara maruz kalmanın düzenleyici etkisi anlamlı bulunmasa da cinsel istismara maruz kalmış katılımcılarda, duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme arasındaki ilişki ( $B = -.27, t = -2.76, p < .05$ ) negatif yönde ve anlamlı iken, cinsel istismara maruz kalmamış katılımcılarda bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı

olmadığı belirlenmiştir ( $B = -.08$ ,  $t = -1.04$ ,  $p = .30$ ). Şekil 4.2’de düzenleyici etki analizine ilişkin bulgular verilmiştir.



**Şekil 4.2: Duygu Düzenleme Becerileri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Cinsel İstismara Maruz Kalmanın Düzenleyici Etkisi**

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Değerlendirme ve Tartışma

Tartışma bölümünde hipotezler bağlamında yapılan istatistiksel analizlerden çıkarılan sonuçlar alanyazındaki diğer araştırmalarla birlikte değerlendirilecek, çalışmada bulunan sınırlılıklar tartışılacaktır. İleride yapılacak çalışmalar için araştırmacı tarafından çeşitli tavsiyeler verilecektir.

Mevcut çalışma, cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygu düzenleme ve benlik saygısının duygusal yeme ile ilişkisinin ortaya konması amacıyla yürütülmüştür. Bu bağlamda, Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden ve çalışmaya katılmayı gönüllü bir şekilde kabul eden 376 kadın katılımcıya online platformlardan ulaşılmıştır. Katılımcıların medeni durum, ekonomik durum, eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra beden kitle indeksi, psikolojik rahatsızlık, fiziksel rahatsızlık bilgileri çerçevesinde istismara uğrama durumuna göre karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Ardından cinsel istismara maruz kalma durumuna göre kadınların duygu düzenleme, benlik saygısı ve duygusal yeme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Cinsel istismara uğrayan kadınların duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı ve duygusal yeme davranışı ilişkileri incelenip duygusal yeme davranışını yordayan değişkenler ele alınmıştır. Son olarak cinsel istismara maruz kalma durumunun duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme ilişkisi ve benlik saygısı ile duygusal yeme ilişkisinde düzenleyici bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın sonuçları sırasıyla literatürdeki bulunan diğer araştırmalarla karşılaştırmalı bir şekilde tartışılacaktır.

#### 5.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Çalışmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 18 yaş üstü 140 cinsel istismar maruz kalan kadın ve 236 cinsel istismar deneyimi olmayan kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu lisans mezunudur. Katılımcıların yaş ortalamaları 32 olup çoğunluğu bekar olmakla birlikte ekonomik düzey olarak kendilerini orta gelir düzeyinde görmektedir. Katılımcıların beden kitle

indeksi ortalaması 23 olup normal aralıktadır. Katılımcıların çoğu psikiyatrik tanı, kronik hastalık ve yeme bozukluğuna sahip olmadığını bildirmektedir.

Araştırmaya katılanların %37'si cinsel istismara maruz kaldığını bildirmiştir. Literatürde benzer oranların bildirildiği çalışmalar mevcuttur (olak, 2020; Malatyalı, 2014). Yaklaşık olarak her 3 kadından birinin istismar deneyimine sahip olduğu bildirilmektedir. Katılımcıların %92'si herhangi tanılı bir psikiyatrik rahatsızlığı olmadığını belirtirken cinsel istismar grubunda bu oran %85, cinsel istismara uğramayan grupta ise %96'dır. Cinsel istismara uğrayan kadınlarda öz bildirimine dayalı psikiyatrik tanıya sahip olma oranı anlamlı olarak daha fazla olduğu görölmektedir. Literatürde benzer sonuçlara rastlanmakta olup cinsel istismar deneyiminin ruhsal hastalıklarda bir risk faktörü olarak karşımıza çıktığı belirtilmektedir (Etain et al., 2010; Alpaslan, 2014).

Katılımcıların %84'ünde kronik bir rahatsızlık bulunmadığı bulunmuştur. Cinsel istismar grubunun %83'ünde cinsel istismara uğramayan grubun %85'inde kronik rahatsızlık bulunmadığı görölmektedir. Kronik rahatsızlık olarak iki grup arasında anlamlı bir fark mevcut değildir. Literatür incelendiğinde bu sonuç bazı çalışmalara göre tutarsızdır. İstismar deneyiminin kronik rahatsızlıkları arttırabileceğine dair sonuçlar mevcuttur (Felitti, 2009; Fernando, 2012). Bu farklılık istismara uğrayan ve uğramayan grubun katılımcısı sayısının farklı olması ve örneklemin küçük olması ile ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Ayrıca sonucun literatür ile tutarsız olması katılımcıların öz bildirimine dayalı olarak bulunması ile ilişki olabilmektedir.

Katılımcıların neredeyse %98'inde tanı almış bir yeme bozukluğu olmadığı bulunmuştur. Bu oran cinsel istismara uğrayan kadınların %96'sında uğramayan kadınların %99'unda tanı almış bir yeme bozukluğu olmadığı belirtilmiştir. Aradaki bu fark anlamlılığa yaklaşmıştır. Cinsel istismara uğrayan grupta öz bildirimine dayalı yeme bozukluğu görölme oranı daha yüksek bulunmuştur ve bu fark anlamlılığa yaklaşmıştır. Literatür incelendiğinde istismar yaşantısına sahip bireylerde bozulmuş yeme davranışları daha fazla gözlenmektedir (Bentley ve Widom, 2009; Michopolulos ve ark., 2015). Cinsel istismarın yeme bozuklukları için bir risk faktörü olabileceği düşünölmektedir. Ek olarak yaş ve BKİ açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

### **5.1.2. Cinsel istismara Maruz Kalma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme Becerileri ve Duygusal Yeme Açısından Gözlenen Farklılıklara Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınlar değişkenler bazında karşılaştırılmıştır. Cinsel istismara uğrayan grubun cinsel istismara uğramayan gruba göre beklenildiği gibi benlik saygısının daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatürde benzer şekilde sonuçlar ile tutarlı olduğu görülmektedir (Çobanoğlu, 2020). Er'in çalışmasında (2010) da bu sonucu destekleyici şekilde geçmişte cinsel istismara uğrayan bireylerin daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bildirilmiştir. Benzer şekilde Yöyen (2017:275)'in çalışmasında hayatın erken dönemindeki travmatik yaşantı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsel istismarın yaşamın erken döneminde yaşanması ile çocukta benlik yapılanmasının olumsuz etkilenebileceği ve istismarın yol açtığı sorunların kalıcı hale gelebileceği düşünülmektedir. Alanyazında düşük benlik saygısının istismarın sık görülen sonuçlarından biri olduğu ve cinsel istismara uğramanın verdiği yıkımın kişinin kendi benliğine yansıtılması ile benlik gelişimi üzerinde olumsuz etkilere neden olabildiği görülmektedir. Feminist bir yaklaşıma göre de kadınların benliğinin zayıf algılanmasının istismara uğrama konusunda kadınları daha dezavantajlı konuma getirdiği düşünülmektedir (Rose ve Anderson, 2000: 345). Bu bağlamda düşük benlik saygısının istismarın hem nedeni hem sonucu olabileceği ve benlik saygısının yüksek olmasının istismara karşı koruyucu bir işlev sağlayabileceği anlaşılmaktadır.

