

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Merve OKUDUM

YÜKSEK LİSANS TEZİ
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Alişan Burak YAŞAR

İSTANBUL, Haziran, 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Merve OKUDUM

(162005181)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Alişan Burak YAŞAR

İSTANBUL, Haziran, 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI İLE EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Merve OKUDUM

(162005181)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih :

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR_____

Diğer Jüri Üyeleri :Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fuat AKGÜL _____

Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU_____

İSTANBUL, Haziran 2021

ÖNSÖZ

Tez yazım sürecim boyunca bana her türlü desteği ve akademik katkıyı sağlayan, beni yönlendiren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürime katılımları, çok değerli öneri ve katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fuat AKGÜL' e ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Özlem MESTÇİOĞLU' na teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama aşamasında desteğini esirgemeyen arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma, özellikle kardeşlerim Ecz. Feyza ÖZAL' a, Dt. Serhat Kaan ÖZAL' a ve Burak ÖZAL' a sevgi ve şükranlarımı sunarım.

Araştırmamın her aşamasında bana büyük bir sabırla destek olan aileme ve sevgili eşim Dr. Arif OKUDUM' a sonsuz teşekkür ederim.

Merve OKUDUM

Haziran, 2021

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
SEKİL LİSTESİ	ix
TABLO LİSTESİ.....	x
BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAC.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
1.5. TANIMLAR	4
BÖLÜM 2. KURAMSAL CERCEVE	6
2.1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI.....	6
2.1.1. Çocukluk Çağı Travmalarının Çeşitleri	9
2.1.1.1. Fiziksel İstismar	9
2.1.1.2. Duygusal İstismar	11
2.1.1.3. Cinsel İstismar	11
2.1.1.4. İhmal	12
2.2.2. Çocukluk Çağı Travmalarına Neden Olan Faktörler.....	13
2.2.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Bireyler Üzerindeki Etkileri	14
2.2.4. Çocukluk Çağı Travmaları İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	16
2.2. EMPATİK EĞİLİM.....	17
2.2.1. Empati	17
2.2.2. Empatinin Bileşenleri	19
2.2.3. Empatinin Aşamalı Sınıflandırması.....	20
2.2.4. Empatik Eğilim	21

2.2.5. Empatik Eğilim İle İlgili Yapılan Çalışmalar	23
2.3. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR.....	24
2.3.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi.....	24
2.3.2. Akılcı İnançlar.....	28
2.3.3. Akılcı Olmayan İnançlar.....	29
2.3.4. Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri	30
2.3.5. ABC Modeli	31
2.3.6. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılan Çalışmalar	33
BÖLÜM 3. YÖNTEM	35
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	35
3.2. ARAŞTIRMA GRUBU	35
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36
3.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	37
3.3.3. Empatik Eğilim Ölçeği.....	37
3.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	37
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	38
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	38
BÖLÜM 4. BULGULAR	41
4.1. EMPATİK EĞİLİM, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARA YÖNELİK BETİMSSEL İSTATİSTİKLER VE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON KATSAYILARI.....	41
4.2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YORDAMASINA YÖNELİK BULGULAR	44
4.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN EMPATİK EĞİLİM, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	45
BÖLÜM 5. TARTIŞMA.....	53
5.2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YORDAMASINA YÖNELİK TARTIŞMA.....	53

5.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN EMPATİK EĞİLİM, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK TARTIŞMA	54
<u>BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</u>	<u>59</u>
6.1. SONUÇ.....	59
6.2. ÖNERİLER.....	60
<u>KAYNAKLAR.....</u>	<u>62</u>
<u>EKLER</u>	<u>84</u>



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI İLE EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırma çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim ve akılcı olmayan inançları ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar, bağımsız değişkeni çocukluk çağı travmalarıdır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlarının, cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum ve kardeş sayısı değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu üniversiteye devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya, 499'u (%79,5) kadın ve 129'u (%20,5) erkek olmak üzere toplam 628 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca çocukluk çağı travmalarını ölçmek için “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, empatik eğilim düzeylerini ölçmek için “Empatik Eğilim Ölçeği”, akılcı olmayan inançlarını belirlemek için ise “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” kullanılmıştır. Çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim ve akılcı olmayan inançları ne derece yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim ve onay ihtiyacı, aşırı kaygı, çaresizlik ve mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Öğrencilerin çocukluk çağı travmaları, empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlarının, cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum ve kardeş sayısı değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda empatik eğilimin demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançların ise farklı demografik değişkenlere göre farklılaştıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travmaları, Empatik Eğilim, Akılcı Olmayan İnançlar

SUMMARY

THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD TRAUMA AND EMPATHIC TENDENCY AND UNRATIONAL BELIEF IN UNIVERSITY STUDENTS

This study was carried out to determine to what extent childhood traumas predicted empathic tendencies and irrational beliefs. The dependent variables of the study are empathic tendency and irrational beliefs, and the independent variable is childhood trauma. Within the scope of the study, it was also examined whether the childhood traumas, empathic tendencies and irrational beliefs of university students differ significantly in terms of gender, class level, economic status and number of siblings. The participant group of the research consists of students attending university. A total of 628 university students, 499 (79.5%) female and 129 (20.5%) male, participated in the study. The research was carried out with relational scanning model, one of the general scanning models. Within the scope of the research, the personal information form created by the researcher was used in order to reach the demographic information of the university students. In addition, the "Childhood Trauma Scale" was used to measure childhood traumas, the "Empathic Tendency Scale" to measure empathic tendency levels, and the "Irrational Beliefs Scale" to determine irrational beliefs. Regression analysis was conducted to determine to what extent childhood traumas predicted empathic tendencies and irrational beliefs. As a result of the analysis, it was seen that childhood traumas significantly predicted empathic tendency and need for approval, excessive anxiety, helplessness and perfectionism. Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether students' childhood traumas, empathic tendencies and irrational beliefs differ significantly in terms of gender, class level, economic status and number of siblings. As a result of the study, it was seen that empathic tendency did not differ according to demographic variables, childhood traumas and irrational beliefs differ according to different demographic variables.

Keywords: Childhood Traumas, Empathic Tendency, Irrational Beliefs

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması.....	31
---	----



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri	36
Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	39
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	41
Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 5. Çocukluk Çağı Travmalarının Empatik Eğilim Ve Akılcı Olmayan İnançları Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi	44
Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	46
Tablo 7. Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 8. Ekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 9. Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	51

BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Travma kavramı, kişinin psikolojik yapısında ve kişilik örüntülerinde kalıcı bir etki bırakan, normal yaşamında başına gelen olaylardan ayrı olarak, “felaket” şeklinde tanımlanabilecek bir yaşam olayı neticesinde meydana gelen, rahatsızlığa yol açan durum şeklinde açıklanmaktadır (Çelik, 2009). Bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşamış oldukları travmalar ise, çocukların belirli bir zaman diliminde ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine, baş etme ve dayanma gücünün azalmasına yol açan, aniden meydana gelen darbe ya da darbelerin psikolojik ve bilişsel etkisi şeklinde tanımlanmaktadır (Terr, 1991). Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olay veya durumlar, çocukların baş etme becerilerinin henüz gelişmediği bir dönemde ortaya çıkması nedeniyle bireyler üzerinde daha kalıcı izlere yol açabilmektedir. Çocukluk döneminde ortaya çıkan travmatik yaşam durumları, bireylerin hayatlarının hemen her döneminde etki sahibi olabilmektedir (Sar, Öztürk ve İkikardeş, 2012).

Çocukluk döneminde travmatik olayları deneyimlemek, çocukların dünyayı güvenilmez bir yer olarak düşünmelerine yol açmakta ve yetişkin döneminde de bu algı sürebilmektedir. Bu nedenle çocukluk döneminde travma yaşayan bireylerin, iletişim kurmada güçlük yaşadıkları, sosyal ilişkilerden ve sosyal ortamlardan uzak durmayı tercih ettikleri görülmektedir (Dereli İman, 2015).

Bu noktada çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Empati en temel anlamda, bireyin, kendisini bir başkasının yerine koyması ve onun duygusal ve bilişsel olarak ne düşündüğünü ve hissettiğini, genel olarak yaşadıklarını anlamlandırma becerisi şeklinde açıklanmaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Kişilerin empati kurabilme becerileri ve kapasiteleri ise empatik eğilim olarak açıklanmaktadır. Bir bireyin empati kurabilmesi adına empatik duyarlılığa sahip olmaları olmazsa olmaz bir gerekliliktir. Bireylerin sahip olduğu empatik duyarlılık, empatik eğilimin tespit edilmesine oldukça önemli bir kavramdır (Dökmen, 2015).

Empatik eğilimi gelişmiş bireylerin, çocukluk dönemlerinden itibaren içsel motivasyon, duygusal tepki ve kontrol mekanizmaları; empatik eğilimi düşük olan bireylere oranla daha yüksektir. Karşılıklı etkileşim süreçlerinde, bilhassa ikili ilişkilerde

empati oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin hem diğerlerinin hem de kendisinin duygularını anlamlandırabilmeleri, karşılıklı ilişkilerin daha sağlam ve sağlıklı bir biçimde sürdürülmesine katkı sunmaktadır. Bununla birlikte empatik eğilim, pozitif davranış değişimini de kolaylaştırmaktadır. Kişilerin anti sosyal ve saldırgan davranış örüntülerinin azalmasında aktif ve önemli bir konumda yer almaktadır (Önder ve Gülay, 2007; Topçu ve ark., 2010).

Alan yazın incelendiğinde çocukluk çağında travmatik yaşantılara maruz kalmanın bireylerdeki empati gelişimi üzerinde olumsuz bir etki bıraktığı görülmektedir (Dereli İman, 2015; Goldsmith ve Freyd, 2005; Lucas, 2009; McDevitt, 2011; Shaffer, Yates ve Egeland, 2009). Çocukluk döneminde travmaya maruz kalmak, bireyin istenmeyen duyguları daha ağırlıklı olarak deneyimlemesine ve gereksinimlerinin karşılanmamasına, önemsenmemesine ve ertelenmesine yönelik problemlere yol açmaktadır. Ortaya çıkan bu olumsuz durumlar, bireyin diğerleri ile iletişime geçmesini, onlardan yardım beklemesini, istemesini ve yardımı kabul etmesini, duygularını doğru bir biçimde karşı tarafa geçirebilmesini ve anlaşılmasını engelleyici olabilmektedir (Paivio ve Laurent, 2001).

Çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olabilecek bir diğer değişkenin de akılcı olmayan inançlar olduğu düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançlar, “istek ve zorunluluk içeren, bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesine ve bireyde uygun bulunmayan duyguların açığa çıkmasına yol açan ve bireyin yaşam hedeflerine ulaşmasına ket vuran düşünce kalıpları” olarak açıklanmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). Bireylerin davranış örüntülerinin oluşmasında, bireylerin olay veya durumları algılama ve anlamlandırma süreçlerinin etkili olduğu ifade edilmektedir (Geçtan, 2000). Akılcı olmayan düşünceler bir noktada hatalı düşünce örüntüsünü yansıtmaktadır. Akılcı olmayan inançlarda sıklıkla görülen bazı temel özellikler bulunmaktadır. Bunlar; aşırı genelleme, yükleme hataları, durumu felaketleştirme, kendini dereceleme ve talepkarlık olarak açıklanmaktadır (Nelson, 1982). Akılcı olmayan düşüncelere sahip olmak bireylerde pek çok sorunun ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Çocukluk döneminde maruz kalınan travmatik yaşantılar, bastırılmış ve olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır. Bu duygular, zamanla akılcı olmayan düşüncelerin meydana gelmesine yol açmaktadır. Travmatik deneyimlere maruz kalan bireyin, zihinsel

süreçlerinde işlevsel problemler ortaya çıkmakta ve birey hem kendisi hem de çevresine yönelik olarak mantıksız düşünce kalıplarına sahip olmaktadır. Bu mantıksız düşünce örüntülerinden bazıları utanç, yalnızlık, izolasyon, suçluluk ve öfke olarak açıklanmaktadır (Watson, Corrigan, Larson ve Sell, 2007).

Literatür incelendiğinde çocukluk çağı travmaları, akılcı olmayan inanç ve empatik eğilim arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış böyle bir araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Yapılan literatür taramasından hareketle araştırma konusu çocukluk çağı travmaları ile akılcı olmayan inanç ve empatik eğilim arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile akılcı olmayan inanç ve empatik eğilim arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Çocukluk çağı travmaları, empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
3. Çocukluk çağı travmaları ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf, ekonomik düzey ve kardeş sayısı) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Empatik eğilim ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf, ekonomik düzey ve kardeş sayısı) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Akılcı olmayan inançlar ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf, ekonomik düzey ve kardeş sayısı) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çocukluk dönemi, bireylerin kişilik oluşumu üzerinde etkili olan oldukça kritik bir yaşam dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde maruz kalınan travmatik yaşantılar bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal gelişimi üzerinde

olumsuz izler bırakmakta ve bu izler bireyin bütün hayatı boyunca karşısına çıkmakta ve etkisini sürdürmektedir (Perry, Pollard, Blakley, Baker, Vigilante, 1995). Bu noktada çocukluk çağı travmaları ile ilgili olan değişkenlerin belirlenmesinin, bireyler üzerinde bırakmış olduğu olumsuz etkisinin azaltılması noktasında etkili ve önemli olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda araştırmanın literatüre katkı sağlaması ve konu ile ilgili uygulamacılara tavsiye vermesi noktasında da önem arz ettiği düşünülmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmaya katılan bireylerin; Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nde yer alan soruları gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

2. Örneklemenin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırma sonuçları yalnızca, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri ile benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

1.5. TANIMLAR

Travma: Travma, kişinin psikolojik yapısında ve kişilik örüntülerinde kalıcı bir etki bırakan, normal yaşamında başına gelen olaylardan ayrı olarak, “felaket” şeklinde tanımlanabilecek bir yaşam olayı neticesinde meydana gelen, rahatsızlığa yol açan durumlardır (Çelik, 2009).

Çocukluk Çağı Travmaları: 18 yaşından küçük bireylerin yaşamış oldukları duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ya da ihmal veya anne-babanın ayrı evlerde yaşamaya karar verme, anne babadan birinin veya her ikisinin de kaybı, boşanma, doğal afet, göç, kaza, şiddet gibi durumlara maruz kalmalarıdır (Herman, 2015).

Empati: Empati, bireyin, kendisini bir başkasının yerine koyması ve onun duygusal ve bilişsel olarak ne düşündüğünü ve hissettiğini, genel olarak yaşadıklarını anlamlandırma becerisidir (Worthington ve Wade, 1999).

Empatik Eğilim: Empatik eğilim, empati kurabilme becerisidir (Rogers, 1983).

Akılcı Olmayan İnançlar: Akılcı olmayan inançlar, “istek ve zorunluluk içeren, bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesine ve bireyde uygun bulunmayan duyguların açığa çıkmasına yol açan ve bireyin yaşam hedeflerine ulaşmasına ket vuran düşünce kalıpları”dır (Ellis ve Dryden, 1997).



BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenler ile ilgili açıklamalar yer almaktadır. Bu kapsamda sırasıyla çocukluk çağı travmaları, empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili bilgiler alan yazın ışığında sunulmaktadır.