Cinsel istismara maruz kalan kadınların cinsel istismara uğramayan kadınlara göre daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği bulunmuştur. Literatürde benzer şekilde istismara uğrayan bireylerde duygusal yeme davranışının daha fazla olduğu bildirilmektedir (Werne, 2014; Sağlam, Salman ve Soylu 2019). Bozulmuş yeme davranışları sağlık açısından riskli olmakla birlikte obezite için bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Brewerton da araştırmasında (2007: 286) işlevsiz yeme davranışlarının fazla olduğu kişilerde cinsel istismar yaşantısının sıkça bildirildiğini belirtmektedir. Kız öğrencilerle yürütülen bir başka çalışmada (Gürcan ve Kolburan, 2019) duygusal, fiziksel ve cinsel istismarın bozulmuş yeme davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sağlıklı yeme davranışlarına sahip olmayan kişilerde istismar yaşantısına sıkça rastlanması, yeme bozukluğu olan kişilerle çalışırken geçmiş istismar deneyiminin sorgulanmasının faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

Cinsel istismar yaşantısına sahip kadınların duygu düzenleme becerileri ile cinsel istismar deneyimi olmayan kadınların duygu düzenleme becerileri karşılaştırıldığında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bunu destekleyen bulgular mevcuttur. Çobanoğlu (2021:85) çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerini incelemiştir. Çalışmasına katılan 402 üniversite öğrencisi ile yürütülen bu çalışmada cinsel istismar ve fiziksel istismarın duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde Demirkapı (2014) çalışmasında çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada duygu düzenleme güçlüğü yaşayanların psikiyatrik bir bozukluk yaşayabileceğini belirtse de cinsel, fiziksel ve duygusal istismar yaşayanlarda tanıyı alan ve almayanlar arasında duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Fakat bulgularımız ile tutarsız olarak istismar deneyiminin duygu düzenleme becerilerinin zayıflığı ile ilişkili olduğu bulgular da mevcuttur (Yaşar, 2016; Mandavia ve ark., 2016). Literatürde sonuçların tutarsız olduğu görülmektedir. Literatürde cinsel istismar yaşantısının erken dönemde gerçekleşmesi duygu düzenleme becerilerini olumsuz olarak etkilediği bildirilmektedir (Perry, 2000). Bu çalışmada yaşam boyu cinsel istismara uğrayan kadınların incelenmesi bu durum ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Daha güvenilir bir bulgu için örneklem büyüklüğünün daha fazla olduğu, iki gruptaki katılımcı sayısının benzer olduğu, istismarın çocukluk çağında ve yetişkinlik döneminde olacak şekilde inceleneceği daha kapsamlı bir araştırma yürütülebilir. Mevcut koşullarda bu koşullar sağlanamamıştır. Ek olarak istismar yaşantılarının daha rahat ifade edilememesi de bu sonucu etkileyebilmektedir.

### **5.1.3. Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Duygusal Yeme ile İlişkisine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygusal yeme ile duygu düzenleme becerilerinin ilişkisi incelenmiştir. İstismar grubunda duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlar mevcuttur (Lavender, 2014; Spoor ve ark., 2007). Çoğunluğu kadın olan ve yeme bozukluğu tanısı olmayan yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada (Çamkerten ve Güloğlu, 2023) duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme güçlükleri ve öz şefkat

arasındaki ilişki değerlendirilmiştir ve duygu düzenleme güçlükleri ile duygusal yeme arasında korelasyon olduğu bulgulanmıştır.

İstismara uğrayan kadınlarda benlik saygısı ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonucun literatür ile tutarlığı olduğu görülmektedir (Çam, 2017). Benlik saygısında artış olmasıyla duygusal yeme davranışında azalma gözlenmektedir. Benzer şekilde bir araştırmada (Kubrar, 2017) lise öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve bağlanma stili arasındaki ilişki ele alınmıştır. Kadınların duygusal yeme düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek görülmüş ve katılımcıların benlik saygılarındaki azalmanın duygusal yeme davranışında artışla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Tanrıverdi ve arkadaşlarının (2011: 36) çalışmasında, olumsuz yeme tutum ve davranışları ile benlik saygısı arasında korelasyon tespit edilmiş ve benlik saygısını yükseltmenin yeme bozukluğuna yönelik iyi bir tedavi yöntemi olabileceği belirtilmiştir. Benlik saygısının yüksek olması ile bireyde sağlıklı yeme davranışlarının daha fazla görüleceği düşünülmektedir.

#### **5.1.4. Cinsel İstismara Uğrayan Kadınlarda Duygusal Yeme Davranışını Yordayan Değişkenlere Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygusal yeme davranışını yordayan değişkenler incelenmiştir. Beden kitle endeksinin yüksek olması duygusal yeme davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer şekilde sonuçlar mevcuttur (Yaşar, 2020; Kubrar, 2017). BKİ'si yüksek bireylerin olumsuz duygular sonrası daha fazla yeme davranışına yöneldiği görülmektedir. Duygusal yemeyi yordayan başka bir değişken de yaş olarak bulunmuştur. Yaş arttıkça duygusal yeme davranışında azalmalar mevcuttur. Literatürle tutarlı sonuca ulaşılmıştır (Chamberlin, 2015; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Benzer şekilde İnalkaç ve Arslantaş'ın (2021:251) depresyon hastalarında duygusal yeme davranışını incelediği çalışmada yaş arttıkça duygusal yeme davranışı azalmaktadır. Daha ileri yaşlarda dürtüsel davranışların azaldığı bildirilmektedir (Köksal, Karaca ve Çıtak, 2020; Galvan ve Nahtan, 2013), bu azalmanın ise yaşanan duygular sonrası kontrolsüz bir şekilde meydana gelen duygusal yeme davranışındaki azalmayı açıkladığı düşünülmektedir. Daha genç yaşlarda ve daha yüksek BKİ'ye sahip kadınlarda sorunlarla baş etme yöntemi olarak yeme davranışına yönelmenin daha fazla görülebileceği düşünülmektedir.

Cinsel istismara uğrayan kadınlarda benlik saygısı, duygusal yemeyi negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Yani benlik saygısındaki yükselme, duygusal yeme düzeyindeki azalmayı anlamlı olarak açıklamaktadır. Benlik saygısının düşük olması ise duygusal yemeyi arttıran bir sebep olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde benzer şekilde sonuçlar mevcuttur (Bozduğan, 2023; Ansari ve ark., 2018). Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı ve benlik saygısının yeme tutumları ile ilişkisinin incelendiği başka bir araştırmada düşük benlik saygısının yeme davranışını yordadığı belirtilmiştir ve bu yordama derecesi kontrol odağından daha fazladır (Erol ve ark., 2000). Yine benlik saygısı ile bağlanma stiline duygusal yeme ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada benlik saygısının duygusal yeme davranışını yordadığı bulunmuştur (Kubrar, 2017). Bu da sağlıklı yeme davranışlarının bir nedeninin de kişinin kendi benliğine yönelik atfettiği düşüncelerin olumsuz olması şeklinde kavramsallaştırılmaktadır. Sağlıksız yeme davranışlarının tedavisinde bireyin kendi benliği ile ilgili değerlendirmelerine yönelik müdahalelerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin duygusal yemeyi yordayıp yordamadığı incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İstismar grubunda duygu düzenleme becerilerinin duygusal yeme davranışıyla negatif yönde ilişkisi mevcuttur fakat duygu düzenleme becerilerinin zayıf olması duygusal yeme davranışındaki değişimi anlamlı bir şekilde açıklamamaktadır. Literatürde benzer sonuçlar olmakla birlikte farklı sonuçlar da mevcuttur. Çoğunluğu kadın olan ve yeme bozuklukları bulunmayan bireylerle yürütülen araştırmada duygu düzenlemenin duygusal yeme davranışı varyansını %32 oranında açıkladığı bulunmuştur (Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Bu farklılık bireylerin yanlı cevap vermesi, istismar yaşantısının bildirilmesinin bireyi rahatsız hissettirebilmesi sebebi ile dürüst cevap vermemesinden kaynaklı olabilir. Ek olarak istismar yaşantısının üzerinden ne kadar zaman geçtiği ve istismara ne kadar süre maruz kaldığının araştırmada ele alınmamış olması bu sonuçla ilişkili olabilir.

Duygu düzenleme becerileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide istismar yaşantısının düzenleyici bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan düzenleyici etki analizi sonuçları, cinsel istismara maruz kalmanın bu ilişkiyi anlamlı olarak yordamadığını göstermektedir. Bu sonucun istismara uğrayan kadınlarla istismara uğramayan kadınların sayısının farklı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Düzenleyici etki anlamlı bulunmasa da duygu düzenleme becerileri ve duygusal yeme

arasındaki ilişki iki grupta incelendiğinde; cinsel istismara maruz kalan kadınlarda duygu düzenleme becerileri ve duygusal yeme arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı iken istismara uğramayan kadınlarda anlamlı bulunmamıştır. Bu farklılığın sebebinin cinsel istismar yaşantısı olduğu düşünülmekte olup istismar yaşantısının duygu düzenleme becerileri ile bozulmuş yeme davranışlarını ve şiddetini arttırabilen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Benlik saygısı ile duygusal yeme davranışının ilişkisinde istismar yaşantısının düzenleyici bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan düzenleyici etki analizi sonuçları cinsel istismara maruz kalmanın bu ilişkiyi anlamlı olarak biçimlendirdiğini göstermektedir. Cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınlarda benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsel istismara maruz kalma durumunda ise bu ilişkinin daha güçlü olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle bireylerin sağlıksız yeme davranışları üzerine çalışırken benlik saygısının güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin yanında cinsel istismar yaşantısına sahip olmasının bir risk faktörü olarak değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

## **5.2. Sonuç**

Bu çalışmada, cinsel istismara maruz kalma durumuna göre demografik özellikler, duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme ve benlik saygısı karşılaştırılmıştır. Duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki cinsel istismara uğrayan kadın örneklem grubunda incelenmiştir. Benlik saygısı, duygu düzenleme becerileri, duygusal yeme; cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınlar bazında karşılaştırma yapılarak incelenmiştir. Daha sonra duygusal yeme davranışını yordayan değişkenler incelenmiştir. Son olarak, benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme becerileri ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin cinsel istismara maruz kalma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

Çalışma sonuçlarında, ortalama olarak her 3 kadından birinin cinsel istismar deneyimine sahip olduğu bulgulanmıştır. İstismar grubunun istismara uğramayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde psikiyatrik rahatsızlık oranı belirttiği ve anlamlılığa yakın düzeyde yeme bozukluklarına sahip olduğu bulunmuştur. Kronik hastalık, yaş ve BKİ açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Cinsel istismara uğrayan kadınların daha düşük benlik saygısına sahip olduğu ve daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği bulunmuştur. İki grubun duygu düzenleme becerilerinin karşılaştırılmasında ise cinsel istismara uğrayan gruptaki kadınların duygu düzenleme becerilerinin daha zayıf olduğu fakat aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırmamızın cinsel istismara uğrayan katılımcı grubunda, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak, duygusal yeme ile duygu düzenlemenin alt boyutları olan farkındalık, beden duyuları, anlama, kabul, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Cinsel istismar grubunda benlik saygısı, yaş ve BKİ'nin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. BKİ duygusal yeme davranışını pozitif yönde, yaş ise negatif yönde yordamaktadır. Benlik saygısının düşük olması duygusal yeme davranışının arttıran bir sebeptir. Duygu düzenleme becerilerinin duygusal yeme davranışını anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsel istismara maruz kalmanın benlik saygısı ile duygusal yeme davranışı arasında bulunan ilişkiyi yordadığı bulunmuştur. Cinsel istismara uğrama, benlik saygısının duygusal yeme davranışını yordama gücünü negatif yönde arttırmaktadır.

Cinsel istismara maruz kalma durumu, duygu düzenleme becerilerinin duygusal yeme davranışını yordama düzeyini arttırsa da bu artış anlamlı bulunmamıştır.

### **5.3. Sınırlılıklar**

Çalışmanın önemli sınırlılıklarından biri katılımcıların cinsel istismara uğramayan kadın sayısının cinsel istismara uğrayan kadınlardan daha fazla olması ile örneklemin küçüklüğüdür. Bu bağlamda çalışma sonuçlarının evrene genellenebilmesi zorlaşmaktadır. Bir diğer sınırlılık ise nicel ve kesitsel bir çalışma olmasıdır. Değişkenler arası ilişkinin nitel yöntemler ile incelenmesi, ilişkinin daha net açıklanmasına yardımcı olacağı, boylamsal çalışmalar ile de nedenselliğe dair açıklamaların daha net olacağı düşünülmektedir.

Cinsel istismar yaşantısına ne kadar süre maruz kaldığı ve ne zaman maruz kaldığının bu araştırmada ele alınmaması da sınırlılıklardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca bu çalışmada yaşam boyu istismara uğrayan kadınlar incelenmiştir. İstismara hangi gelişimi döneminde maruz kaldığı katılımcıların incelenen değişkenleri

etkileyeceği düşünülmektedir. Son olarak mevcut araştırmadaki veriler öz bildirim ölçekleri ile gerçekleşmiştir. Katılımcıların sorulara savunucu tutumla veya kendini gizleme isteğiyle yanlış cevap verebileceği düşünülmektedir. Cinsel istismar gibi travmatik bir olayın bildirimini katılımcıları zorlayabilmesi, kişiye rahatsız edici duygular hissettirebilmesi, kişinin utanabilmesi ve değerlendirilme kaygısı yaşayabilmesi gibi sebeplerle katılımcıların ölçeği doldurmaları zorlaşabilmektedir. Bu sebepler ile araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği etkilenebilmektedir.

#### **5.4. Öneriler**

Yapılan literatür taramasında cinsel istismar ve şiddet deneyimlerinin bireyde kısa ve uzun süreli etkileri olduğu ve ruh sağlığını olumsuz anlamda etkilediği görülmüştür. İstismar sonrasında mağdurda görülebilecek psikolojik sorunların önüne geçebilmek adına psikolojik destek alması elzemdir. Yaşanılan travma sonrasında sosyal desteğin artırılarak bireyde oluşabilecek tahribatı asgari düzeye indirmek üzerine çalışmaların etkili olacağı düşünülmektedir. (Edelman, 2004). Her mağdurun yaşadığı tahribat travmatik deneyim süresi, failin kim olduğu gibi etkenler sebebiyle farklıdır (Goodyear-Brown, 2011:143). İstismar mağduruna ötekileştirilmeden ve biriciklik ilkesi göz önünde bulundurularak yaklaşılması önem arz etmektedir.