2.1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI

Travma kavramı, kişinin psikolojik yapısında ve kişilik örüntülerinde kalıcı bir etki bırakan, normal yaşamında başına gelen olaylardan ayrı olarak, “felaket” şeklinde tanımlanabilecek bir yaşam olayı neticesinde meydana gelen, rahatsızlığa yol açan durum şeklinde açıklanmaktadır (Çelik, 2009). Bireyler, üstesinden gelemeyecekleri bir stres durumu yaşadıklarında yaşanan bu strese yol açan durum ya da olay bireylerin üzerinde psikolojik bir travmayı meydana getirmektedir. Ortaya çıkan yoğun stres durumları bireylerin karşısına yetişkinlik yıllarında çıkabildiği gibi çocukluk yıllarında da çıkabilmektedir. Bireylerin yaşamış oldukları zorlayıcı yaşam olayları ve stres durumları, her bir birey üzerinde farklı etki bırakmaktadır. Yaşanılan bir olay veya durumun bireyler üzerinde travmatik bir etkiye yol açması, bireylerin olayı veya durumu anlamlandırma ve algılama süreçleri ile olay veya durumdan etkilenme düzeylerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Travmatik yaşam olayları karşısında bireyler çoğu zaman korku, dehşet ve çaresizlik duygularını yoğun olarak yaşamaktadırlar (APA, 2000).

Travmatik yaşantılar, bireyin psikolojik dayanıklılığını ve bütünlüğünü tehdit etmektedir. Bununla birlikte bireylerin iyilik halini korumalarında kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açan tehdit edici olay veya durumlardır (Cloitre, Cohen ve Koenen, 2006). Bir diğer tanımlamada ise travma, bireyin sahip olduğu psikolojik kaynakların başa çıkmayacağı, uzun süreli psikolojik problemlere yol açabilecek, yoğun derecede üzüntüye neden olan yaşam olay veya durumları şeklinde açıklanmaktadır (Briere ve Scott, 2016). Travma konusunda yapılan bir diğer açıklamada ise travmanın, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını önemli ölçüde yıpratıcı, yaralayan ve tehdit eden; bireylerin başa çıkma becerilerinin üstünde olan; anlamlandırmakta ve algılamada güçlük yaşanılan; günlük hayattaki işlevselliği üzerinde olumsuz bir etki bırakan; psikolojik dengeyi ve iyi oluşu bozan tüm yaşam durumları olduğu ifade edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Türksoy, 2003).

Yaşanılan bir olayın veya durumun “travma” olarak nitelendirilebilmesi için yaşanılan olay veya durumun bireyin rutin hayatında yaşamış olduğu tecrübelerle benzeşmeyen bir olay veya durum olması gerekmektedir. Bir diğer ifadeyle, yaşanılan olay veya durum, bireyin bilişsel şemalarının dışında olmalı ve birey yaşamış olduğu olay veya durumu anlamlandırmakta zorlanmalıdır (Sungur, 1999). Travmayı, günlük hayatta herkesin yaşamış olduğu stres durumlarından ayıran nokta da burada karşımıza çıkmaktadır. Stres, travmaya kıyasla, çok daha fazla ve yaygın oranda görülmektedir. Bununla birlikte stres, bireylerin yaşamlarında karşılına çıkan daha rutin ve sıradan olay veya durumlar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Stresi kontrol edebilmek travmaya oranda çok daha kolay ve mümkün görünmektedir (Kira, 2001; Türksoy, 2003). Travma ise stresten farklı olarak, kontrol edilmesi zor ve çoğu durumda da imkansız olan ve yaygınlığı daha az olan yaşam durumlarıdır.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, bir olayın travma kabul edilebilmesi için üç önemli unsurun ortaya çıkması gerekmektedir. Bunlar, kontrol edilemezlik, anilik ve bireyin olayı olumsuz algılamasıdır (Carlson, 2000; Carlson ve Dalenberg, 2000). Bireylerin yaşamış oldukları travmatik yaşam durumları sadece duyguları üzerinde değil aynı zamanda eylemleri ve düşünceleri noktasında da oldukça önemli etki bırakmaktadır (Özen, 2019).

Bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşamış oldukları travmalar ise, çocukların belirli bir zaman diliminde ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine, baş etme ve dayanma gücünün azalmasına yol açan, aniden meydana gelen darbe ya da darbelerin psikolojik ve bilişsel etkisi şeklinde tanımlanmaktadır (Terr, 1991). Çocukluk döneminde yaşanılan travmatik olay veya durumlar, çocukların baş etme becerilerinin henüz gelişmediği bir dönemde ortaya çıkması nedeniyle bireyler üzerinde daha kalıcı izlere yol açabilmektedir. Çocukluk döneminde ortaya çıkan travmatik yaşam durumları, bireylerin hayatlarının hemen her döneminde etki sahibi olabilmektedir (Sar, Öztürk ve İkikardeş, 2012).

Çocukluk çağında meydana gelen travmalar, bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları ihmal ve istismar deneyimleri veya bu gibi yaşam olaylarına şahit olmalarını kapsamaktadır (Şahin Demirkapı, 2013). 18 yaşından küçük bireylerin yaşamış oldukları duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ya da ihmal veya anne-babanın ayrı evlerde yaşamaya

karar verme, anne babadan birinin veya her ikisinin de kaybı, boşanma, doğal afet, göç, kaza, şiddet gibi durumlara maruz kalma şeklinde de açıklanmaktadır (Herman, 2015). Bireylerin çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları travmaların anlamlandırılmasında travmanın meydana gelme nedeni, meydana geliş şekli ve travma neticesinde oluşan psikolojik ve klinik belirtiler oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Polat, 2001). Yoksulluk, salgın hastalıklar, savaş ya da terör olaylarına maruz kalmak gibi strese yol açan ve zorlayıcı yaşam olaylarını tecrübe etmek de travmanın nedenleri olarak kabul edilmektedir (Zoroğlu ve ark., 2001). Fakat çocukluk çağında maruz kalınan travmalar ile ilgili alan yazındaki açıklamalara bakıldığında büyük çoğunluğunun istismar ve ihmal çerçevesinde gerçekleştirildiği görülmektedir. (Şahin Demirkapı, 2013).

Çocuğa yönelik olarak sergilenen istismar ve ihmal yaşantılarının temelinin oldukça eski dönemlere dayandığı bilinmektedir. Bununla birlikte bu konu ile ilgili yapılan ilk açıklamanın ise 1860 yılında gerçekleştirildiği görülmektedir. İlk kez Ambroise Tardieu, çocuklara olan kötü muameleden bahsetmiştir (Roche, Fortin, Labbe, Brown ve Chadwick, 2005). Alan yazında ilk kez bahsedenler ise Kempe ve arkadaşlarıdır. Kempe ve arkadaşları (1962), çocukluk çağında görülen kötü muameleden “hırpalanmış çocuk sendromu (The battered-child syndrome)” olarak bahsetmişlerdir.

Çocuklara yönelik gerçekleştirilen ihmal ve istismar davranışlarının evrensel olarak tek bir tanımda açıklanması mümkün görünmemektedir. Çünkü, toplumsal normlar, kurallar, işleyen hukuki süreçler, çocuklara yönelik olarak sergilenen davranış ve tutumlar, çocukların yetiştirilme biçimleri toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Bu durumdan kaynaklı olarak da toplumların ihmal ve istismar yaşantılarına ve bu duruma yol açan davranışlara bakış açılarında farklılıklar görülebilmektedir (Bayraktar, 2015; Elliott ve Urquiza, 2006; Korbin, 1991). Ancak çocuk ihmal ve istismarına yönelik olarak ortaya koyulan ve çoğunluk tarafından benimsenen açıklamaların ve tanımlamaların önemli noktalarda buluştuğu da görülmektedir.

İstismar, henüz 18 yaşına erişmemiş olan bireylere karşı ortaya koyulan, bireylerin duygusal, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini engelleyen tüm davranışlar; ihmal ise çocuğun bakım, barınma, beslenme, gözlem ve eğitim gibi temel ihtiyaçlarının görmezden gelinerek karşılanmaması şeklinde ifade edilmektedir (Zeytinoğlu, 1999).

Güler, Uzun, Boztaş ve Aydoğan (2002) ise çocuk ihmal ve istismarını “çocuğun bakım sağlayanı veya herhangi bir yabancı tarafından sağlığı üzerinde zarara yol açan, zihinsel, toplumsal, duygusal veya fiziksel gelişimine ket vuran tutum veya davranışlara maruz kalması” şeklinde açıklamaktadır.

Çocuk istismarı konusunda alan yazında özellikle vurgulanan bazı temel özellikler yer almaktadır. Bunlar; tutum ya da eylemin, bilerek, kasıtlı bir biçimde ve tekrar tekrar sergilenmesi ve çocuğun gelişimi ve sağlığı üzerinde engelleyici bir etkisinin bulunmasıdır (Aral ve Gürsoy, 2001). Önemli özelliklerden diğerleri ise farklı bir birey tarafından sergilenmiş olması ve hem toplum ve hukuk tarafından yasaklanmış hem de çocuk üzerinde zarara yol açan bir tutum veya eylem olması olarak açıklanmaktadır (Polat, 2001).

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili gerçekleştirilen açıklamalar incelendiğinde, çocuk istismar ve ihmali neticesinde ortaya çıkan çocukluk çağı travmalarını, “çocuğa uygulanan zarar verici veya uygunsuz şekilde nitelendirilen, çocuğun gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranış veya görmezden gelme neticesinde çocuğun toplumsal, cinsel, psikolojik veya fiziksel açıdan olumsuz etkilenmesi” olarak açıklamak mümkündür (Chasan, 2010; Taner ve Gökler, 2004).

2.1.1. Çocukluk Çağı Travmalarının Çeşitleri

Çocukluk çağı travmalarının çeşitleri genel anlamda dört temel başlıkta ele alınmaktadır. Bunlar fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal şeklinde isimlendirilmektedir. Bunların açıklamaları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.1.1.1. Fiziksel İstismar

Çocuğun bedeninde hasara ve yaralanmaya yol açan, sağlığına zarar veren tüm davranışlar fiziksel istismar olarak kabul edilmektedir. Fiziksel istismar, en geniş anlamda “bedensel örselenme” (Kulaksızoğlu, 2001) ya da “kaza dışı yaralanma” (Polat, 1998; Şahin Demirkapı, 2013) şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel istismar, diğer istismar çeşitlerine oranla daha sık olarak görülmektedir. Aynı zamanda tespit edilmesi diğerlerine göre daha kolaydır (Polat, 2004).

Çocuğun dövülmesi en sık rastlanılan fiziksel istismar olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel istismar olarak belirtilen diğer davranışlar ise yaralama, yakma, tekmeleme, ısırma, boğazını sıkma, zehirlenme, yakma, boğma gibi davranışlardır (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004; Şahin Demirkapı, 2013). Fiziksel istimara yol açan davranışların sergilenme nedenleri genel olarak otorite sağlama, öfkeyi kontrol edemeyerek dışa vurma ve otorite kurmadır (Çelik ve Hocaoglu, 2018; Hancı, 2002; Kaplan, Pelcovitz, Labruna, 1999). Fiziksel istismar davranışlarına maruz kalan çocukların çoğu zaman ihmal ve duygusal istismar yaşantılarına da maruz kaldıkları ifade edilmektedir (Mash ve Wolfe, 1991).

Fiziksel istismara maruz kalan çocuklar incelendiğinde çoğunlukla morarma, çürük, kırık, yanık izi ve iç kanama gibi belirtilerin bulunduğu görülmektedir (Pelcovitz ve ark., 2000). Aynı zamanda eklem, göz, kemik ve beyin yapısında problemler, zehirlenmeler, gelişimde ketlenme veya gerileme ve yumuşak doku zedelenmeleri gibi etkiler de ortaya çıkabilmektedir (Polat, 2001). Ancak meydana gelen etkiler yalnızca fiziksel etkilerle sınırlı değildir. Fiziksel istismara maruz kalmak çocuklar üzerinde psikolojik etkiler de bırakmaktadır. Bu etkiler yetişkinlik yaşamlarına kadar uzanabilmektedir. Çocukluk döneminde maruz kalınan fiziksel istismar sonucunda, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde intihara daha meyilli oldukları; cinsel sorunları daha sık yaşadıkları; boşanma oranlarının daha yüksek olduğu; öz saygı düşüklüğünü daha çok yaşadıkları ifade edilmektedir (Mullen ve ark., 1996). Bunların dışında bu kişilerin, toplumsal ve sosyal etkileşimde daha sık sorun yaşadıkları, toplumsal geri çekilme davranışı geliştirdikleri ve daha yalnız (Lansfor ve ark., 2002), daha sinirli, saldırgan davranışlar sergiledikleri ve empati becerilerinden yoksun oldukları bilinmektedir (Veltman ve Browne, 2001).

Alan yazına bakıldığında fiziksel istismar yaşantılarının en yaygın olarak bebeklik döneminde ve okul öncesi döneminde yer alan çocuklara yönelik olarak gerçekleştirildiği belirtilmektedir. Bunun nedeni olarak, bu dönemlerde bulunan çocukların kendilerini ifade etme ve savunma noktasında yetersizlik yaşamaları olduğu düşünülmektedir (Bilir ve ark., 1991). Bununla birlikte işsizlik ve fakirlik gibi ekonomik sorunlar, aile içerisinde şiddet davranışının genel olarak bireyler arasında görülmesi, yoğun stresli yaşam

şartlarına sahip olunması gibi faktörler de fiziksel istismar davranışlarının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Ammerman, 1990).

2.1.1.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismara maruz kalmak, fiziksel istismardan farklı olarak çocukların bedenlerinde görünen ve kalıcı bir ize yol açmamaktadır. Bu nedenle tespit edilmesi de bir hayli zor olmaktadır. Tespit edilme zorluğundan kaynaklı olarak alan yazında fiziksel istismardan çok daha sonra ele alındığı ve incelendiği bilinmektedir (Polat, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü – WHO (2006), duygusal istismarı, “çocuğun gelişimsel açıdan destekleyici bir çevrede yetişmemesi” şeklinde tanımlamaktadır. Çocuğun anne-babası tarafından sağlıklı yetişebileceği bir ortam sağlanması, temel ebeveynlik görevlerinden bir tanesidir. Bu noktada çocuğun zihinsel, bedensel, duygusal ya da manevi gelişimi açısından olumsuz sonuçlara neden olan, çocuğun toplumsal gelişimine ket vuran ya da vurma ihtimali olan sözlere ya da tutumlara maruz kalması, duygusal istismar olarak kabul edilmektedir (WHO, 2016).

Duygusal istismar, istismar çeşitleri arasında en az çalışılan istismar çeşidi olarak bilinmektedir (Bakır ve Kapucu, 2017). Ancak yapılan bir araştırmada Türkiye’de her iki çocuktan bir tanesinin duygusal istismara maruz kaldığı tespit edilmiştir (Korkmazlar Oral, Engin ve Büyükyazıcı, 2010). Bu noktada çalışmalarda eksiklik olduğu ve bu konuda yapılan çalışmaların arttırılması gerektiği dikkat çekmektedir.

Çocuklara yönelik olarak gerçekleştirilen, aşağılayıcı sözcükler kullanma, küçük görme, küçük düşürme, alay etme, düşmanlık barındıran ifadeler kullanma gibi sözel bir biçimde gerçekleştirilen eylemler de duygusal istismar kapsamında açıklanmaktadır (Hornor, 2012).

1.1.1.3. Cinsel İstismar

Çocuğun kendisine yönelik algısının tam olarak oluşmadığı, kendisini tanımadığı, anlayıp anlamlandıramadığı ve bu nedenle de rıza göstermesinin olası olmadığı veya gelişimsel olarak hazır oluşunun gerçekleşmediği, hukuki kurallar çerçevesinde kabul edilmeyen, toplum tarafından ise onaylanmayan cinsel etkinliklere maruz kalınması, cinsel istismar şeklinde açıklanmaktadır (Tansel, 2017; Topçu, 2009). İstismarcı bir

yetişkin olabildiği gibi bir genç ya da çocuk da olabilmektedir (Alpaslan 2014; Keser 2016).

Cinsel istismar sadece fiziksel olarak temas etme yoluyla gerçekleştirilmemektedir. Cinsel ilişkinin izletilmesi, röntgencilik, teşhircilik ve sözel olarak gerçekleştirilen taciz de cinsel istismar olarak değerlendirilmektedir (Alsancak, 2016; Yakut ve Korkmaz, 2013).

Bireylerin çocukluk çağında yaşamış oldukları her türlü istismar ve ihmal, onlar üzerinde kalıcı bir hasara yol açmaktadır fakat özellikle cinsel istimara maruz kalmak, hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu noktasında bireyler üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Soylu, Pılan, Ayaz ve Sönmez, 2012). Cinsel istismar ile ilgili yapılan açıklamalara bakıldığında, çocukluk döneminde cinsel istismar yaşayan çocukların hemen hepsinde patolojik olarak değerlendirilebilecek ciddi psikolojik rahatsızlıkların bulunduğu ifade edilmektedir (Bakır ve Kapucu, 2017; Şimşek, Fettahoğlu ve Özatalay, 2011).

2.1.1.4. İhmal

İhmal kavramı, en temel anlamı ile “kötü bakıma maruz kalma” şeklinde açıklanmaktadır (Polat, 2007). Anne baba ya da diğer bakım veren kişiler tarafından çocuğun sağlık, beslenme, barınma, korunma, bakım ve/veya eğitim gibi temel gereksinimlerinin uygun şekilde ve yeterli olarak giderilmemesi neticesinde çocuğun bir başına bırakılması ihmal olarak açıklanmaktadır (Şahin Demirkapı, 2013).

İhmale yol açan davranışlar çoğu zaman pasif davranışlardır. Davranışların pasif olması, ihmal ve istismar arasındaki en temel farklılıktır. İhmal pasif davranışlardan meydana gelirken, istismar aktif davranış örüntülerinden meydana gelmektedir (Şahin Demirkapı, 2013).

İhmal kavramının açıklanmasında üç farklı sınıflamanın temel alındığı görülmektedir. Bunlar duygusal, cinsel ve fiziksel ihmal şeklinde isimlendirilmektedir. Duygusal ihmal, çocuğun yakınlık, sevgi ve ilgi ihtiyaçlarının karşılanmaması; cinsel ihmal, çocuğun cinsel sömürüye yönelik korunmaması ya da cinsel gelişiminin umursanmaması; fiziksel ihmal ise çocuğun ihtiyaç duyduğu sosyal ve toplumsal

desteğın, var olan kaynakların çocuktan sakınılması, çocuğın temel ihtiyaçlarından mahrum bırakılması şeklinde ifade edilmektedir (Aral ve Gürsoy, 2001).

2.2.2. Çocukluk ağı Travmalarına Neden Olan Faktörler

Çocukluk döneminde yaşanılan travmaların pek çok nedeni bulunmaktadır. Bu noktada farklı risk faktörlerinden bahsetmek de mümkündür. Travmaya neden olabilecek risk faktörleri aşağıda açıklanmaktadır. Fakat travmalar ele alınırken, hangi kesimden olursa olsun her çocuğın istismar veya ihmal yaşayabileceğı mutlaka ki hatırlanmalıdır.

Çocukluk döneminde yaşanılan travmalar ile ilişkili en temel risk faktörleri;

- Maddi problemler (Erginer, 2007; Polat, 2001)
- Boşanma, ebeveyn eksikliğı, ebeveynler ile kaliteli ve sağılıklı iletişim, ilişki geliştirilememesi (rsel ve ark., 2011; Polat 2001; Zeren, Yengil, elikel, Arık, ve Arslan, 2012)
- Yalnız bir hayat devam ettirme, sosyal ilişkilerde sorun yaşama ve zorlanma (Polat, 2001; Taner ve Gökler, 2004)
- Sosyal destekten mahrum kalınması (Güler, Uzun, Boztaş ve Aydoğın, 2002)
- Ebeveynlerin herhangi birinde veya her ikisinde birden suça yönelim, intihar, psikolojik sorunlar, alkol ya da madde kullanımı durumunun olması (Erginer, 2007; Polat, 2001; Taner ve Gökler, 2004)
- Eğitim düzeyinin ve/veya zeka düzeyinin düşük olması (Erginer 2007; rsel ve ark., 2011; Polat, 2001; Turhan ve ark., 2006)
- Anne ve/veya babanın çocukluk çağlarında ihmal ya da istismar durumlarını yaşamaları (Altıparmak, Yıldırım, Yardımcı ve Ergin, 2013; Sadock ve Sadock, 2014).
- Aile bireyleri arasında rol çatışmalarının yoğın olarak yaşanması ve anne-babanın ortaya çıkan sorun veya çatışmalarla başa çıkma da yeterli olmamaları (rsel ve ark., 2011; Polat, 2001; Taner ve Gökler, 2004)

- Ebeveynlerin çocuk sayısından kaynaklı olarak çocuklarına yeterli ilgiyi gösterememeleri (Erginer, 2007; Güler ve ark., 2002; Polat, 2001)
- Toplumsal gelenekler, değer yargıları, kültürel özellikler ve toplumsal yapı (Erginer, 2007; Polat, 2001; Zeytinoğlu, 1991)
- Hukuk kurallarının doğru bir şekilde uygulanmaması ve/veya eksik olması (Zeytinoğlu, 1991)
- Kişilik özellikleri (Erginer, 2007; Zeytinoğlu, 1991)

Yapılan bir diğer açıklamada ise çocukluk döneminde yaşanan travmalar için risk unsurları, iç ve dış stres unsurları şeklinde iki ana grupta ele alınmaktadır. İç stres unsurları; anne babanın kişilik özellikleri, çocuğun bireysel özellikleri ve çocukta kapasitesinin üstünde bir beklenti içerisinde olunması gibi unsurlardır. Dış stres unsurları ise çevrenin etkisiyle oluşan stres unsurlarıdır. Sosyo-ekonomik durumlar, kültürel ve toplumsal özelliklerden dolayı ortaya çıkan stres durumları, çocuğun ihmal ve istismar yaşamasına yol açabilmektedir. Bilhassa işsizlik, borçlanma gibi ekonomik şartların olumsuzluğu aileleri için en temel stres unsurlarındandır. Bu gibi problemlerde ev şartlarında, beslenmede ve sağlıkta sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Ünal, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu açıklamada ise, çocukluk döneminde travma yaşamaya yol açabilecek en temel risk unsurları;

- Dört yaşın altında olmak ya da ergenlik çağına olmak
- Aile tarafından istenmeyen bir çocuk olmak
- Çocuktan yoğun beklenti içerisinde olunması ve çocuğun bu beklentileri karşılayamaması
- Özel gereksinimli çocuk olmak
- Normal olmayan fiziksel özelliklere sahip olmak şeklinde ifade edilmektedir (WHO, 2016).

2.2.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Bireyler Üzerindeki Etkileri

Çocukluk döneminde travmatik olaylara maruz kalmak, yetişkinlik dönemlerine gelindiğinde, bireylerin psikolojik problemler yaşamalarında oldukça önemli bir etken

olarak karşımıza çıkmaktadır (Savi Çakar, İkiz ve Asıcı, 2018). Çocukluk çağında bireylerin yaşamış oldukları travmatik yaşantılar, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz bir etki bırakmakta, bireylerin ruhsal gelişimlerinin normal olarak gelişmesini engellemektedir (Balcı, 2018).

Çocukluk çağında yaşanan travmatik yaşam durumlarının, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki en temel ve yoğun etkilerinden en önemlisi ve en sık görüleni streştir (Aker, 2012). Stres duygusunu yoğun bir biçimde hisseden bireylerin yaşayabilecekleri psikolojik problemler ise şu şekilde açıklanmaktadır:

- Anksiyete bozuklukları
- Depresyon (umutsuzluk ve izole olmuşluk duyguları)
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Somatizasyon
- Yeme bozuklukları
- Madde ve alkol bağımlılığı
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Kişilik bozuklukları (Büyükcebeci, 2019; Mwakanyamale ve Yizhen, 2019; Syed, Cranshaw, Nemeroff, 2020).

Bireylerin yaşadıkları bu gibi psikolojik problemlerin sonucunda bireylerde kendine zarar vermeye yönelme veya öz kırım girişimleri ortaya çıkabilmektedir. Fakat verilen tepkilerde bireyler arası farklılıklar bulunmaktadır. Çocukluk döneminde travmaya maruz kalan bireylerin her birinde aynı ya da benzer etkiler görülmemektedir (Oyuncakçı, 2020). Bu nedenle verilen tepkilerin ve ortaya çıkan etkilerin bireylere özel olduğu vurgulanmalıdır. Bu durumdan kaynaklı olarak yaşanan travmalar ile başa çıkma yöntemleri ve bireyler üzerindeki etkileri geçmişten günümüze yoğunlukla çalışılan konulardan bir tanesi olarak devam etmektedir.

Çocukluk döneminde yaşanan travmaların psikolojik sorunlara yoğun olarak neden olduğu alan yazında sıklıkla vurgulanmaktadır. DSM-IV ölçütleri temel alınarak

herhangi bir psikiyatrik tanı alan 183 kişinin yaklaşık %66'sının (117 kişi), çocukluk çağlarında duygusal, fiziksel ya da cinsel istismardan en az birini yaşadığı görülmüştür. 11 kişi ise üç tür istismarı da yaşadığını belirtmiştir. Araştırmaya katılım gösteren bireylerden yaklaşık olarak %72'si fiziksel istismara maruz kalırken; %82'sinin duygusal istismara maruz kaldığı görülmüştür (Örsel, Karadağ, Karaoğlu Kahiloğulları ve Akgün Aktaş, 2011).

Bir diğer araştırmada ise hastanelerin psikiyatri bölümünde yatarak tedavi alan hastaların çocukluk döneminde yaşamış oldukları travma oranlarına bakılmıştır. Araştırmada, hastaların yaklaşık olarak %19'unun duygusal; %22'sinin cinsel; %36'sının ise fiziksel istismar yaşadığı görülmüştür (Yargıç, Ersoy ve Batmaz Oflaz, 2012).

Çocukluk döneminde yaşanan travmalarının yaygınlığı ile ilgili olarak gerçekleştirilen araştırmalar ve bu konuda yayımlanmış raporlara bakıldığında, istismarın yaygınlık oranının evrensel olarak bir hayli fazla olduğu ve bu durumun dikkate alınması gereken oldukça önemli bir sorun olarak incelenmesinin oldukça değerli olduğu görülmektedir.

2.2.4. Çocukluk Çağı Travmaları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yapılan araştırmalar, gün geçtikçe artış göstermektedir. Araştırmanın bu bölümünde hem ülkemizde hem de yurt dışında bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar hakkında bilgiler yer almaktadır. Araştırmalar kronolojik sıralamaya uygun olarak verilmiştir.

Wolfe, Scott, Wekerle ve Pittman (2001) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk çağı travmaları ile ergenlik dönemindeki psikolojik sorunların arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı istismarına maruz kalan kız ergenlerin maruz kalmayanlara oranla daha fazla öfke, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyeteye sahip oldukları görülmüştür. Aynı çalışmada çocukluk çağı travmalarına maruz kalan erkeklerin kızlara oranla daha fazla depresyon, içe kapanıklık ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Gökler (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk çağı travmalarının beyin üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda gelişim dönemleri içerisinde ihmal veya istismara maruz kalmanın beyin üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu, bu bireylerin nöro-gelişimsel sorunlarla daha sık karşılaştıkları görülmüştür.

Deniz (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma sonucunda çocukluk döneminde istismara maruz kalan bireylerin saplantılı bağlanma geliştirdikleri görülmüştür.

Chasan (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise çocukluk çağı travmaları ile alkol bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda alkol bağımlılığı bulunan bireylerin, alkol bağımlılığı bulunmayan bireylere oranla daha fazla çocukluk dönemi istismar ve ihmeline maruz kaldıkları görülmüştür.

Korkmaz (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk çağı travmaları ve affetmenin savunma mekanizmaları ile ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ile affetmenin, savunma mekanizmalarının yoğun kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür.

2.2. EMPATİK EĞİLİM

Bu bölümde empatik eğilim kavramı incelenmektedir. Bu amaçla ilk olarak empati kelimesi üzerinde durulmakta ardından empatinin bileşenleri ve sınıflandırılması hakkında bilgi verilmektedir. Bunların açıklanmasının ardından empatik eğilim açıklanmaktadır. Bölümün sonunda ise empatik eğilim ile ilgili yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir.

2.2.1. Empati

Empati en temel anlamda, bireyin, kendisini bir başkasının yerine koyması ve onun duygusal ve bilişsel olarak ne düşündüğünü ve hissettiğini, genel olarak yaşadıklarını anlamlandırma becerisi şeklinde açıklanmaktadır (Worthington ve Wade, 1999).

Empatiyi meydana getiren, bireyin karşısındaki ile özdeşim kurması ve karşısındakinin deneyimlemiş olduğu hisleri taklit etmesidir. Bireyin başkalarının düşünce süreçlerini anlamasını ve bu şekilde yeni görüş ve düşünceler üretmesini sağlamaktadır. Empati yolu ile kişiler, iletişim ve etkileşimde bulundukları kişilerin öznel dünyalarına dahil olarak, kişilerin duygu ve düşüncelerini anlayıp anlamlandırabilmektedirler. Bu nedenle empati “içe bakış süreci” şeklinde de kabul edilmektedir (Özcan, 2002).

Alan yazın incelendiğinde empati kavramı ile ilgili farklı tanımlamalar ve görüşlerin bulunduğu görülmektedir (Hasdemir, 2007). Ancak empati ile ilgili en temel ve önemli fikirleri ortaya koyan kişi Carl Rogers olarak karşımıza çıkmaktadır. Hümanistik terapi yaklaşımının en önemli temsilcilerinden bir tanesi olan Rogers, empatiyi, “kişinin bazı durumlara yönelik olarak, diğerlerinin duygularını hissedebilmesi, düşünce ve duygularını doğru bir şekilde anlayabilmesi ve anladığını karşısındaki bireye hissettirebilmesi” olarak açıklamaktadır (Rogers, 1983). Rogers tarafından yapılan bu tanımlamaya bakıldığında empatinin üç önemli unsurunun bulunduğu dikkat çekmektedir. Bu unsurlar;

- Kişinin etkileşimde olduğu birey yerine kendisini koyabilmesi ve onun bakış açısını içselleştirmesi
- Kişinin etkileşimde olduğu bireyin duygu ve düşüncelerini doğru olarak analiz etmesi ve anlaması
- Kişinin geliştirdiği empatik anlayışı etkileşimde olduğu bireye iletmesi şeklinde açıklanmaktadır (Dökmen, 2015).

Empati yoluyla bireyler arasında, yakınlık artmakta, sağlıklı iletişim ve etkileşim kurulmakta ve sosyal destek düzeyleri gelişmektedir (Yalçın, 2011). Empatik yaklaşım ile iletişime geçen bireylerin kendilerine yönelik değer algıları daha yüksek; problemleri yaşantılara yönelik tepkileri daha yapıcı ve sakin olmaktadır. Bu bireyler, empatik iletişim kurmaları sayesinde yeni ve farklı bakış açıları ortaya koyarak, yaşamış oldukları zorlayıcı yaşam durumları ve sorunlar karşısında daha etkili problem çözme becerileri ortaya koyarlar (Yetişen, 2018).

Empati kurma becerisi yüksek olan bireylerin bu becerilerinin, davranışları ve tutumları üzerinde olumlu etkiler bıraktığı görülmektedir. Bunun tam tersi olarak empati becerisi gelişmemiş bireylerde ise olumsuz davranış ve tutumlar görülebilmekte, anti sosyal davranış örüntüleri sergilenebilmektedir (Kışlak ve Çabukça, 2002). Empati kurma becerisi gelişmiş olan bireylerin etkileşimde bulunduğu bireyler ile yaşayabilecekleri problemler azalmakta ve olası problemlerin yaşanması durumunda ise çözüm üretilmesi kolay bir hale gelmektedir (Rehber, 2007).