Literatürde istismar mağduru bireylerde travma odaklı bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının etkili olduğu bildirilmektedir. Bu yöntem ile istismar sonrası duygu düşünce ve davranışları ile çalışarak geleceğe ve kendine olan güveni arttırabilmek hedeflenmektedir (Goodyear-Brown, 2011). Bireyin benliğine yönelik atfettiği olumsuz düşüncelerin değiştirilmesinin benlik saygısının güçlendirilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Cinsel istismar ile ilgili koruyucu ve önleyici çalışmaların artması ve bu konuda farkındalığın artması için gerekli psiko-eğitimlerin verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Travmaya yönelik tepkilerin psikoeğitim verilerek normalleştirilmesi, travmayı tetikleyen unsurların ele alınarak normalizasyonun sağlanmasında etkili olabilmektedir. (Fitzgerald ve Cohen 2011). Travma odaklı BDT ile belli rahatlama becerileri kazandırılarak olumsuz duygularla baş etme becerilerinin güçlendirilmesi hedeflenmektedir (Goodyear-Brown, 2011). Bu şekilde bireylerin duygu düzenleme ve stresle baş etme becerileri geliştirilebilmektedir. Böylece mağdurun olumsuz duygularla işlevsel şekilde baş edebileceği ve duygusal yeme davranışında azalmalar olabileceği düşünülmektedir.

Cinsel istismar travması hem bireysel hem toplumsal bir sorun olması sebebiyle kamu kurum ve kuruluşlarında, eğitim verilen merkezlerde, sağlık kuruluşlarında bu konu ile ilgili çalışmaların yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir. Alanda çalışan profesyonellerin mesleki bilgi birikimlerinin yanı sıra istismara uğrayan bireylerle çalışma konusunda spesifik eğitimler alarak bu alanda uzmanlaşmaları gerekmektedir. Ruh sağlığı çalışanlarının verilecek hizmet içi eğitimlerle bilgi düzeylerinin artırılması ve terapötik becerilerinin geliştirilmesi hassas gruplarla çalışırken etkili olacağı düşünülmektedir. Klinik hizmetlerin yaygınlaştırılmasını sağlamak adına araştırmalar artmalı ve hükümetlerce bu araştırmalara fon sağlanması gerekmektedir. Toplumda bilinç ve farkındalık yaratarak istismarı önleyici çalışmalar yapmak elzemdir.

Ulaşılabilen literatürde Türkiye’de cinsel istismara uğrayan kadınlardan oluşan örnekleme duygu düzenleme, benlik saygısı ve duygusal yeme davranışı değişkenlerinin ilişkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın cinsel istismara uğrayan kadınlarda yaşanan ruhsal problemlerin oluşması ve sürdürülmesinde etkili olan değişkenlerin ele alınarak alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bilindiği kadarıyla yerli ve yabancı literatürde cinsel istismarın duygu düzenleme becerileri ile duygusal yeme, benlik saygısı ile duygusal yeme ilişkilerinde düzenleyici etkisinin incelendiği ilk çalışmadır. Bu sebeple araştırma sonuçları ileride yapılacak çalışmalar için zemin hazırlamaktadır. Çalışmada ulaşılan bulgular neticesinde araştırmacı ve ruh sağlığı çalışanlarının travma tedavileri sırasında birbiri ile ilişki olan değişkenlerin ele alınması ve tedavide kullanılan müdahalelerin belirlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmadan yola çıkarak obeziteye sebep olabilecek duygusal yeme davranışı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesinin ve risk faktörlerine dikkat çekilmesinin obezite önleme çalışmalarında etkili olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak* (B. Onur, Çev.). Ankara: İmge Kitapevi Yayıncılık.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.
- Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar. *Kocatepe tıp dergisi*, 15(2), 194-201.
- Altınay, A. G., & Arat, Y. (2009). *Violence against women in Turkey: A nationwide survey*. Punto.
- American Psychological Association. (2002). *Monitor on psychology* (Vol. 33). The Association.
- American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5th ed.). Arlington, V.A., *American Psychiatric Association*.
- Ansari, N., Shakiba, S., Ebrahimzadeh Mousavi, M., Mohammadkhani, P., Aminoroaya, S. and Sabzainpoor, N. (2018). Role of emotional dysregulation and childhood trauma in emotional eating behavior. *Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 21-28
- Aslan, G. (2019). Cinsel İstismarın Kadınlar Üzerindeki Bio-psiko-sosyal Etkileri Hakkında Bir Nitel Çalışma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 14, 27-45.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8), 41-47.
- Aydın, B. (2010). *Çocuk ve ergen psikolojisi* (3. bs.). Ankara: Nobel Yayın.
- Aytaçalp, A., ve Durat, G. (2019). Karabük Üniversitesi Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Suçluluk-Utanç Duyguları ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 144-187.
- Babacanlı, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

- Bal, E. (2011). *Lisanslı bayan sporcuların cinsel istismar ve taciz durumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri.
- Barbalet, J. (2006). Emotion. *Context*, 5(2), 51-53.
- Barut, B. (2021). Cinsel İstismar Mağdurlarına Yaklaşım ve Terapötik Süreç. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14 (76), 602-615.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı (benlik tasarımları) sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü. *Kamu Dergisi*, 7(2), 123-137.
- Baymur, B. F. (2004). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Baysal, S.U. ve Şahin, F. (2014). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarında Tanı ve Tedavi Kılavuzları* (2), Türkiye Milli Pediatri Derneği, s: 2-3.
- Bentley, T. & Widom, C. S. A. (2009). 30-year follow-up of the effects of child abuse and neglect on obesity in adulthood. *Journal of Obesity*, 17(10), 1900- 1905.
- Berking, M. & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training: A Practitioner's Model*. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a selfreport measure for the assessment of emotion-regulation skills. *Z psychiatrie Psychol Psychother*, 56 (2), 141-152.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of counseling psychology*, 55(4), 485.
- Boğaz, E. M., Kutlu, R., ve Cihan, G. F. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(3): 1064-1073.
- Boran, P., Gülçay, G., Devocioğlu, E. ve Eren, T. (2013). Çocuk gelinler. *Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi*, 26 (2), 58-62.
- Bozdoğan, B. N. (2023). *Genç Yetişkinlerde Yeme Tutumunun Yordayıcıları Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Benlik Saygısı ve Reddedilme Duyarlılığı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Brewerton, T. D. (2007). Eating disorders, trauma, and comorbidity: Focus on PTSD. *Eating Disorders*, 15(4): 285-304.
- Brunch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269-274. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(64)72385-7)
- Bruno, F. (1996). *Psikoloji Tarihinin Giriş*. (G. Sevdiren, Çev.). İstanbul: Kibele.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buluş, M., Cevher, F.N. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 229248, 229-248.
- Cansunar, N. (2001). Aile içi şiddet. *Adli Tıp Dergisi*, 2(1), 53-55.
- Cella, S., Cipriano, A., Giardiello, C. and Cotrufo, P. (2019). Relationships Between Self-Esteem, Interoceptive Awareness, Impulse Regulation, And Binge Eating. Path Analysis In Bariatric Surgery Candidates. *Clinical Neuropsychiatry*, 16 (5-6), 213-220.
- Chamberlin A. *Academic-Related Factors And Emotional Eating In Adolescents* [Master of Science in Nutritional Sciences]. Long Beach- California, USA: California State University; 2015.
- Clements, C. M., Sabourin, C. M., & Spiby, L. (2004). Dysphoria and hopelessness following battering: The role of perceived control, coping, and self-esteem. *Journal of family violence*, 19(1), 25-36.
- Corey, D. G. (2007). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Currie, J., & Spatz Widom, C. (2010). Long-term consequences of child abuse and neglect on adult economic well-being. *Child maltreatment*, 15(2), 111-120.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Yeniden İnsandan İnsana*, (27.bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çam, H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turk J Public Health*, 15(2):96-105.
- Çamkerten, Ö. ve Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125

- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Çolak, B. (2020). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarına Maruz Kalan Bireylerle Varoluşçu Sosyal Grup Çalışması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (12), 415-432.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Danış, M. Z. (2006). Davranış bilimlerinde ekolojik sistem yaklaşımı. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(9), 45-53.
- De Bellis, M.D. (2005). The psychobiology of neglect. *Child Maltreatment*, 10(2): 150-172.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A., & FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population. *The American journal of clinical nutrition*, 83(1), 132-138.
- Değirmenci, T. (2006). *Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon, Anksiyete*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli.

- Değirmenci, T., Kalkan Oğuzhanoğlu, N., Sözeri Varma, G., Özdel, O. ve Fenkçi, S. (2015). Obezitede psikolojik belirtiler ve ilişkili etmenler. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 42-46.
- Demirkapı, E. Ş. (2014). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Dereboy, Ç., Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak-Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme gücü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278. <https://doi.org/10.5080/u20463>
- Desmet P. & Schifferstein H.N. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50(2-3), 290-301.
- Dilek Arar, H. (2019). *Ruminasyonun gelişimsel zemini; Ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T., Göçet Tekin, E. ve Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding Your Feelings: A Self-report Measure of Emotional Eating. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074– 2077.
- Dube, S. R., Anda, R. F., Whitfield, C. L., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dong, M., & Giles, W. H. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American journal of preventive medicine*, 28(5), 430-438.
- Durmuş, E. (2013). Sexual harassment: University students' perceptions and reactions. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 15-30.
- Dutcher, C. D., Vujanovic, A. A., Paulus, D. J., & Bartlett, B. A. (2017). Childhood maltreatment severity and alcohol use in adult psychiatric inpatients: The mediating role of emotion regulation difficulties. *General hospital psychiatry*, 48, 42-50.
- Düzenli, S.G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Edelman, S. R. (2004). A Comparison of Attitudes About Aggression, Sexuality and Social Support in The Peer Relationships of Sexually Abused and Nonabused Female Adolescents. Doctor of psychology in the department of clinical psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine Pennsylvania.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Emler, N. (2001). *Self esteem: The costs and causes of low self worth*. York Publishing Services.
- Er, T. (2010). *Cinsel İstismara Maruz Kalan ve Kalmayan Ergenlerin Anksiyete, Depresyon ve Benlik Algısı Açısından Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000) Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3(1), 147-152.
- Ertem, M., Saka, G., Ceylan, A., Değer, V. ve Çiftçi, S. (2008). The factors associated with adolescent marriages and outcomes of adolescent pregnancies in Mardin Turkey. *Journal of Comparative Family Studies*, 229-239.
- Etain, B., Mathieu, F., Henry, C., Raust, A., Roy, I., Germain, A. & Bellivier, F. (2010). Preferential asso-ciation between childhood psychological maltreatment and bipolar disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 23(3), 376-383.
- Felitti, V.J. (2009). Adverse childhood experiences and adult health. *Academic Pediatrics*, 9, 131-2.
- Fernando, S. C., Beblo, T., Schlosser, N., Terfehr, K., Otte, C., Löwe, B., ... & Wingenfeld, K. (2012). Associations of childhood trauma with hypothalamic-pituitary-adrenal function in borderline personality disorder and major depression. *Psychoneuroendocrinology*, 37(10), 1659-1668.

- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd ed.). SAGE Publications.  
[https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04270\\_1.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04270_1.x)
- Finkelhor, D. (1994). The international epidemiology of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 18(5),409–417.
- Fitzgerald, L. F., Gelfand, M. J., & Drasgow, F. (1995). Measuring sexual harassment: Theoretical and psychometric advances. *Basic and applied social psychology*, 17(4), 425-445.
- Fitzgerald, M.M. & Cohen, A.J. (2011). Trauma-focused cognitive behavior therapy  
Goodyear-Brown, P. (Ed.), in *Handbook of Child Sexual Abuse: Identification, Assessment, and Treatment* (ss. 207-222), US: Wiley.
- Ford, C. A. & Donis, F. J. (1996). The relationship between age and gender inworkers' attitudes toward sexual harassment. *The Journal of psychology*, 130(6), 627-633.
- Freud, S. (1991). *The Essentials of Psycho-Analysis*. Translated James Strachey.
- Galvan, A., & Rahdar, A. (2013). The neurobiological effects of stress on adolescent decision making. *Neuroscience*, 249, 223-231.
- Garcia-Moreno, C., Jansen, H. AFM, Ellsberg, M., Heise, L. & Watts, C. H. (2006). Prevalence of intimate partner violence: Findings from the WHO multi-country study on women’s health and domestic violence. *The Lancet*, 368 (9543), 1260-1269.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal dışı Davranışlar* (13 bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child abuse & neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Goldfarb, L. A. (1987). Sexual abuse antecedent to anorexia nervosa, bulimia, and compulsive overeating: three case reports. *International Journal of Eating Disorders*, 6(5), 675–680.
- Goodyear Brown, P. (2011). *Handbook of Child Sexual Abuse: Identification, Assessment, and Treatment*. (Ed). Wiley

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39 (3), 281-291.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J.J. & Thompson R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gruber, J. E. (1992). A typology of personal and environmental sexual harassment: Research and policy implication for the 1990's. *Sex roles*, 26 (11-12), 447-464.
- Guerdjikova, A. I., Mori, N., Casuto, L. S. & McElroy, S. L. (2017). Binge Eating Disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*, 40(2), 255–266.
- Güneş, M., Selcuk, H., Demir, S., İbiloğlu, A. O., Bulut, M., Kaya, M. C., ... & Sır, A. (2016). Çocuk Evliliği Yapan Kadınlarda Çift Uyumu ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travması. *Journal of Mood Disorders*, 6(2).
- Gürçan, N. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Han, G., Wang, C.D., Jin, L. & Bismar, D. (2022). Insecure attachment, maladaptive perfectionism, self-esteem, depression, and bulimic behaviors for college women: A cross-cultural comparison. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1-23.
- Hansson, E., Daukantaitė, D., & Johnsson, P. (2016). Typical patterns of disordered eating among Swedish adolescents: associations with emotion dysregulation, depression, and self-esteem. *Journal of eating disorders*, 4, 1-14.

- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herman, C. P. & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43(4), 647-660.
- Hjelle, LA. & Ziegler, D.J. *Personality Theories*. London: McGraw Hill Book Company, 1981.
- Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L., & Ebert, D. D. (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of affective disorders*, 198, 189-197.
- Honor G. (2010). Child sexual abuse: Consequences and implications. *Journal of Pediatric Health Care*. 24(6):358-64.
- Hutson, P. H., Balodis, I. M. & Potenza, M. N. (2018). Binge-eating Disorder: Clinical and Therapeutic Advances. *Pharmacology & Therapeutics*, 182, 15–27.
- İbiloğlu, A. O., Atlı, A., Oto, R., ve Özkan, M. (2018). Çocukluk Çağı Cinsel İstismar ve Ensest Olgularına Çok Yönlü Bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 84-98.
- İmren S.G., Ayaz A.B. ve Yusufoglu C. (2013). Cinsel istismara uğrayan çocuk ve ergenlerde klinik özellikler ve intihar girişimi ile ilişkili risk etmenleri. *Marmara Medical Journal*, 26(1), 11-6.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme *Achieves Medical Review Journal*, 27(1):70-82.
- İnalkaç, S., ve Arslantaş, H. (2021). Depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 243-257.
- İpekten, M. (2006). *Evlilikte kadına yönelik cinsel istismar-şiddetin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İşeri, E. (2008). Cinsel istismar. *Çocuk ve ergen psikiyatrisi temel kitabı*, 1, 470-476.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge: Harvard University Press.

- Jenny C. (2010). Child Abuse and Neglect E-Book: Diagnosis, Treatment and Evidence-Expert Consult: Online and Print: *Elsevier Health Sciences*; 2010.
- Jewkes, R., et. all. (2002). *Sexual violence*. E. G. Krug ve ark. (Ed.). World Report on Violence and Health. Geneva: *World Health Organization*. 27, 147-181.
- Johnson, C. F. (2004). Child sexual abuse. *The lancet*, 364(9432), 462-470.
- Jung, C. G. (2001). *İnsan ruhuna yöneliş*. (4.bs.). (E. Büyükinal, Çev.) İstanbul.
- Kaltman, S., Krupnick, J., Stockton, P., Hooper L. & Green B.L. (2005). Psychological impact of types of sexual trauma among college women. *J Trauma Stress*. 18 (5), 547-55.
- Kapoor, A., Upadhyay, M.K. & Saini, N.K. (2022). Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of University of Delhi. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 80.
- Kara, B., Biçer, Ü., ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Adaptation of three factor eating questionnaire into Turkish culture: A validity and reliability study. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* 1(3), 145-151.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. bsk.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karayianni E, Fanti K.A, Diakidoy I-A, Hadjicharalambous M-Z, Katsimicha E. (2017). Prevalence contexts, and correlates of child sexual abuse in Cyprus. *Child abuse & neglect*. 66,41-52.
- Kelley, A. & Schilt, C. (2004). Accessories To Addiction:G Protein Regulators Play A Key Role In Cocaine Seeking And Neuroplasticity. *Neuron*, 42(2),181-3.
- Keskin, S. P. (2013). *Anneye güvenli bağlanma*. Boyut.

- Koçtürk N. ve Bilge F. (2017). Cinsel İstismar Mağdurlarının Psikolojik Belirtileri ve Akılcı Olmayan İnançları. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30 (2), 113-123. DOI:10.5350/DAJPN2017300205
- Konttinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, S. S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional Eating, Depressive Symptoms And Self-Reported Food Consumption. A Population Based Study. *Appetite*, 54, 473–479.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koss, M. P. & Harvey, M. R. (1991). *The Rape Victim: Clinical and Community Interventions* (Second Edition). California: Sage Publications.
- Köksal, B., Karaca, S., & Çıtak, S. (2020). Madde bağımlılığında dürtüsellik ve saldırganlığın incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 23-33.
- Kubrar, M. (2017). *Lise Örnekleminde Bağlanma Stili ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu A. (2005) *Ergenlik Psikolojisi*. (7. Baskı), İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Kurtay D.; Özkök S.; Barlık Y.; Yatağan, M.; Kurtay, A., Akman E. (2004). *Çocuk İhmal ve İstismarına Multidisipliner Yaklaşım*. T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu, Aydın.
- Kuzgun, Y. (2002). İlköğretimde meslek seçimi. *İlköğretimde rehberlik*, 125-155.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Peterson, C. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Mitchell, J. E., Berg, K. C. (2014). Dimensions of emotion dysregulation in bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 22(3), 212-216.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Levenkron, S. (2013). Structuring a nurturant-authoritative psychotherapeutic relationship with the anorexic patient. In *Theory and treatment of anorexia nervosa and bulimia*. Routledge..

- Lindeman, M., & Stark, K. (2001). Emotional eating an eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259. <https://doi.org/10.1080/10640260127552>
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of psychology*, 112(1), 121-127.
- Macht M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50 (1),1-11.
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht. M., & Simons, G. (2011). *Emotional eating. Emotion regulation and well being* içinde (s. 281-295). New York: Springer.
- Malatyalı, M. K. (2014). Türkiye'de 'çocuk gelin'sorunu. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(3), 27-38.
- Mandavia, A., Robinson, G. G., Bradley, B., Ressler, K. J., & Powers, A. (2016). Exposure to Childhood Abuse and Later Substance Use: Indirect Effects Of Emotion Dysregulation And Exposure To Trauma. *Journal Of Traumatic Stress*, 29(5), 422-429.
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood Trauma Exposure Disrupts The Automatic Regulation Of Emotional Processing. *Neuropsychopharmacology*, 40 (5), 1250-1258.
- McCabe, M. P., & Hardman, L. (2005). Attitudes and perceptions of workers to sexual harassment. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 719-740.
- McGuire, K., & London, K. (2020). A retrospective approach to examining child abuse disclosure. *Child Abuse & Neglect*, 99, 104-263.
- Mehrabian A. "Basic Dimensions for a General Psychological Theory", Oelschlager; Gunn &Hain, Cambridge, 1980: 17.
- Menmin, D. S. & Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(14), 329–352.

- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J., & Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite*, *91*, 129-136. doi: 10.1016/j.appet.2015.03.036
- Mikhail, S. L. B. (2002). Child marriage and child prostitution: Two forms of sexual exploitation. *Gender & Development*, *10*(1), 43-49.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, *16*(2), 361-388.
- Mouradian, V. E. (2000). Abuse in intimate relationships: Defining the multiple dimensions and terms. *National Violence Against Women Prevention Research Center, Wellesley Centers for Women: Wellesley College*.
- Myers, D. G. (2004). *Theories of Emotion in Psychology*. (7th ed.). New York:Worth Publishers.
- Nolen-Hoeksamo, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and the irrelationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *51*, 704-708.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 543-556.
- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S. & Uğurlu, F. (2016). Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarın benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, *3*(1), 9-15.
- Orgler, H. (1976). Alfred Adler. *International Journal of Social Psychiatry*, *22*(1), 67-68.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T., & Van Leeuwe, J. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional And External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, *53* (2), 245–248
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A., Karaoğlan, A. & Akgün, E. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry / Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *12* (2), 130-136.