Empatik yaklaşım geliştirilirken dikkat edilmesi gereken temel bazı hususlar bulunmaktadır. Bunlar etkili bir empatik iletişimin gerçekleşmesi adına oldukça önemlidir. Bu hususlar; objektif bir tutum sergilenmesi, etkileşimde bulunulan bireyin öfke, korku, incinme, neşe veya kaygı gibi yoğun hislerle bunaltilmamasıdır. Yani, etkileşimde bulunulan bireylerin duyguları net bir şekilde anlaşılmalı ancak duygusal açıdan mesafe de korunmalıdır (Voltan Acar, 2008a). Aynı zamanda empatik yaklaşım gerçekleşirken meydana gelen ve karşı tarafa yansıtılan duygunun yoğunluğu konusu da dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Duygunun yoğunluğuna uygun bir şekilde tepki ortaya koymak önem arz etmektedir (Voltan Acar, 2008b).

2.2.2. Empatinin Bileşenleri

Empati ile ilgili bileşenler farklı bakış açıları tarafından farklı biçimlerde açıklanmaktadır. Fakat alan yazında sıklıkla kabul edilen Goldstein ve Michaels'in (1985) ortaya koymuş oldukları bileşenlerdir. Bunlar; “bilişsel ögeler”, “duygusal ögeler”, “algısal ögeler” ve bildirişimsel ögeler” şeklinde açıklanmaktadır (akt. Akçalı, 1991).

Bilişsel Ögeler: Kişinin duygularının zihinsel olarak algılanması anlamlandırılması noktasında yeterli olduğu fakat karşısındaki bireyin duygularını hissetme ve yaşama halinin olmadığı empati bileşeni olarak ifade edilmektedir (Yılmaz, 2003). Empati geliştirmede bilişsel ögeyi asıl ortaya atan ve tanımlayan Mead'dir. Mead tarafından yapılan açıklamaya göre bilişsel öge, bakış açısı ve rol alma süreçlerinden meydana gelmektedir. Bir noktada bu süreç içerisinde benmerkezcilik ağırlıklı olarak ön planda tutulmuştur (akt. Akçalı, 1991; Öner, 2001). Mead tarafından yapılan bu tanımlama sonucunda empatinin açıklanmasında zihinsel süreçlerin var olduğu kabul

edilmiştir. Benmerkezcilik ve bakış açısı bilişsel süreçlerin meydana gelmesinde önemli unsurlar olarak ifade edilmektedir (Akçalı, 1991; Öner, 2001).

Duygusal Ögeler: Empatinin duygular ögeleri, kişinin duygularının anlaşılması, anlamlandırılması ve ortaya çıkan sonuçlara yönelik duyarlı bir yaklaşım sergileme olarak açıklanmaktadır. Empati süreci içerisinde duygusal ögelerin bulunmaması, empati sürecini bireylerin toplumsal hareketlerinden oluşan bir yaklaşım şekli olarak sınırlandırmaktadır. Bu nedenle duygusal ögeler empati süreci için oldukça önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Yılmaz, 2003).

Algısal Ögeler: Empatik anlayışı benimsemiş bireyler, etkileşim içerisinde oldukları bireylerin vermiş olduğu tüm mesajları alarak anlamalı, anlamlandırmalı ve ardından kişinin duygusal ve bilişsel süreçleri noktasında anlamlandırmış olduğu mesajları nitelendirebilmelidir (Goldstein ve Michaels, 1985, Akt: Yılmaz, 2003).

Bildirişimsel Ögeler: Empati süreci içerisindeki bildirişimsel ögeler, duygusal ve bilişsel ögeler sonucunda ulaşılan deneyimin etkileşimde bulunan bireye aktarılması şeklinde açıklanmaktadır. Empati geliştiren birey, etkileşimde bulunduğu bireyin duygu ve algılarını anlama, anlamlandırma ve ulaşılmış olduğu sonuçları doğrudan karşıdaki kişiye yansıtabilme becerisine sahip olmalıdır (Akçalı, 1991; Öner, 2001).

2.2.3. Empatinin Aşamalı Sınıflandırması

Empatinin üç temel aşaması bulunmaktadır (Dökmen, 2015). Bu aşamalar; onlar aşaması; ben aşaması; sen aşaması olarak isimlendirilmektedir.

Onlar Aşaması: Bu aşamada empatik tepkide bulunan birey, o an orada bulunmayan üçüncü kişilerin fikirlerini ifade etmektedir.

Ben Aşaması: Bu aşamada empatik tepkide bulunan birey, benmerkezci bir tutum sergileyerek, kendisine bir probleminden bahseden bireyin düşünce ve duygularını anlamak ve bunlarla ilgilenmekten ziyade, probleme sahip olan kişiyi eleştirerek ona tavsiyede bulunma, akıl verme gibi davranışlar sergilemektedir. Bazı durumlarda ise karşısındakinin sorunu ile ilgilenmek yerine kendi problemlerini anlatmaya başlamaktadır.

Sen Aşaması: Bu aşamada empatik tepkide bulunan birey, etkileşimde bulunduğu bireyin anlatmış olduğu problemler karşısında kendisinin veya toplumun öznel düşüncelerini açıklamadan, net bir şekilde karşısındaki bireyin düşünce ve duygularına odaklanmaktadır. Karşısındaki bireyin ne hissettiğini ne düşündüğünü anlama ve algılama adına çaba sarf etmektedir (Dökmen, 2015).

Bu üç aşama ele alındığında, sen aşamasının empati kurulan bireyin anlaşıldığını düşünüp hissetmesine en fazla katkı sunan aşama olduğu görülmektedir.

2.2.4. Empatik Eğilim

Karşılıklı olarak sağlıklı bir etkileşimin gerçekleştirilebilmesi için empati oldukça önemli bir yöntemdir. Empatik eğilim sayesinde bireyler, karşılıklı etkileşim ve iletişim sürecinde ortaya çıkabilecek problemlerin önüne geçmekte ve problemleri daha kolay bir biçimde üstesinden gelebilmektedirler (Dökmen, 1999).

Kişilerin empati kurabilme becerileri ve kapasiteleri empatik eğilim olarak açıklanmaktadır. Bir bireyin empati kurabilmesi adına empatik duyarlılığa sahip olmaları olmazsa olmaz bir gerekliliktir. Bireylerin sahip olduğu empatik duyarlılık, empatik eğilimin tespit edilmesine oldukça önemli bir kavramdır (Dökmen, 2015).

Empatik eğilim düzeyi düşük olan bireylerin empati kurabilmelerinin önünde engeller bulunmaktadır. Empatik eğilim içerisinde duygusal unsurları da bulundurmaktadır. İletişim ve etkileşimin gerçekleştirilmesi, duyguların algılanması ve açıklanması gibi süreçleri empatik eğilim oldukça kolaylaştırmaktadır. Bireyler, empati kurmuş oldukları kişilerin yerine geçerek onun düşünce yapısını benimseyebilmekte ve böylece diğerlerinin görüş ve düşüncelerine saygı duymalarına katkı sunmaktadır (Akkoyun, 1987).

Empatik eğilim en genel anlamda “empati kurabilme becerisi” olarak açıklanmaktadır (Rogers, 1983). Bireylerin yaşantılarını ve hislerini anlayabilme becerisi, empatik eğilim olarak tanımlanmaktadır. Empatik eğilimle ilişkili kavramlardan bir tanesi de sosyal duyarlılıktır. Sosyal duyarlılık düzeyi bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu noktada bireylerin sosyal duyarlılık düzeyleri arttıkça empatik eğilimlerinin de yükseldiği ve empati kurabilmelerinin kolaylaştığı görülmektedir (Topçu ve ark., 2010).

Empati kavramı yalnızca sosyal duyarlılıktan etkilenmemektedir. Bununla birlikte kaygı ve toplumsallaşma kavramları da empatik eğilim üzerinde etki sahibidir. Empatik eğilim, bireylerde kaygıyı azaltmakta ve toplumsallaşmayı da arttırmaktadır. Bu noktada empatik eğilimin bireylerin psikolojik sağlıkları ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlıkları iyi olmayan bireylerin empatik eğilim düzeylerinin de düşük olduğu görülmektedir (Dökmen, 2015).

Empatik eğilimi gelişmiş bireylerin, çocukluk dönemlerinden itibaren içsel motivasyon, duygusal tepki ve kontrol mekanizmaları; empatik eğilimi düşük olan bireylere oranla daha yüksektir. Karşılıklı etkileşim süreçlerinde, bilhassa ikili ilişkilerde empati oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin hem diğerlerinin hem de kendisinin duygularını anlamlandırabilmeleri, karşılıklı ilişkilerin daha sağlam ve sağlıklı bir biçimde sürdürülmesine katkı sunmaktadır. Bununla birlikte empatik eğilim, pozitif davranış değişimini de kolaylaştırmaktadır. Kişilerin anti sosyal ve saldırgan davranış örüntülerinin azalmasında aktif ve önemli bir konumda yer almaktadır (Önder ve Gülay, 2007; Topçu ve ark., 2010).

Yapılan açıklamalar, empati eğiliminin ve empatik becerilerin bireylerde doğuştan var olmadığını, yaşantılar yoluyla sonradan kazanıldığını açıklamaktadır. Kişilerin empatik eğilim seviyeleri düşük olsa dahi, bu durum her zaman bu düzeyin düşük olarak kalacağı anlamına gelmemektedir. Eğitimler ve yaşantılar yoluyla empati becerileri geliştirilerek empatik eğilim seviyeleri yükseltilebilmektedir (Ataşalar, 1996).

Empatik becerilerin ortaya çıkmasına yönelik alan yazında farklı fikirler yer almaktadır. Bir görüş, kişilerin empati becerilerinin ve empatik eğilimlerinin eğitimler aracılığıyla kazandırılabilceğini veya yükseltilebileceğini ifade etmektedir. Bir diğer görüş ise doğuştan gelen niteliklerin empatik becerileri desteklediği yönündedir (Kahraman ve Akgün, 2008).

Bununla birlikte empatik eğilimin, yeterli ölçüde ailesi tarafından destek görmeyen kişilerde daha düşük olduğu; bu kişilerin saldırgan davranış örüntülerinin ise daha yaygın olduğu görülmektedir (Kemp ve ark., 2007). Empatik eğilim üzerinde demografik değişkenlerin etkisinin incelendiği çalışmalar da alan yazında yer almaktadır. Ekinci (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sınıf düzeyi, ekonomik düzey ve

cinsiyet değişkenlerinin empatik eğilim ile anlamlı bir farklılık bildirmediği görölmüştür. Yıldırım (1992) ise kadınların ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde eğitim alan öğrencilerin empatik eğilimlerinin daha gelişmiş olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldırım (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise empatik eğilim düzeyi gelişmiş kişilerin, çatışma çözme becerilerinin de gelişmiş olduğu ve çatışmaların üstesinden daha kolay geldikleri görölmüştür.

2.2.5. Empatik Eğilim İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kalliopuska (1983) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ahlaki yargılar ve empati arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına 9-12 yaş aralığında bulunan 342 çocuk dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, ahlaki yargı ve empati arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte kız öğrencilerin empati düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ve yaş ilerledikçe empati düzeyinin de geliştiği görölmüştür.

Caruso ve Mayer (1998) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocuklar ve yetişkinlerin duygusal empati seviyelerinin ölçölmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 793 birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda duygusal empatiyi ölçen 6 alt boyutlu bir ölçek geliştirilmiştir.

Arslanoğlu (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, saldırganlık ve empatik eğilim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı faköltelerde öğrenim gören 993 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin empati düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu; aynı zamanda eğitim faköltesinde öğrenim gören öğrencilerin de empati düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmasıdır.

Demiralp (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada narsistik kişilik özellikleri, eleştirel düşünme ve empati arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte empatik eğilim ile ilişkili olabileceği düşünölen anne-baba eğitim düzeyi, devam edilen bölüm, cinsiyet, kardeş sayısı ve ekonomik durum değişkenleri de incelenmiştir. Araştırmaya farklı faköltelerde öğrenim gören 500 lisans öğrencisi katılım

göstermiştir. Araştırma sonucunda empatik eğilim ile eleştirel düşünme arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yetişen (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bağlanma tarzları ile empatik eğilim arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 100 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların empatik eğilim düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu; bunun nedenin ise kadınların daha hassas ve duygusal yetiştirilmeleri olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylerin empatik eğilim düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

2.3. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

Araştırmanın bu bölümünde akılcı olmayan inançlar hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak akılcı duygusal davranış terapisi hakkında bilgi verilmekte, ardından akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar ve bunların özellikleri hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bu açıklamaların ardından akılcı duygusal davranış terapisinde sıklıkla başvuru alan ABC modeli açıklanmaktadır. Bölümün sonunda ise akılcı olmayan inançlar ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalar ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.3.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), Albert Ellis tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Ellis, 1913-2007 seneleri arasında yaşamış; 1950-1953 seneleri arasında ise dinamik yönelime sahip olarak mesleğini devam ettiren bir psikanalisttir. Psikanalitik yönelime sahip olmasına karşın zaman içerisinde bu yönelimden ve kuramdan şüphelenmeye başlamış ve araştırmalarının yönünü değiştirmiştir (Türkçapar, 2014). Ellis, hem bir cinsel terapist hem de psikanalisttir. Psikanalizin oldukça yavaş bir ilerlemeye sahip olmasından ve terapistin sürekli olarak edilgen olmasından rahatsız olarak farklı bir yaklaşımı temellendirmeye başlamıştır (Murdock, 2013).

Bu kapsamda Ellis, psikanalizin temel kabulleri ile klasik koşullanma arasında bir ilişki kurmuş ancak yine de terapi sürecinin yetersiz olduğunu düşünmeye devam etmiştir. Bu yüzden bireye has olarak gerçekleşen düşünme ve yorumlama süreçleri üzerine

yoğunlaştırılması gerektiğini düşünmüştür. Ellis, psikanalitik yaklaşımın, yöntem ve hedeflerinin yanlış olduğunu, danışanların bağımlılıklarını tetiklediğini, danışanın duygularına yapılan vurgunun aşırı olduğunu ve mantık dışılığın teşvik edildiğini ifade etmektedir. Tüm bu geliştirmiş olduğu görüşlerden hareketle 1950’li senelerin sonlarına doğru Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) kuramını ortaya koymuştur (Türkçapar, 2014).

ADDT, bireylerin yaşamış oldukları duygusal sorunların arkasında bilişsel süreçlerinin rolünün olabileceğini ilk kez ortaya atan yaklaşımdır. Bu yaklaşımdan önce bilişsel süreçlerin rolü, psikoloji biliminde ele alınan bir durum değildi. ADDT, davranışçı kuramın ve psikanalizin yöntemlerinin yetersiz kalmasına bir tepki olarak geliştirilmiş, bu kuramların, psikolojik sorunların altında yatan duygusal problemlerin düşünceden bağımsız ele alınmasının yanlış olduğu görüşü ortaya atılmıştır. Düşüncenin göz ardı edilmesinin, bu iki kuram tarafından bireylerin yaşamış oldukları sorunları ve nasıl devam ettiklerini anlamada başarısız ve yetersiz olmalarına yol açtığı düşüncesi hakimdir (Jorn, 2009).

Ellis tarafından geliştirilen bu kuram ilk olarak “Akılcı Psikoterapi” olarak isimlendirilmiş, ardından 1961 yılında “Akılcı Duygusal Terapi” olarak güncellenmiştir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Ancak kuramının son haline ulaşması 1991 senesine dek sürmüş ve davranışçı yönü de eklenerek “Akılcı Duygusal Davranış Terapisi” şeklinde son halini almıştır (Murdock, 2013). ADDT, bilişsel davranışçı terapinin bir takım özelliklerini ve tekniklerini de içerisinde barındırmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

ADDT’nin temelleri, Yunan filozofu olan Epiktetos’un “Bireylerde rahatsızlığa yol açan olayların kendisi değil, bu olaylara yönelik geliştirmiş oldukları bakış açılarıdır.” görüşüne uzanmaktadır (Köroğlu, 2014). Bununla birlikte kuramın temel düşünce örüntüleri bazı noktalarda Freud, bazı noktalarda varoluşçu yaklaşımlar, bazı noktalarda da Adler, Sullivan, Horney ve Rank gibi kuramcılardan da izler taşımaktadır (Murdock, 2013).

ADDT, duygulanım süreçlerini, bireylerin değerlendirme, yorumlama, olaya yüklenilen anlam ve olaya verilen tepkilerden kaynaklı olarak açıklamaktadır (Ellis, 1999; Akt: Corey, 2008). Danışma sürecinde de danışanların yaşamış oldukları duygusal

problemlerin, tıkanmışlık hissi veya çatışmalar nedeniyle oluşmadığı temelde, bunlara eşlik eden bir takım düşünceler nedeniyle ortaya çıktığını ifade etmektedir (Ellis, 1976; Akt: Kuzgun, 2008). Bir çok problemin, duygusal deneyimlerin akıl veya bilinç süzgecinden geçilmemesinden kaynaklandığı görüşü hakimdir (Topses ve Serin, 2012).

ADDT'nin temel olarak edinmiş olduğu bazı ilkeleri bulunmaktadır. Bunlar, Köroğlu (2014) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

- Bireylerin duygusal yaşantılarının ve duygularının esas kaynağı düşüncelerinde yatmaktadır.
- Psikolojik problemlerin en temel nedeni, bireylerin geliştirmiş oldukları işlevsiz düşünce kalıplarıdır.
- Bireylerin yaşamış oldukları sorunların nedeni akılcı olmayan düşünce yapıları ise bu durumla başa çıkmanın en temel yolu, düşünce sisteminin değişime uğramasıdır.
- Akılcı olmayan inanç sisteminin ortaya çıkmasında, hem doğuştan getirilen hem de çevreden kazanılan unsurlar etki sahibi olmaktadır.
- Birey tarafından sergilenen davranış örüntülerinde, geçmiş yaşantıların etkisinden çok günümüzün etkisi bulunmaktadır. Çoğu zaman bireyler, düşünce yapılarında kendilerini negatif etkileyerek psikolojik problemlerin sürekli hale gelmesinde kendi kendilerine bir etken olabilmektedirler.
- Bireylerin yerleşmiş olan düşünce sistemlerinin değişmesi zor da olsa mümkündür.

ADDT'de temel olarak iki ana amaç yer almaktadır. Bunlardan birincisi; danışanların akılcı olmayan inançlarının kendilerini etkilediğine ve mantıklı örüntüler geliştirmedeki hatalarını anlamalarına yardımcı olmaktır. İkinci amaç ise, danışmanın, danışanı akılcı olmayan inançlarını değiştirmesi ve yerine akılcı olan inançları koyması adına destek sağlamasıdır (Burger, 2006).

ADDT neden sonuç ilişkisi temelinde düşünce, duygu ve davranış süreçlerinin birbirleri üzerinde etki bıraktığını kabul etmektedir (Ellis, 1994). Danışma sürecinde danışan ilk olarak kendisini kabul etmeli ardından diğerlerini koşulsuz bir biçimde kabul etmelidir. Diğerlerini kabul etmenin önkoşulu kendini kabulden geçmektedir (Corey, 2008). ADDT'nde danışman öncelikli olarak danışanın bilişsel esneklik düzeyini, sorun

özme becerilerini, duygusal açıdan ortaya çıkan problemlerin olup olmadığını ve özellikle de düşünce, duygu ve davranış sistemlerini ele almaktadır. Bunlardan sonra danışman, danışanı terapiye gelişine yol açan davranışları ele almakta, ardından ise terapiye başlamaya yol açan duygu ve düşünceleri incelemektedir (Murdock, 2013).

ADDT yaklaşımını benimseyen bireyler, danışanlarının mantıklı düşünme beceri ve gücüne sahip olduklarına inanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, ortaya çıkan yanlış veya hatalı davranışlar, bireylerin duygu dünyaları üzerinde etki bırakan akılcı olmayan düşünce sistemlerinden ortaya çıkmaktadır (Topses ve Serin, 2012). Ellis, bireylerin inanç sistemlerinin, duygusal süreçleri üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahip olduğunu düşünmektedir. Bu yönde yapmış olduğu açıklamalara bakıldığında bireylerde yer alan akılcı olmayan inançların, bireyleri kızgın, gergin, depresif hissetmeye ve kendini sabote etme davranışlarına yönlendirebildiği görülmektedir (Jorn, 2009).

ADDT yaklaşımına göre, terapi süreci eğitsel/didaktik bir süreç şeklinde kabul edilmektedir. Danışman süreci ve kuramı öğreten bir öğretmen; danışan ise öğrenci rolünü üstlenmektedir. Terapi sürecinde verilen ev ödevleri, danışanın akılcı düşünme yollarını öğrenmesinde ve bu öğrendiklerini günlük hayatına aktarmasında kolaylaştırıcı olmaktadır. Aynı zamanda ev ödevleri sayesinde sürecin iş birliği esasına dayalı olarak yürütüldüğü görülmektedir. Danışanın terapi sürecine getirmiş olduğu sorun veya sorunların çözümü ile danışma süreci sınırlandırılmamakta; danışanın günlük yaşantısında karşısına çıkabilecek ya da daha önceki yaşantısında deneyimlediği sorunların çözümünü de içeren yöntemlerin öğretilmesi danışma sürecinin önemli bir artışı olarak açıklanmaktadır (Corey, 2008).

ADDT yaklaşımının temel amaçları, danışanda duygusal sorunlara yol açan düşüncelerin fark ettirilmesi adına onunla iş birliği içerisinde çalışmak ve bu düşünce sistemlerinin mantık dışı olarak işlediğini görmesi noktasında danışana farkındalık kazandırmak, düşünce sistemlerinde olan yanlış inançların danışan için farklı sorunlar da doğurabileceğini ona göstermek, danışanın mantık dışı düşünce sistemlerine yönelik farkındalık kazanmasının ardından onları, mantıklı ve sağlıklı düşünce sistemleri ile değiştirmektedir (Kuzgun, 2008).

2.3.2. Akılcı İnançlar

ADDT yaklaşımı, bireylerde gelişen akılcı olmayan inanç kalıplarına karşı psikolojik açıdan sağlıklı olmanın temelini oluşturan akılcı inançların oluşturulmasını hedeflemektedir. Akılcı inançlar 4 temel başlıkta ele alınmaktadır (Dryden ve Neenan, 2004). Bunlar;

1. İsteklere yönelik olarak değişebilen tercihler: Kişilerin olmasını arzu ettiği olay veya durumlara yönelik olarak talepkar olmaksızın onlara nasıl ulaşabilecekleri noktasında geliştirmiş oldukları esnek inançlarını ifade etmektedir. Oluşturulan değişmez düşünce ve tercihler, bireylerin kendisi, yaşam şartları veya çevresi ile ilgili olarak oluşturulabilmektedir. Kişilerin “İyi yapmayı arzu ediyorum ancak iyi yapmak da zorunda hissetmiyorum.” düşüncelerinin olması, kendisi ile ilgili olarak geliştirdiği değişebilen tercihlerini kapsamaktadır. Kişinin “yaşamın bana karşı adil olmasını çok arzu ediyorum ancak ne yazık ki yaşam olmasını beklediğim gibi adil olma zorunluluğuna sahip değil.” düşüncelerinin olması yaşam şartlarına yönelik değişebilen tercihlerini kapsamaktadır. Kişinin “Bana iyi davranmanı istiyorum ancak iyi davranma noktasında herhangi bir zorunluluğun bulunmuyor.” düşüncelerinin olması ise diğerlerine yönelik değişebilen tercihlerini kapsamaktadır.

2. Felaketleştirici olmayan düşünceler: Felaketleştirilmeye kapalı olan düşünce ve inançlar, bireylerin aşırılıktan uzak durduklarının bir göstergesidir. Bireyin “başaramazsam kötü olur ancak korkunç sonuçlar da doğurmaz.”, “yaşamın adil olmaması kötü bir durum ancak dünyanın sonu değil.” veya “Bana iyi davranmaması beni üzer ancak korkunç da olmaz.” şeklinde düşünebilmesi, felaketleştirici olmayan düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir.

3. Engellenmeye yönelik yüksek tahammül: Bireylerin belirlemiş olduğu değişmez ve mutlak tercihlerin gerçekleşmemesi sonucunda bu tercihlere alternatif olarak üretilen uygun düşünce ve inanç sistemlerini kapsamaktadır. Bireylerin “başaramadığımı kabul etmek benim için zor ancak buna tahammül edebilirim, bu değerli.”, “yaşamın adil davranmamasını kabul etmek zor ancak buna dayanabilirim, yaşadıklarım benim yararına.” veya “bana iyi davranmamasını kabul etmek benim için zor ancak buna dayanabilirim, buna dayanmak benim için önemli.” Şeklinde düşüncelere sahip olmaları

engellenmeye yönelik yüksek tahammüllerini gösteren inanç kalıpları olarak kabul edilmektedir.

4. *Kabul edici düşünceler*: Bireylerin kendi değerlerini düşürecek düşünceler yerine kendini kabul edici düşüncelere sahip olmasını ifade etmektedir. Bireylerin değişmez, mutlak seçimleri gerçekleşmediğinde ortaya çıkan inanç sistemleridir. Bireyin “Bu işin üstesinden gelememem başarısız olduğumu değil, bu işte hata yaptığımı gösterir.” şeklindeki düşüncelerini içermektedir.

2.3.3. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar, “istek ve zorunluluk içeren, bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesine ve bireyde uygun bulunmayan duyguların açığa çıkmasına yol açan ve bireyin yaşam hedeflerine ulaşmasına ket vuran düşünce kalıpları” olarak açıklanmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). ADDT yaklaşımı açısından bireylerde stres, kaygı, öfke veya depresyon gibi duyguların açığa çıkmasına yol açan düşünceler, akılcı olmayan inançlar olarak açıklanmaktadır (Öksüz, Ayvalı, Coşkun, Baba ve İci, 2011).

Akılcı olmayan inançları en temel özelliklerinden bir tanesi “-meli, -malı” düşüncelerini içeren zorunluluklardan meydana gelmeleridir (Ortakale, 2008). Bireylerin algılamış oldukları bu zorunlu durumlar, olayları esnek olmayan bir düşünce yapısı içerisinde ele almalarına ve değerlendirmelerine yol açmaktadır. Bu nedenle bireyler, yaşam hedeflerine ulaşma noktasında problem ve zorluk yaşamaktadırlar.

Akılcı olmayan inançlar Ellis (1995) tarafından şu şekilde ifade edilmektedir:

1. Birey toplum tarafından önemli bir kişi olmalı ve tüm toplum tarafından sevilmeli ve onaylanmalıdır.
2. Bireyin kendisini değerli bir kişi olarak kabul etmesi, hatasız, yeterli ve başarılı bir kişi olmasına bağlıdır.
3. Hayatta karşımıza çıkan insanların bazıları kötüdür ve kötü insanlar cezalandırılmalı ve suçlanmalıdır.
4. Bireyin arzu ettiği ve hedeflediği olay veya durumlar gerçekleşmediğinde bu korkunç bir felaket olarak algılanmaktadır.

5. Bireyin mutsuzluğu çevresel faktörlerden kaynaklanmaktadır ve bireyin kontrolü dışında ortaya çıkmaktadır.

6. Birey, korku ve tehlike uyandıran olay veya durumlar karşısında yoğun bir kaygı duymakta ve bunların gerçekleşmesi noktasında sürekli olarak geviş getiren düşünceler üretmektedir.

7. Birey, bazı zorluk ve sorumluluklardan kaçma yolunu tercih ederler. Sorunlarla yüzleşmek, kaçımdan daha zordur.

8. Birey, diğerlerine bağımlı bir yaşam sürmeli ve kendisinden daha güçlü güveneceği bir diğer kişi hayatında her zaman olmalıdır.

9. Bireyin yaşadığı geçmiş tecrübeler ve olaylar, bugünkü davranışlarının esas belirleyicileridir. Bireylerin yaşamlarından geçmiş olayların etkileri asla silinemez.

10. Birey, diğerlerinin rahatsızlıkları veya sorunları için üzülmelidir.

11. Bireyin yaşamış olduğu her sorunun mükemmel bir çözüm yolu bulunmaktadır ve yalnızca bir doğru çözüm vardır. Birey o çözümü mutlaka bulmalıdır.

2.3.4. Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri

Akılcı olmayan inançlarda sıklıkla görülen bazı temel özellikler bulunmaktadır. Bunlar; aşırı genelleme, yükleme hataları, durumu felaketleştirme, kendini dereceleme ve talepkarlık olarak açıklanmaktadır (Nelson, 1982).

Yapılan bir diğer açıklamada, akılcı olmayan inançlar ve akılcı inançların karşılaştırılması yapılmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda inanç yapılarının 5 temel noktada farklılaştığı görülmüştür (Walen, Digiuseppe ve Dryden, 1992). Yapılan bu karşılaştırma ve farklılıklara ilişkin bilgiler Şekil 1’de yer almaktadır.

Şekil 1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması

Akılcı İnançlar	Akılcı Olmayan İnançlar
Kendi içinde tutalı ve mantıklıdır.	Mantıksal olarak tutarsızdır.
Deneysel olarak kanıtlanabilir, doğrulanabilir.	Deneysel gerçeklerle tutarsızdır.
Katı değildir, koşullara göre değişebilir.	Katı ve dogmatiktir.
Uyumlu duygularla sonuçlanırlar.	Rahatsız edici duygulara neden olurlar.
Kişinin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olurlar.	Kişinin amaçlarına ulaşmasını engeller.

Kaynak: Walen, Diguseppe ve Dryden, 1992, s. 82

2.3.5. ABC Modeli

ADDT’de kişilik yapısı “ABC basamakları” kullanılarak açıklanmaktadır. A, B ve C basamakları ile ilgili açıklamalar aşağıda yer almaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2016):

A (activating events) Basamağı: Bizzat olayın kendisini ifade etmektedir. Örneğin, iflas etmek, yaralanmak, terk edilmek, işsiz kalmak, travmaya maruz kalmak (istismar, deprem, savaş gibi), üniversite sınavında başarılı olamamak, mobbinge uğramak, yakının kaybı gibi durumların yaşanmasıdır. Bir noktada stres uyandıran durumların ifadesidir.

B (beliefs) Basamağı: Bireylerin yaşamış oldukları travmatik yaşantıları düzenlemek için kullanmış oldukları düşünce, inanç, çıkarım, değerlendirme veya yorumları içermektedir. Bu inançlar mantıklı olabildiği gibi mantık dışı da olabilmektedir. Bireyin bir yakını kaybetmesi, kaza geçirmesi, saldırıya uğraması, iflas etmesi veya terk edilmesi gibi yaşantılar bireyler açısından zorlayıcı ve üzücü yaşantılar olarak kabul edilmektedir. Bu yaşantılara yönelik geliştirilen mantıklı inançlar geliştiren bireyler, yaşantılara karşı direnmekte, mücadele etmekte ve hatalarından ders alarak onlardan vazgeçebilmekte, yeni çözüm yolları üretebilmekte ve yeni stratejiler geliştirebilmektedir. Bir diğer ifadeyle akılcı inançlara sahip olan bireyler, yaşanan stres verici yaşam olay veya durumlarına uyum sağlayabilmekte ve yeniden yaşama adapte olabilmektedirler. Mantık dışı inançlara sahip olan bireylerde ise yaşanan durum

felaketleştirilmekte, geri dönüşü olmayan durumlar olarak algılanmaktadır. Bu bireylerde madde kullanımına yönelme, ağır depresyon, anksiyete görülebilmekte, intihar girişimleri ve intihar davranışları ortaya çıkabilmektedir.