- Özcebe, H. ve Bicer, B. K. (2013). An important female child and woman problem: Child marriages. *Turkish Archives of Pediatrics*, 48, 86-93.
- Özdemir, S. (2020). *Çocukluk Çağı Travması, Duygu Düzenleme Becerileri ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Örnelemi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9. Penguin Books, England.
- Pereda N., Guilera G., Forns M. and Gómez-Benito J. (2009). The prevalence of child sexual abuse in community and student samples: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 29(4):328-38.
- Pérez-Fuentes G., Olfson M. & Villegas L. (2013). Prevalence and correlates of child sexual abuse: a national study. *Comprehensive Psychiatry*, 54, 16-27.
- Perry, B. D. (2000). Traumatized children: How childhood trauma influences brain development. *The Journal of the California Alliance for the Mentally Ill*, 11(1), 48-51.
- Perry, B.D. (2001). The neurodevelopmental impact of violence in childhood. *Textbook of child and adolescent forensic psychiatry*, 221-238.
- Pervin, L. A. (2000). *Personality*. American Psychological Association.
- Polat, O. (2000). Çocukta cinsel istismar. *Adli Tıp Dergisi Yayınları*, 207-231.
- Reinemann, D.H.S., Stark, K.D., & Swearer, S.M. (2003). Family factors that differentiate sexually abused and nonabused adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Interpersonal Violence*, 18, 471-489.
- Rhodewalt, F., & Petersan, B. (2008). *The Self and Social Behavior: The Fragile Self and Interpersonal Self Regulation (in) Personality and Social Behavior*. (Edited by Frederick Rhodewalt). New York: Psychology Press,
- Richards, F. & O'Keeffe, Z. C. (2004). Resilience and risk factors associated with experiencing childhood sexual abuse. *Child Abuse Review*, 13(5), 338-352.
- Rita Atkinson, Çev: Öznur Öncül ve Deniz Ferhatoğlu, (1995). *Psikolojiye Giriş II*. İstanbul: Sosyal Yayınlar.

- Ritsher, J. B., Otilingam, P. G., & Grajales, M. (2003). Internalized stigma of mental illness: psychometric properties of a new measure. *Psychiatry research*, 121(1), 31-49.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practise Implications and Theory*. Houghton Mifflin Company, U.S.A.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.
- Rose, S. O & Anderson, I. (2000). Social Issues: Gender Relations. Peace Research Abstracts. *Journal*, 7, 344-346.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Ross, C. A. (2009). Psychodynamics of eating disorder behavior in sexual abuse survivors. *American journal of psychotherapy*, 63(3), 211-226.
- Ross, C. C. (2016). *The Emotional Eating Workbook: A Proven-Effective, Step-by-Step Guide to End Your Battle with Food and Satisfy Your Soul*. Kanada: New Harbinger Publications.
- Sağlam, Ö., Salman, Ö. & Soylu, Y. (2019). Çocuk yetiştirme stillerine bağlı olarak gelişen çocukluk çağı travmaları ve erişkin dönem obezitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırma Dergisi*, 3(2), 136-150.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751-756.
- Schore, A.N. (2012). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı*. Tahir Özakkaş (Ed.).
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sevinçer, G.M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4),171-178.
- Soytetir, S. (2005). *Benlik ve Kişilerarası iletişim*. Edit: Gürüz D, *Temel İletişime Yeni Yaklaşımlar*. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi.

- Spoor, S. T., Bekker, M. H., van Strien, T. & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*. NewYork: W. W. Norton & Company.
- Şahin, F., ve Taşar, M. A. (2012). Sarsılmış bebek sendromu ve önleme programları. *Türk Pediatri Arşivi*, 47(3), 152-158.
- Şatıroğlu, G. (2017). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tafarodi, R. W. & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Tagay, Ö., Ünüvar, P. ve Çalışandemir, F. (2018). Romantik ilişkilerde algılanan istismarın yordayıcıları olarak temas engelleri ve benlik saygısı. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 707-716.
- Tamir, M. (2005). Endişelenme, mutlu ol? Nevrotiklik, özellikle tutarlı duygu düzenlemesi ve performans. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 89 (3), 449–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.449>
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Tang C.S. (2002). Childhood experience of sexual abuse among Hong Kong Chinese college students. *Child Abuse & Neglect*. 26(1):23-37.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & BALIK, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Tirali, R., Yener, O. ve Soydan, S. (2015). Çocuk İstismarı ve İhmalinin Oral Bulguları. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 24(3), 154-157.
- Tolan, F. (2007). *Margaret Atwood: feminism and fiction* (Vol. 170). Rodopi.
- Topçu, S. (2009). *Cinsel istismar*. Ankara: Phoenix Yayınları
- Tunç, A. (2020). *Ergenlik Döneminde Duygusal Zeka Özelliklerinin ve Benlik Saygısının İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara, 2013. [http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2008/data/TNSA-2008\\_ana\\_Rapor-tr.pdf](http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2008/data/TNSA-2008_ana_Rapor-tr.pdf) (Erişim Tarihi: 10.10.2014).
- UNFPA (2007). Ending child marriage. <http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/endchildmarriage.pdf> Erişim Tarihi: 30.03.2017
- UNICEF (2005). Early marriage: a harmful traditional practice. [https://www.unicef.org/publications/files/Early\\_Marriage\\_12.10.pdf](https://www.unicef.org/publications/files/Early_Marriage_12.10.pdf)
- UNICEF, (2007). Report Of The Task Force On Protection From Sexual Exploitation And Abuse In Humanitarian Crises.
- Üzümcü, E. (2022). Duygusal İstismar ile Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Rolüne İlişkin Bir Derleme. *Türk Psikoloji yazıları*, 25 (49), 27-45. DOI:10.31828/tpy1301996120220221m000044
- Van Strein, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., ve Banos, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Van Strien, T., & Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external, restrained and emotional eating in 7–12-year-old boys and girls. *Appetite*, 49(3), 618-625. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.03.227>

- Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*, 3(4), 329-340. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00092-2](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00092-2)
- Van Strien, T., Beijers, R., Smekens, S., Winkens, L. H., ve Konttinen, H. (2019). Parenting quality in infancy and emotional eating in adolescence: Mediation through emotion suppression and alexithymia. *Appetite*, 141(1), 104339. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104339>
- Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2).
- Wallis, D. J. & Hetherington, M. M. (2009). Emotions and Eating. Self-reported and Experimentally Induced Changes in Food Intake Under Stress. *Appetite*, 52(2), 355– 362.
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46.
- Wenar, C. & Kerig, P. (2000). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. 5th Revised edition, McGraw Hill Higher Education.
- Werne, J. (2014). *Yeme Bozuklukları Terapisi*, Çev. Rosita Kastro, Prestij Yayınları, İstanbul: 2. Basım.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Wildes, J. E. & Marcus, M. D. (2011). Development of emotion acceptance behavior therapy for anorexia nervosa: a case series. *International Journal of Eating Disorders*, 44(5), 421-427.
- Wodon, Q. (2016). Early childhood development in the context of the family: the case of child marriage. *Journal of Human Development and Capabilities*, 17(4), 590-598.