C (Consequences) Basamağı: Bireyin yaşamış olduğu zorlayıcı yaşam olayları karşısında geliştirmiş olduğu mantık dışı düşüncelerinin sonucunda oluşan veya bu düşüncelerin tetiklediği davranışsal ya da duygusal sonuçları ifade etmektedir. Örneğin, yakın birini kaybeden bir birey, yaşamış olduğu bu zorlayıcı durum ile asla baş edemeyeceğine inanmaktadır. Bu inanç, bireyin günlük yaşamında ve davranışlarını denetlemede ciddi sorunlara yol açabilmekte, bir noktada birey için bir felakete evrilebilmektedir. Bu noktada birey, benimsemiş olduğu akılcı olmayan düşüncelerinin yol açtığı umutsuzluk, çaresizlik, pişmanlık, değersizlik, kaygı ve yetersizlik gibi olumsuz duygular hissetmektedir. Bu duyguların ağırlığı ve bir sonucu olarak da bireylerde madde kullanımı, içe kapanma, sosyal izolasyon veya intihar davranışları gibi pek çok davranışlar ve duygusal sorun ortaya çıkabilmektedir. Bu durum bir kısır döngü halinde bireyin peşini bırakmamakta ve alan yazında “kendini gerçekleştiren kehanet” şeklinde açıklanmaktadır. Görüldüğü gibi, akılcı olmayan düşünceler, duygular ve davranışlar üzerinde derin izler bırakmakta ve bireylerin duygu ve davranışlarını şekillendirmektedir. Bununla birlikte ortaya çıkan davranış ve duygular da akılcı olmayan inançları desteklemekte ve beslemektedir.

ADDT’ne göre, danışana olay veya durumların doğru bir şekilde duygu ve davranışları şekillendirmediği, olay ve durumlara ilişkin düşünce ve inançların duygu ve davranış geliştirmede etkili olduğu bilişsel ve öğretici bir yol ile anlatılmalıdır. Bir noktada danışan, yaşamış olduğu sorunların temel noktasında çoğu zaman inanç ve düşünce yapısının olduğu konusunda ikna edilmektedir. Bunu gerçekleştirmek için ise farklı tartışma yöntemleri kullanılmakta ve danışanın yaşamış olduğu bir durum veya olay karşısında vermiş olduğu tepkiler, yargılamalar, kararlar ve düşünce sistemleri sorgulanmaktadır. Bu sürecin tamamlanmasından sonra bireyde var olan akılcı olmayan düşüncelerin yerine, yeni ve akılcı olan bir düşünce yapısının oluşturulması, danışanın bunları içselleştirmesi ve kendi hayatına uygulama noktasında işlevsel hale getirilmesi sağlanmaktadır.

2.3.6. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Önem (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 509 üniversite öğrencisi (389 kadın, 120 erkek) katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda suçlama eğilimi, yüksek beklentiler ve onay ihtiyacının sürekli öfke biçimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu; aynı zamanda suçlama eğilimi ve onay ihtiyacının öfkeyi dışa vurma şekli üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte suçlama eğilimi, onay ihtiyacı ve aşırı kaygının öfkeyi içe tutma şekli üzerinde; suçlama eğilimi, yüksek beklentiler ve duygusal sorumsuzluğun ise öfkeyi kontrol etme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kartol (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duygusal zeka ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 272 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda bireysel beceri, çevreye ve koşullara uyum sağlama, stresi kontrol etme-yönetme ve iyi oluş düzeyi yüksek olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlara yönelik puan ortalamalarının daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Gündüz (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sosyal kaçınma davranışları ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 301 yüksekokul öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, olumlu değerlendirilme korkusu ile akılcı olmayan inançlar arasında düşük düzeyde; olumsuz değerlendirilme korkusu ile orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte onay ihtiyacı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve olumlu değerlendirilme korkusu ile aşırı kaygı arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise araştırmaya katılan bireylerin duygusal sorumsuzluk düzeylerinin erkekler aleyhine anlamlı sonuç gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda birinci sınıfa devam eden öğrencilerin ikinci sınıfa devam eden öğrencilere oranla akılcı olmayan düşüncelerinin daha yoğun olduğu görülmüştür.

Stephenson, Watson, Chen ve Morris (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öz şefkat, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 184 niversite ğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat ile öz değer arasında orta düzeyde; düşük hayal kırıklığı toleransı ile düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu grlmştir. Aynı zamanda öz şefkatin, anksiyete, depresyon, düşük hayal kırıklığı toleransı ve öz değer üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Aboalghasemi ile Sina (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, akılcı olmayan inançlar, sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet değişkeni açısından ele alınması amaçlanmıştır. Araştırmaya 300 9. Sınıf ğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin akılcı olmayan inanç puanlarının erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğu grlmştir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmada üniversite öğrencilerinin empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlarını yordamak amacıyla genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde belli bir evren hakkında genel bir bilgiye ulaşmak amaçlanır. Bu doğrultuda araştırmalar evrenin tamamı üzerinden ya da evrenden seçilmiş bir örneklem üzerinden yürütülür. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin olup olmadığını ve değişimin derecesinin ne yönde ve büyüklükte olduğunu açıklamayı amaçlayan araştırma modelidir. Bu model yoluyla bulunan ilişkiler gerçek neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz fakat neden-sonuç ilişkisi hakkında ipucu verir. Aynı zamanda bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğeri hakkında kestirimde bulunulmasına olanak sağlar (Karasar, 2018). Araştırmada empatik eğilim ve akılcı olmayan inançların, çocukluk çağı travmaları ile ne derece ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırılmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni çocukluk çağı travmaları, bağımlı değişkenleri ise empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlardır.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencileri seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan uygun örneklemeden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme zaman, para ve işgücü bakımından sınırlı olunması halinde katılımcıların kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir yöntemlerle seçilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu örnekleme yönteminin tercih edilmesinin nedeni araştırmacının katılımcılara kolay ve pratik bir şekilde ulaşmasına imkan sağlamasıdır. Türkiye’ de üniversiteye devam eden öğrenci sayısının 8 milyon civarında olduğu bilinmektedir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004), .05 hata payı ile 1 milyondan büyük evrenler için 384 örneklem seçilmesinin uygun olacağını belirtmektedir. Bu nedenle araştırmada en az 384 üniversite öğrencisine ulaşmak amaçlanmış ve 632 üniversite öğrencisine ulaşılmış ve örneklemin evreni temsil etme

derecesinin artırılması hedeflenmiştir. Veriler kontrol edildiğinde 628 bireyin veri toplama araçlarını eksiksiz doldurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubunu, 628 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgilere Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	499	79.5
Erkek	129	20.5
<i>Sınıf Düzeyi</i>		
1. Sınıf	111	17.6
2. Sınıf	99	15.7
3. Sınıf	77	12.2
4. Sınıf	171	27.5
Lisansüstü	170	27.0
<i>Aylık Gelir</i>		
1000-2000 TL	207	33.2
2001-3000 TL	106	16.8
3001-5000 TL	160	25.4
5001 TL ve üzeri	155	24.6
<i>Kardeş Sayısı</i>		
Tek çocuk	39	6.2
1 kardeş	159	25.2
2 ve üzeri kardeş	430	68.6
<i>Toplam</i>	628	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca çocukluk çağı travmalarını ölçmek için “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, empatik eğilim düzeylerini ölçmek için “Empatik Eğilim Ölçeği”, akılcı olmayan inançlarını belirlemek için ise “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçları ile ilgili detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur (Ek-1). Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, sınıf,

bölüm, ekonomik düzey ve kardeş sayısı özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Araştırmada çocukluk çağı travmatik yaşantılarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır (Ek-2). Ölçek Bernstein ve ark., (1994) tarafından geliştirilmiş olup, 28 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek çocukluk çağı fiziksel, duygusal ve cinsel istismarı ile duygusal ve fiziksel ihmali olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutlar bazında değerlendirilebileceği gibi toplam puan alınarak da değerlendirilebilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 9 madde (4, 6, 11, 12, 15, 18, 21, 25, 27) negatif yazıldığından puanlamaları da tersine çevrilerek yapılmaktadır. Şar ve arkadaşları, ölçeğin değerlendirilmesinde kullanılacak kesme puanları, cinsel ve fiziksel istismara yönelik puanların 5'ten yüksek, fiziksel ihmal ve duygusal istismara yönelik 7'den yüksek, duygusal ihmale yönelik 12'den yüksek ve toplamda 35 puandan yüksek alınması olarak belirlemişlerdir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa değeri .93 olarak bulunmuştur (Şar ve ark., 2012).

3.3.3. Empatik Eğilim Ölçeği

Araştırmada empatik eğilim düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır (Ek-3). Dökmen (1988) tarafından bireylerin günlük yaşamlarındaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde değerlendirilen bir ölçektir. Ölçekte 8 madde (3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15) negatif yazıldığından puanlamaları da tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 20, maksimum puan ise 100'dür. Puanın yüksek olması, empatik eğilimin yüksek olduğu, düşük olması ise empatik eğilimin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa değeri .88 olarak bulunmuştur (Dökmen, 1988).

3.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Araştırmada akılcı olmayan inançların belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır (Ek-4). Ölçek, akılcı olmayan inançlar yapısını ölçmek amacı ile 100 madde ve 10 alt ölçekten oluşan, Jones (1969) tarafından hazırlanan bir ölçektir. Alt boyutlar; onay ihtiyacı, yüksek

beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemden kaçınma, bağımlılık, çaresizlik, mükemmeliyetçilik ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi şeklinde değerlendirilmektedir (Yurtal, 1999). Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmaları Yurtal (1999) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliğinin ölçülmesi amacıyla ölçek, bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda madde sayısı 45'e ve alt ölçek sayısı ise 8'e indirilmiştir. Bu sekiz alt boyut: mükemmeliyetçilik, onaylanma ihtiyacı, bağımlı olma, yüksek beklentiler, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi, aşırı kaygı ve çaresizlik olarak isimlendirilmiştir. Alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların arttığını, puanların düşmesi ise akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa değeri ölçek toplam puanı için .74, alt ölçekler için ise .41 ve .90 değer aralığında olduğu bulunmuştur (Yurtal, 1999).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları için gerekli izinler alınmış ve veri toplama araçları bir araya getirilerek veri toplama seti oluşturulmuştur. Veri toplama setinde öncelikle araştırmanın amacı, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağı, verilerin nasıl doldurulması gerektiği açıklanmıştır. Veri toplama araçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçeklerin katılımcılara ulaştırılması öncesinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış ve ölçekleri doldurmaları sonrasında istenmiştir.

Pandemi süreci nedeniyle yüz yüze toplanmamış, veri toplama araçları elektronik ortamda veri toplamak amacıyla Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Araştırma kapsamında 632 katılımcıya ulaşılmıştır ancak eksik doldurulan 4 veri araştırma dışında bırakılmıştır. Veriler Ekim 2021 yılının Mart ve Nisan aylarında toplanmış olup bireylerin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde, IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Hata payı .05 alınmıştır. Çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim ve akılcı olmayan inançları ne

derece yordadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Verileri regresyon analizine hazır hale getirmek amacıyla gerekli incelemelerde bulunulmuştur. Öncelikle normalliği test etmek amacıyla uç değerler incelenmiş, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olması gerekir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Veriler incelendiğinde empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından elde edilen verilerin bu koşulu sağladığı ancak çocukluk çağı travmaları ölçeğinin koşulu sağlamadığı görülmüştür. Bu doğrultuda ölçeğe ait kutu grafiği incelenmiş ve normal dağılımın dışında kalan 37 veri analiz dışında bırakılarak verilerin normal dağılıma yaklaşması sağlanmaya çalışılmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine ait bilgilere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Empatik Eğilim	-.179	-.158
Çocukluk Çağı Travmaları	.415	.882
Onay İhtiyacı	-.518	-.114
Yüksek Beklentiler	.118	.140
Suçlama Eğilimi	-.172	.293
Duygusal Sorumsuzluk	-.360	.124
Aşırı Kaygı	-.074	-.065
Bağımlı Olma	.555	-.551
Çaresizlik	-.153	.153
Mükemmeliyetçilik	-.511	.091

Tek değişkenli normallik incelemesi için yapılan Kolmogrov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016), örneklem büyüklüğü arttıkça küçük farkların manidar çıkma olasılıklarının artma eğiliminin olduğunu vurgulamışlar ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında kalmasının, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin kanıtı olarak gösterilebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca normal Q-Q grafiği incelenmiş ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir

durumda olduğu (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017) görülmüş ve bu doğrultuda verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

Regresyon analizinde değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olup olmadığı VIF ve tolerans değerleriyle incelenmiştir. Tolerans değerlerinin .10'dan büyük ve VIF değerlerinde 10'dan küçük değerler olması çoklu bağıntı probleminin olmadığının göstergesidir (Pallant, 2011). Analiz sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde Durbin-Watson test değer 1,5 ile 2,5 arasında bulunduğu için değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Kalaycı, 2010). Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı -.02 ile .52 arasındadır. Korelasyon katsayıları .90'dan küçük olduğundan değişkenlerin ilişkisiz olduğu, çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir (Pallant, 2011). Tüm bu sonuçlar dahilinde regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılandığı d ş n lm ş ve 591 veri ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının amaçları doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel sonuçlarına ilişkin bilgi ve bulgular yer almaktadır. Öncelikle değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına daha sonra araştırma amaçlarından yola çıkılarak elde edilen bulgulara değinilmiştir.

4.1. EMPATİK EĞİLİM, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARA YÖNELİK BETİMSEL İSTATİSTİKLER VE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON KATSAYILARI

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan bireylerin empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançlar puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Empatik Eğilim	591	68.84	9.01	.37	50	92	42
Çocukluk Çağı Travmaları	591	42.80	10.20	.41	51	79	28
Onay İhtiyacı	591	19.01	4.36	.17	23	29	6
Yüksek Beklentiler	591	23.45	3.90	.16	22	35	13
Suçlama Eğilimi	591	13.78	3.98	.16	20	25	5
Duygusal Sorumsuzluk	591	25.43	5.58	.22	29	40	11
Aşırı Kaygı	591	16.11	3.28	.13	18	25	7
Bağımlı Olma	591	19.68	3.19	.13	18	25	7
Çaresizlik	591	16.44	3.02	.12	16	25	9
Mükemmeliyetçilik	591	13.34	2.98	.12	14	20	6

Tablo 3'te görüldüğü gibi Empatik Eğilim Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 68.84 (SS=9.01)'tür. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin ortalaması ise 45.80 (SS=10.20)'dir. Bu ölçekte toplam puan üzerinden yapılan değerlendirmede 35 puandan yüksek alınmasının travmatik yaşantıların yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul

edilmesi gerektiği belirtilmiştir (Şar ve ark., 2012). Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı travmalarına maruz kaldığı görülmektedir. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin alt boyutlarına bakıldığında onay ihtiyacı alt boyutunun aritmetik ortalaması 19.01 (SS=4.36)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6'dır. Yüksek beklentiler alt boyutunun aritmetik ortalaması 23.45 (SS=3.90)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 7'dir. Suçlama eğilimi alt boyutunun aritmetik ortalaması 13.78 (SS=3.98)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Duygusal sorumsuzluk alt boyutunun aritmetik ortalaması 25.43 (SS=5.58)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 40, en düşük puan ise 8'dir. Aşırı kaygı alt boyutunun aritmetik ortalaması 16.11 (SS=3.28)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Bağımlı olma alt boyutunun aritmetik ortalaması 19.68 (SS=3.19)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Çaresizlik alt boyutunun aritmetik ortalaması 16.44 (SS=3.02)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Mükemmeliyetçilik alt boyutunun aritmetik ortalaması 13.34 (SS=2.98)'tür. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 20, en düşük puan ise 4'tür.

Araştırmanın bağımsız değişkeni çocukluk çağı travmaları, bağımlı değişkenleri ise empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlardır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Empatik Eğilim	1.00									
2. Çocukluk Çağı Travmaları	-.41**	1.00								
3. Onay İhtiyacı	-.15**	.17**	1.00							
4. Yüksek Beklentiler	-.02	.03	.40**	1.00						
5. Suçlama Eğilimi	-.08*	.07	.36**	.37**	1.00					
6. Duygusal Sorumsuzluk	.10*	-.04	.23**	.45**	.33**	1.00				
7. Aşırı Kaygı	-.18**	.16**	.45**	.39**	.27**	.33**	1.00			
8. Bağımlı Olma	-.12**	.06	.43**	.39**	.26**	.17**	.35**	1.00		
9. Çaresizlik	-.16**	.20**	.35**	.43**	.34**	.34**	.50**	.35**	1.00	
10. Mükemmeliyetçilik	-.17**	.20**	.32**	.35**	.28**	.27**	.42**	.34**	.52**	1.00

**p<.01; *p<.05

Büyüköztürk (2011), korelasyon analizlerini incelerken .00 ile .30 arasındaki değerlerin “düşük”; .31 ile .70 arasındaki değerlerin “orta”; .71 ve üzerindeki değerlerin ise “yüksek” olarak yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Korelasyon analizi sonuçları bu doğrultuda incelendiğinde, Tablo 4’te de görüldüğü üzere, empatik eğilim ile çocukluk çağı travmaları ($r=-.41$; $p<.01$) arasında orta düzeyde; onay ihtiyacı ($r=-.15$; $p<.01$), suçlama eğilimi ($r=-.08$; $p<.05$), aşırı kaygı ($r=-.18$; $p<.01$), bağımlı olma ($r=-.12$; $p<.01$), çaresizlik ($r=-.16$; $p<.01$) ve mükemmeliyetçilik ($r=-.17$; $p<.01$) arasında düşük düzeyde negatif yönde; duygusal sorumsuzluk ($r=.10$; $p<.05$) arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte empatik eğilim ile yüksek beklentiler ($r=-.02$; $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çocukluk çağı travmaları ile onay ihtiyacı ($r=.17$; $p<.01$), aşırı kaygı ($r=.16$; $p<.01$), çaresizlik ($r=.20$; $p<.01$) ve mükemmeliyetçilik ($r=.20$; $p<.01$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları ile yüksek beklentiler ($r=.03$; $p>.05$), suçlama eğilimi ($r=.07$; $p>.05$), duygusal sorumsuzluk ($r=-.04$; $p>.05$) ve bağımlı olma ($r=.06$; $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

4.2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YORDAMASINA YÖNELİK BULGULAR

Araştırma kapsamında çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim ve akılcı olmayan inançları ne derece yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Çocukluk Çağı Travmalarının Empatik Eğilim Ve Akılcı Olmayan İnançları Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi

Değişkenler	b	(β)	S.H.	K.D	p
Çocukluk Çağı Travmaları → Empatik Eğilim	-.364	-.412	.033	-10.970	.000*
Çocukluk Çağı Travmaları → Onay İhtiyacı	.074	.173	.017	4.259	.000*
Çocukluk Çağı Travmaları → Yüksek Beklentiler	.012	.031	.016	.758	.448
Çocukluk Çağı Travmaları → Suçlama Eğilimi	.027	.068	.016	1.656	.098
Çocukluk Çağı Travmaları → Duygusal Sorumsuzluk	-.021	-.038	.023	-.930	.353
Çocukluk Çağı Travmaları → Aşırı Kaygı	.051	.157	.013	3.866	.000*
Çocukluk Çağı Travmaları → Bağımlı Olma	.019	.060	.013	1.456	.146
Çocukluk Çağı Travmaları → Çaresizlik	.060	.202	.012	5.001	.000*
Çocukluk Çağı Travmaları → Mükemmeliyetçilik	.059	.203	.012	5.024	.000*

*p<.001

Tablo 5'e bakıldığında çocukluk çağı travmalarının empatik eğilimi yordadığı bulunmuştur ($R=0.412$; $R^2=0.168$; $F=120.339$; $p<.001$). Çocukluk çağı travmaları, empatik eğilim toplam varyansının %16'sını açıklamaktadır. Bununla birlikte çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı ($R=0.173$; $R^2=0.028$; $F=18.138$; $p<.001$), aşırı kaygı ($R=0.157$; $R^2=0.023$; $F=14.945$; $p<.001$), çaresizlik ($R=0.202$; $R^2=0.039$; $F=25.014$; $p<.001$) ve mükemmeliyetçilik ($R=0.203$; $R^2=0.039$; $F=25.238$; $p<.001$) üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı travmaları, onay ihtiyacı ve aşırı kaygı toplam varyansının %2'sini açıklarken, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik toplam varyansının %3'ünü açıklamaktadır. Çocukluk çağı travmalarının, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk ve bağımlı olma üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

4.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN EMPATİK EĞİLİM, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançların demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, ekonomik düzey ve kardeş sayısı) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek amacıyla ilk önce Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Empatik Eğilim	Kadın	473	68.83	8.76	.40	-.073	.942
	Erkek	118	68.89	9.96	.91		
Çocukluk Çağı Travmaları	Kadın	473	42.92	10.41	.47	.589	.556
	Erkek	118	42.30	9.32	.85		
Onay İhtiyacı	Kadın	473	18.82	4.45	.20	-2.140	.033*
	Erkek	118	19.77	3.91	.36		
Yüksek Beklentiler	Kadın	473	23.11	3.91	.18	-4.386	.000*
	Erkek	118	24.84	3.54	.32		
Suçlama Eğilimi	Kadın	473	13.37	3.93	.18	-5.060	.000*
	Erkek	118	15.40	3.74	.34		
Duygusal Sorumsuzluk	Kadın	473	25.09	5.72	.26	-2.956	.003*
	Erkek	118	26.78	4.76	.43		
Aşırı Kaygı	Kadın	473	16.17	3.18	.14	.971	.332
	Erkek	118	15.84	3.65	.33		
Bağımlı Olma	Kadın	473	19.69	3.25	.14	.169	.866
	Erkek	118	19.64	2.94	.27		
Çaresizlik	Kadın	473	16.41	3.02	.13	-.526	.589
	Erkek	118	16.57	3.03	.27		
Mükemmeliyetçilik	Kadın	473	13.25	3.00	.13	-1.395	.164
	Erkek	118	13.68	2.91	.26		

*p<.05

Tablo 6’da görüldüğü gibi empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte onay ihtiyacı ($t=-2.140$; $p<.05$), yüksek beklentiler ($t=-4.386$; $p<.05$), suçlama eğilimi ($t=-5.060$; $p<.05$) ve duygusal sorumsuzluk ($t=-2.956$; $p<.05$) puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançlarında sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Empatik Eğilim	Gruplar Arası	700.317	4	175.079	2.173	.071	-
	Gruplar İçi	47203.361	586	80.552			
	Toplam	47903.679	590				
Çocukluk Çağı Travmaları	Gruplar Arası	1637.660	4	409.415	4.013	.003*	3>4
	Gruplar İçi	59780.780	586	102.015			
	Toplam	61418.440	590				
Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	236.950	4	59.238	3.148	.014*	3>LÜ
	Gruplar İçi	11027.967	586	18.819			
	Toplam	11264.917	590				
Yüksek Beklentiler	Gruplar Arası	172.790	4	43.198	2.870	.023*	1>4
	Gruplar İçi	8819.944	586	15.051			
	Toplam	8992.734	590				
Suçlama Eğilim	Gruplar Arası	199.931	4	49.983	3.202	.013*	1>2
	Gruplar İçi	9146.911	586	15.609			
	Toplam	9346.843	590				
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	221.608	4	55.402	1.784	.130	-
	Gruplar İçi	18199.763	586	31.058			
	Toplam	18421.371	590				
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	218.225	4	54.556	5.202	.000*	1>2
	Gruplar İçi	6145.626	586	10.487			1>4
	Toplam	6363.851	590				1>LÜ
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	370.171	4	92.543	9.597	.000*	1,2>4
	Gruplar İçi	5650.543	586	9.643			1,2,3>LÜ
	Toplam	6020.714	590				
Çaresizlik	Gruplar Arası	149.678	4	37.419	4.165	.002*	1,2>LÜ
	Gruplar İçi	5264.285	586	8.983			
	Toplam	5413.963	590				
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	23.219	4	5.805	.648	.628	-
	Gruplar İçi	5246.053	586	8.952			
	Toplam	5269.272	590				

*p<.05

Tablo 7’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, duygusal sorumsuzluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sınıf düzeyi değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları (F=4.013; p<.05), onay ihtiyacı (F=3.148; p<.05), yüksek beklentiler (F=2.870; p<.05), suçlama eğilimi (F=3.202; p<.05), aşırı kaygı (F=5.202; p<.05), bağımlı olma (F=9.597; p<.05) ve çaresizlik (F=4.165; p<.05) puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek

amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiştir. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için Levene testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığına bakılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ile sınıf düzeyinde ortaya çıkan farklılığın 3. Sınıflar ve 4. Sınıflar arasında olduğu, 3. Sınıfa devam eden öğrencilerin çocukluk çağı travmalarının daha fazla olduğu görülmüştür. Onaylanma ihtiyacı arasındaki farklılığın 3. Sınıflar ile lisansüstü eğitime devam eden öğrenciler arasında olduğu, 3. Sınıfa devam eden öğrencilerin onaylanma ihtiyaçlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek beklentiler arasındaki farklılığın 1. Sınıflar ve 4. Sınıflar arasında olduğu, 1. Sınıfa devam eden öğrencilerin daha fazla yüksek beklentiye sahip oldukları görülmüştür. Suçlama eğilimi arasındaki farklılığın 1. Sınıflar ve 2. Sınıflar arasında olduğu, 1. Sınıfa devam eden öğrencilerin daha fazla suçlama eğilimine sahip oldukları görülmüştür. Aşırı kaygı arasındaki farklılığın 1. Sınıflar ve 2. Sınıflar, 4. Sınıflar ve lisansüstü eğitime devam eden öğrenciler arasında olduğu, 1. Sınıfa devam eden öğrencilerin daha fazla aşırı kaygı bildirdikleri görülmüştür. Bağımlı olma arasındaki farklılığın 1. Sınıflar ve 2. Sınıflar ile 4. Sınıflar ve lisansüstü eğitime devam eden öğrenciler; 3. Sınıflar ile lisansüstü eğitime devam eden öğrenciler arasında olduğu, 1. Ve 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin 4. Sınıflara göre; 1., 2. Ve 3. Sınıfa devam eden öğrencilerin ise lisans üstü eğitime devam eden öğrencilerden daha fazla bağımlı olma inancına sahip oldukları görülmüştür. Çaresizlik arasındaki farklılığın 1. Ve 2. sınıflar ile lisansüstü eğitime devam eden öğrenciler arasında olduğu, 1. Ve 2. sınıfa devam eden öğrencilerin çaresizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançlarında ekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Ekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Empatik Eğilim	Gruplar Arası	640.279	3	213.426	2.651	.058	-
	Gruplar İçi	47263.400	587	80.517			
	Toplam	47903.679	590				
Çocukluk Çağı Travmaları	Gruplar Arası	894.636	3	298.212	2.892	.035*	1>4
	Gruplar İçi	60523.804	587	103.107			
	Toplam	61418.440	590				
Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	18.924	3	6.308	.329	.804	-
	Gruplar İçi	11245.993	587	19.158			
	Toplam	11264.917	590				
Yüksek Beklentiler	Gruplar Arası	19.342	3	6.447	.422	.737	-
	Gruplar İçi	8973.392	587	15.287			
	Toplam	8992.734	590				
Suçlama Eğilim	Gruplar Arası	70.165	3	23.388	1.480	.219	-
	Gruplar İçi	9276.678	587	15.804			
	Toplam	9346.843	590				
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	65.838	3	21.946	.702	.551	-
	Gruplar İçi	18355.533	587	31.270			
	Toplam	18421.371	590				
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	58.454	3	19.485	1.814	.143	-
	Gruplar İçi	6305.397	587	10.742			
	Toplam	6363.851	590				
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	168.374	3	56.125	5.629	.001*	1>2,4
	Gruplar İçi	5852.340	587	9.970			
	Toplam	6020.714	590				
Çaresizlik	Gruplar Arası	87.153	3	29.051	3.201	.023*	1>4
	Gruplar İçi	5326.810	587	9.075			
	Toplam	5413.963	590				
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	18.477	3	6.159	.689	.559	-
	Gruplar İçi	5250.796	587	8.945			
	Toplam	5269.272	590				

*p<.05

Tablo 8’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı ve mükemmeliyetçilik puanlarının ekonomik düzey değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları (F=2.892; p<.05), bağımlı olma (F=5.629; p<.05) ve çaresizlik (F=3.201; p<.05) puanlarının

ekonomik düzeye göre farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiştir. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için Levene testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığına bakılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ve çaresizlik puanları arasındaki farklılığın 1000-2000 TL aralığında gelir düzeyine sahip olanlar ile 5001 TL ve üzerinde gelir düzeyine sahip olanlar arasında olduğu, 1000-2000 TL aralığında gelir düzeyine sahip olanların daha fazla çocukluk çağı travmasına maruz kaldıkları ve çaresizlik bildirdikleri görülmüştür. Bağımlı olma puanları arasındaki farklılığın ise 1000-2000 TL aralığında gelir düzeyine sahip olanlar ile 2001-3000 TL aralığında ve 5001 TL ve üzerinde gelir düzeyine sahip olanlar arasında olduğu, 1000-2000 TL aralığında gelir düzeyine sahip olanların daha fazla bağımlı olma inancına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançlarında kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Empatik Eğilim	Gruplar Arası	328.963	2	164.482	2.033	.132	-
	Gruplar İçi	47574.715	588	80,909			
	Toplam	47903.679	590				
Çocukluk Çağı Travmaları	Gruplar Arası	57.595	2	28.797	.276	.759	-
	Gruplar İçi	61360.845	588	104.355			
	Toplam	61418.440	590				
Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	7.762	2	3.881	.203	.817	-
	Gruplar İçi	11257.155	588	19.145			
	Toplam	11264.917	590				
Yüksek Beklentiler	Gruplar Arası	94.367	2	47.184	3.118	.045*	3>2
	Gruplar İçi	8898.367	588	15.133			
	Toplam	8992.734	590				
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	110.547	2	55.274	3.519	.030*	3>2
	Gruplar İçi	9236.295	588	15.708			
	Toplam	9346.843	590				
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	287.102	2	143.551	4.655	.010*	3>2
	Gruplar İçi	18134.269	588	30.841			
	Toplam	18421.371	590				
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	9.525	2	4.762	.441	.644	-
	Gruplar İçi	6354.326	588	10.807			
	Toplam	6363.851	590				
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	107.660	2	53.830	5.353	.005*	3>1
	Gruplar İçi	5913.054	588	10.056			
	Toplam	6020.714	590				
Çaresizlik	Gruplar Arası	60.052	2	30.026	3.298	.038*	3>2
	Gruplar İçi	5353.910	588	9.105			
	Toplam	5413.963	590				
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	1.058	2	.529	.059	.943	-
	Gruplar İçi	5268.215	588	8.960			
	Toplam	5269.272	590				

*p<.05

Tablo 9’da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları, onay ihtiyacı, aşırı kaygı ve mükemmeliyetçilik puanlarının kardeş sayısı değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Bununla birlikte yüksek beklentiler ($F=3.118$; $p<.05$), suçlama eğilimi ($F=3.159$; $p<.05$), duygusal

sorumsuzluk ($F=4.655$; $p<.05$), bağımlı olma ($F=5.33$; $p<.05$) ve çaresizlik ($F=3.298$; $p<.05$) puanlarının kardeş sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiştir. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için Levene testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığına bakılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yüksek beklenti, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk ve çaresizlik puanları arasındaki farklılığın 1 kardeşi olanlar ile 2 ve üzerinde kardeşi olanlar arasında olduğu, 2 ve üzerinde kardeşe sahip olan bireylerin daha fazla yüksek beklenti, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk ve çaresizlik bildirdikleri görülmüştür. Bununla birlikte bağımlı olma puanları arasındaki farklılığın ise tek çocuk olanlar ile 2 ve üzerinde kardeşe sahip olanlar arasında olduğu ve 2 ve üzerinde kardeşe sahip olanların bağımlı olma inançlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonuçları iki aşamada tartışılmıştır. İlk olarak çocukluk çağı travmalarının, empatik eğilim ve akılcı olmayan inançları ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilirken ikinci olarak araştırmada incelenen bağımsız ve bağımlı değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilmiştir.