- World Health Organisation. (2003). *Guidelines for Medico-legal Care for Victims of Sexual Violence*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization. (2004) *Promoting mental health: Concepts, emerging, evidence, practice* (Summary Report). Geneva: World Health Organization.
- Yalçın, S. B., Özkan Y. ve Bilginer, Ç. (2017). *Cinsel İstismar Travması*, Ankara.
- Yanos, P. T., Roe, D., Markus, K., & Lysaker, P. H. (2008). Pathways between internalized stigma and outcomes related to recovery in schizophrenia spectrum disorders. *Psychiatric services*, 59(12), 1437-1442.
- Yaşar, B. (2020). *Obez bireylerde kendini damgalama ve duygusal yeme arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yaşar, E. (2016). *Çocukluk Dönemindeki İstismar, İhmal ve Travmanın Aleksitimiyle İlişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, N. (2015). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Vücut Algısı*. (Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İzmir.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı*. 11. Baskı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- 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
- Yurdakök, K. (2010). Çocuk istismar ve ihmali, tanımı ve risk faktörleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 32 (4), 423 – 434.
- Yurtsever, S. S. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: yeme bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22, 39-44.
- Yüksel, Ş. (2008). Cinsel Travmalar. *1. Kadın Sağlığı Kongresi Kongre Kitabı* (112-120). Ankara: HÜKSAM, TTB & UNFPA.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D. and Wolf, A. (2006). Food Selection Changes Under Stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789–793.

Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Őar, V., Öztürk, M., Kora, M. E. & Alyanak, B. (2001).  
Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri  
Dergisi*, 2(2):69-78.



## EKLER

### EK1.Sosyodemografik Bilgi Formu

1)Yaşınız:

2)Eğitim durumunuz:

İlköğretim() Lise() Lisans() Lisansüstü()

3)Medeni durumunuz:

Evli() Bekar()

4)Gelir düzeyi

Düşük ( ) Orta( ) Yüksek( )

5)Boyunuz:

6)Kilonuz:

7)Tanı almış bir psikiyatrik var mı? Var ()-belirtiniz. Yok ( )

8)Tanı almış bir kronik rahatsızlığınız var mı? Var ( )-belirtiniz Yok( )

9)Tanı almış bir yeme bozukluğunuz var mı? Var ( )-belirtiniz Yok( )

10)Cinsel istismar kişinin rızası dışında maruz kaldığı cinsel konuşma, başkasının bedenini ya da cinsel eylemini görmeye zorlanma, kişinin bedenine temasta bulunulmasını kapsamaktadır. Lütfen bu tanımı düşünerek aşağıdaki soruları cevaplayınız; cinsel istismara yaşamım boyunca.....

Maruz kalmadım ( ) Bir kez maruz kaldım( ) Birden çok kez maruz kaldım( )

11)İstismara maruz kaldıysanız istismar meydana geldiğinde (Birden çok kez ise ilk istismara uğradığınızda) kaç yaşındaydınız?

## **EK.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

**Sizin için uygun olanı seçiniz.**

**1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**7) Genel olarak kendimden memnunum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

### EK.3.Duygu Düzenleme Becerileri  leği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz.

Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1.Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.					
2.Bilinçli olarak olumlu hisler ıkarabildim.					
3.Duygusal tepkilerimi anladım.					
4.Olumsuz hislerime tahammül edebildim.					
5.Olumsuz hislerimi kabul edebildim.					
6.hislerimi adlandırabildim.					
7.Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksek algıya sahiptim.					
8.Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak olsam bile ne yapmak istirsam onu yaptım.					
9.Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.					
10.Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.					
11.Hissettiklerimin ne anlama geldiğini biliyordum.					
12.Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.					
13.Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.					
14.Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.					
15.Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.					
16.Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.					
17.Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.					
18.Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.					
19.Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.					

20.Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.					
21.Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.					
22.Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.					
23.Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.					
24.Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.					
25.hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.					
26.Olumsuz hislerimi tolere edebildim.					
27.Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.					

#### EK.4.Duygusal Yeme Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
2. Sıkıldığım zamanlarda daha çok yerim.					
3. Birisiyle bir sorun yaşadığımda kendimi yemeye veririm.					
4. İş yoğunluğumun arttığı zamanlarda daha çok yerim.					
5. Stresli olduğumda sakin olduğum zamanlara göre daha çok yerim.					
6. Öfkeli olduğumda öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.					
7. Suçluluk hissettiğim zamanlarda bir şeyler yemek beni rahatlatır.					
8. Gergin olduğumda bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatmaya çalışırım.					
9. Bir konuda hayal kırıklığı yaşadığımda yiyerek iyi hissetmeye çalışırım.					
10. Yaşamımdaki sorunlardan uzaklaşabilmek için kendimi yemeye veririm.					
11. Üzgün olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
12. Kendimi baskı altında hissettiğimde daha çok yerim.					
13. Yaşamımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda daha çok yerim.					
14. Olumsuz duygulardan bir şeyler yiyerek uzaklaşmaya çalışırım.					

## EK.5. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Merve AKKUL KÖKSAL tarafından yürütülen “Cinsel İstismara Uğrayan Kadınlarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Davranışı ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. **Bu araştırmanın amacı cinsel istismara uğramış ve uğramamış kadınlarının duygu düzenleme becerilerinin ve benlik saygılarının duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin incelenmesidir.** Araştırmada sizden tahminen 10-15 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Cevaplarken rahatsızlık hissedilmesi durumunda çalışmayı sonlandırabilirsiniz. İletişim bilgilerimden ulaşarak bu hususta destek ya da yönlendirme alabilirsiniz. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır.** Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-mail adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

**Katılımcının:**

Adı-Soyadı: .....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

**Araştırmacının**

Adı-Soyadı: Merve AKKUL KÖKSAL

İmzası:

## EK6.Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul Onayı



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-45747  
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Merve AKKUL KÖKSAL  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Cinsel İstismara Uğrayan Kadınlarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme Davranışı ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanız, kurulumuzun 27.01.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek:4-Merve Akkul Köksal Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : \*B9990Y4BH\* Pin Kodu :14102  
Adres:Halkalı Caddesi No: 291 Kâğıthane/İstanbul  
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212)693 82 29  
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr  
Kep Adresi:izu@hsl1.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebyz.izu.edu.tr/en/Vision/Do-grula/0N3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ  
KURTULUŞ  
Uzman: Yemini Katip  
Tel No: +902126929606



## ÖZ GEÇMİŞ

### A. EĞİTİM

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü, 2023

İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2018

### B. MESLEKİ EĞİTİMLER

Bağımlılık Temel Eğitimi, Sağlık Bakanlığı, 2023

Öğretmenlik Uygulaması Danışmanlığı Eğitimi, MEB, 2022

Objektif Çocuk Değerlendirme Testleri, Kariyer Akademi, 2020

Bilişsel Davranışçı Terapi, Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu (DATEM), 2019

İstanbul Üniversitesi, Pedagojik Formasyon, 2018

### C. TECRÜBELER

Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi, Psikolog, 2023-devam

Özel Oğuzkaan Bahçeşehir İlkokulu- Psikolojik Danışman, 2022-2023

Özel Haseki Koleji, Psikolojik Danışman, 2021-2022

Liseyi Bitiriyorum Projesi, Gönüllü Sosyal Çalışmacı, 2020-2022

Hayata Destek Derneği (Dezavantajlı gruplar), Gönüllü Psikolog, 2019

Haydi Oyuna Projesi (Otizmli çocuklar), Gönüllü Sosyal Çalışmacı, 2018

Kemal Hasoğlu Anadolu Lisesi, Stajyer Psikolojik Danışman, 2018

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Stajyer Psikolog, 2017

### D. YAYINLAR

Akkul Köksal, M. (2023). Pandemi Sürecinde İntihar ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi. *6. Uluslararası Küresel Pandemiler ve Multidisipliner Covid-19 Çalışmaları Sempozyumu* 'nda sözlü sunulan bildiri.