5.2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ EMPATİK EĞİLİM VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YORDAMASINA YÖNELİK TARTIŞMA

Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle empatik eğilimin açıklanmasında çocukluk çağı travmalarının etkisi olduğu görülmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, bireylerin yetişkin dönemlerinde de etkili olmaktadır. Bu doğrultuda çocukluk çağı travmalarının bireylerdeki empati gelişimini olumsuz olarak etkilediği alan yazında da belirtilmektedir (İman, 2015). Çocukluk çağı travmalarına maruz kalan bireyler, olumsuz duyguları daha yoğun yaşamakta ve yaşadıkları bu olumsuz duygular ve bunlara ilişkin ihtiyaçları göz ardı edilmektedir. Bireyin içerisinde bulunduğu bu çevre şartları, bireyin iletişimde sorun yaşamasına yol açmakta; yardım almasını, anlaşılmasını ve duygularını doğru bir biçimde ifade etmesini ise engellemektedir (Paivio ve Laurent, 2001). Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların yer aldığı görülmektedir (İman, 2015; Lucas, 2009; McDevitt, 2011). Bununla birlikte Shaffer, Yates ve Egeland (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk çağı travmalarının, ilerleyen dönemlerde sosyal ve duygusal yetkinlik ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Goldsmith ve Freyd (2005) ise duygusal açıdan istismar yaşantılarına maruz kalan bireylerin hem kendi duygularını hem de karşısındakinin duygularını tanımlamada güçlük çektiklerini ifade etmiştir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı, aşırı kaygı, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı

bir yordayıcı olmasıdır. Bir diğer ifadeyle onay ihtiyacı, aşırı kaygı, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik akılcı olmayan inançlarının açıklanmasında çocukluk çağı travmalarının etkisinden söz edilebilmektedir. Beck'e göre (1995), çocukluk çağı travmalarının, erken gelişim döneminde ortaya çıkan tutumlar üzerinde olumsuz etkide bulunduğunu ve bu doğrultuda da işlevsiz tutumların ortaya çıkacağını belirtmektedir (Akt., Topal, 2011). Bununla birlikte alan yazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançların ele alındığı oldukça sınırlı çalışmanın olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda çocukluk çağı travmaları ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019; Kaya, 2020; Türkoğlu, 2013). Alan yazında işlevsel olmayan tutumlar ve mükemmeliyetçilik ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar da elde edilen bulguyu destekler niteliktedir (Harter ve Vanecek, 2000; Morris ve ark., 2014; Walsh, Basu ve Monk, 2015). Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları sonucunda bireylerde değersizlik, istenmezlik ve yetersizlik duygularının da ortaya çıktığı belirtilmektedir (Glaser, 2002; Glaser ve Prior, 2002). Araştırmadan elde edilen sonuçlar bu doğrultuda değerlendirildiğinde, alan yazın ile desteklendiği görülmektedir.

5.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN EMPATİK EĞİLİM, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK TARTIŞMA

Araştırmada empatik eğilim, çocukluk çağı travmaları ve akılcı olmayan inançların, cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik düzey ve kardeş sayısı bakımından farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonucunda empatik eğilimin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde, kadınların daha fazla duygusal olmaları ile ilişkili olarak, kadınların empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Akbulut ve Seymen, 2010; Durak ve Vurgun, 2006; Rehber, 2007; Seymen, 2007) bulunduğu gibi cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma görülmeyen araştırma sonuçlarına rastlanılmaktadır

(Genç ve Kalafat, 2008; Korkmaz ve ark., 2001; Yılmaz ve Akyel, 2008). Cinsiyet ile çocukluk çağı travmaları arasında da anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı görülmüştür. Çocukluk çağı travmaları ve cinsiyet arasındaki farklılığın incelendiği araştırmalara bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguyla tutarlı olarak anlamlı bir farklılık bildirmeyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Bostancı ve ark., 2006; Demirkapı, 2014; Güleç ve ark., 2013; Sobsey ve ark., 1997). Bununla birlikte anlamlı farklılık bildiren araştırmalar da alan yazında yer almaktadır (Paivio ve McCulloch, 2004; Şar ve ark., 2006). Fark bulunan araştırmaların daha çok klinik örneklem ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu araştırma kapsamında klinik öyküsü bulunmayan bireyler ile çalışılması farkın anlamsız çıkmasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançların cinsiyet değişkenine göre onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk inançlarında farklılaştığı, erkeklerin bu akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip oldukları görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet arasındaki farklılaşmanın incelendiği araştırmalara bakıldığında farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalar akılcı olmayan inançların cinsiyet bakımından farklılaşmadığını (Himle, Himle ve Thyer, 1989; Jo, 1993, Marcotte, 1996; Sevim ve ark., 2019) ortaya koyarken bazı araştırmalar kadınların (Altıntaş, 2006; Bilge ve Arslan, 2001; Küçük ve ark., 2016) bazı araştırmalar ise erkeklerin (Çivitçi ve Çivitçi, 2009) daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduklarını belirtmektedir. Bu doğrultuda alan yazında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda empatik eğilimin sınıf düzeyi değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle farklı sınıflarda eğitime devam eden üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde elde edilen bulgunun desteklendiği görülmektedir (Acar ve Apak, 2017; Erçoşkun, 2005; Genç ve Kalafat, 2010; Grant, 2014; Yılmaz ve Akyel, 2008). Bu noktada empatik eğilimin sınıf düzeyinden bağımsız olarak geliştiği görülmektedir. Çocukluk çağı travmaları ve sınıf düzeyi arasındaki farklılık incelendiğinde ise 3. Sınıfa devam eden öğrencilerin 4. Sınıfa devam eden öğrencilere oranla daha fazla çocukluk çağı travması bildirdiği görülmüştür. Bahadır (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda da 4. Sınıf öğrencilerinin daha düşük çocukluk çağı travması bildirdikleri görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar ve sınıf düzeyi arasındaki farklılığa bakıldığında ise onaylanma ihtiyacının 3. Sınıflarda, yüksek

beklenti, suçlama eğilimi, aşırı kaygının 1. Sınıflarda, çaresizliğin 1. Ve 2. Sınıflarda, bağımlı olmanın ise 1., 2. Ve 3. Sınıflar daha fazla olduğu görülmüştür. Genel olarak bakıldığında lisans son sınıf ve lisansüstü eğitim düzeyinde olan bireylerin akılcı olmayan inançlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusunun farklılaştığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançlar ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmeyen araştırmalar bulunmaktadır (Çivitçi, 2006; Marcotte de, 1996; Pesen ve Çelik, 2019; Soğuksu, 2019; Yurtal, 2001). Ortaya çıkan bu farklılığın hem örneklemden hem de veri toplama sürecinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Verilerin pandemi sürecinde toplanmış olmasının bu durumda etki sahibi olduğu düşünülmektedir. Pandemi sürecinden en çok etkilenen kesimin belirsizliğin daha hakim olduğu yaş dönemi olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda üniversite son sınıf öğrencilerinin ve lisansüstü öğrencilerinin daha belirgin bir yola sahip oldukları ancak daha yolun başında olan üniversite öğrencilerinin önünde daha büyük bir belirsizliğin olduğu düşünüldüğünde daha fazla akılcı olmayan inanç geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda empatik eğilimin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle farklı gelir düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Buzlu (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada gelir düzeyi yükseldikçe empatik eğilimin yükseldiği görülmüştür. Bununla birlikte Mete (2005) ve Gülbahçe ve Özkurt (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise gelir düzeyine göre empatik eğilimin farklılaşmadığı görülmüştür. Görüldüğü gibi araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi destelemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bu noktada daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Çocukluk çağı travmaları ile gelir düzeyi arasındaki farklılık incelendiğinde ise düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla çocukluk çağı travması bildirdiği görülmüştür. Alan yazında da düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin çocukluk çağı travma düzeylerinin yüksek olduğu, bununla birlikte gelir düzeyi yüksek olan bireylerin ise çocukluk döneminde travmaya maruz kalma düzeylerinin grup içerisindeki en düşük olduğu görülmektedir (Aydın ve İşmen, 2003; Güler ve ark., 2002; Fergusson ve Lynskey, 1997; Polat, 2001). Düşük gelir seviyesi beraberinde imkanların da sınırlı olmasına yol açmaktadır. Bundan kaynaklı olarak çocuğun bir takım hak ve

gereksinimlerinin karşılanmasında da problem olacağı düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançlar ve gelir düzeyi arasındaki farklılık incelendiğinde ise bağımlı olma ve çaresizlik akılcı olmayan inançlarına göre anlamlı olarak farklılaşma görülmüştür. Düşük gelir düzeyine sahip olanların daha fazla çaresizlik ve bağımlı olma inancına sahip oldukları görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde gelir düzeyi düştükçe akılcı olmayan inançların arttığı yönünde araştırma bulgularının bulunduğu görülmektedir (Aydın ve Buğa, 2019; Çekiç ve ark., 2019; Çevirgen, 2016; Hocaoglu, 2016).

Araştırma sonucunda empatik eğilimin kardeş sayısı değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle kardeş sayısının, üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri arasında anlamlı bir farklılığa neden olmadığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzer sonuçların rapor edildiği görülmektedir (Bekmezci, Yurttaş, ve Özkan, 2015; Sabancıoğulları ve ark., 2007; Şahin ve Özdemir, 2015; Tuna ve Kurul, 2019; Tutuk, Al ve Doğan, 2002). Bununla birlikte araştırmada çocukluk çağı travmaları ile kardeş sayısı arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma bu bulgusuyla alan yazından farklılaşmaktadır. Çocukluk çağı travmaları ve kardeş sayısı arasındaki farklılığın incelendiği araştırmalara bakıldığında Kourt (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 3 ve üzeri kardeşi olanların 2 kardeş olan bireylere oranla daha fazla duygusal istismar yaşadıkları görülmüştür. Aynı çalışmada kardeş sayısı arttıkça, çocukluk çağı travmatik yaşantılarında artış görüldüğü belirtilmektedir. Yapılan bir diğer araştırmada da kalabalık aile içerisinde büyüyen çocukların daha fazla istismara maruz kalabileceği ifade edilmektedir (Şimşek ve ark., 2004). Kardeş sayısındaki artış ailenin çocuklarına bakım verme noktasında ihmallerin yaşanmasına neden olabilmektedir. Bu noktada araştırmadan elde edilen bu bulgunun alan yazın ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançlar ile kardeş sayısı arasındaki farklılık incelendiğinde, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, bağımlı olma ve çaresizlik akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu, 2 ve üzerinde kardeşe sahip olan bireylerin daha fazla akılcı olmayan inanca sahip oldukları görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bu konuda farklı bulguların ortaya koyulduğu görülmektedir. Kardeş sayısı ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını gösteren araştırmalar (Çivitci, 2006; Kartol, 2013) olduğu gibi farklılık bulan araştırmalar da alan yazında yer almaktadır (Kodak, 2020). Bu konuda farklı bulguların elde edilmesinin ebeveyn yaklaşım biçiminin önemli

bir nokta olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte alan yazında kardeş sayısı ve akılcı olmayan inançların incelendiği çalışma sayısı oldukça azdır. Bu noktada daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.



BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

1. Çocukluk çağı travmalarının empatik eğilim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

2. Çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı, aşırı kaygı, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

3. Çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk ve bağımlı olma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

4. Empatik eğilimin cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum ve kardeş sayısı değişkenleri açısından farklılık göstermediği bulunmuştur.

5. Çocukluk çağı travmalarının cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenleri açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte sınıf düzeyi ve ekonomik durum açısından farklılık olduğu bulunmuştur. 3. Sınıfa devam eden öğrencilerin ve 1000-2000 TL ekonomik gelire sahip olan öğrencilerin çocukluk çağı travmalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

6. Akılcı olmayan inançlardan aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

7. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık

bulunmuştur. Erkeklerin onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve duygusal sorumsuzluk düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

8. Akılcı olmayan inançlardan duygusal sorumsuzluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sınıf düzeyi değişkeni açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

9. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, aşırı kaygı, bağımlı olma ve çaresizlik puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Onaylanma ihtiyacının 3. Sınıflarda, yüksek beklenti, suçlama eğilimi, aşırı kaygının 1. Sınıflarda, çaresizliğin 1. Ve 2. Sınıflarda, bağımlı olmanın ise 1., 2. Ve 3. Sınıflar daha fazla olduğu görülmüştür.

10. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı ve mükemmeliyetçilik puanlarının ekonomik düzey değişkeni açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

11. Akılcı olmayan inançlardan bağımlı olma ve çaresizlik puanlarının ekonomik düzeye göre farklılaştığı bulunmuştur. Düşük gelir düzeyine sahip olanların daha fazla çaresizlik ve bağımlı olma inancına sahip oldukları görülmüştür.

12. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacı, aşırı kaygı ve mükemmeliyetçilik puanlarının kardeş sayısı değişkeni açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

13. Akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, bağımlı olma ve çaresizlik puanlarının kardeş sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. İki ve üzerinde kardeşe sahip olan bireylerin daha fazla akılcı olmayan inanca sahip oldukları görülmüştür.

6.2. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmalarının empatik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu noktada çocukluk çağı travmalarına maruz kalan bireylerin empatik eğilimlerinin geliştirilmesi, ortaya çıkan olumsuz etkilerin azalmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle yapılacak müdahalelerle bireylerin çocukluk çağı travmalarının etkisi düşürülerek empatik eğilimlerinin artmasına katkı sağlanabilir.

Çocukluk çağı travmalarının yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk ve bağımlı olma akılcı olmayan inançlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda da çocukluk çağı travmalarına maruz kalan bireylerin akılcı olmayan düşüncelerine müdahale edilerek çocukluk çağı travmalarının etkisi düşürülebilir.

Araştırmada incelenen demografik değişkenler kapsamında gelir seviyesi düşük olan bireylerin hem akılcı olmayan inançlar hem de çocukluk çağı travmaları açısından risk unsuru oluşturduğu görülmektedir. Özellikle bu gruplara yapılacak olan müdahale çalışmalarının geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada yalnızca üniversite öğrencisi olan bireylerle çalışılmıştır. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada eğitim düzeyi farklı olan (okuma yazma bilmeyen, mezun) bireylerde incelenebilir. Farklı örneklem gruplarında aynı değişkenlerle fark olup olmadığı incelenebilir.

Araştırma, okunulan bölüm, algılanan ebeveyn tutumu, yaş gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

KAYNAKLAR

Aboalghasemi, Z., & Sina, H. (2018). Comparison between social anxiety, fear of negative evaluation and irrational beliefs in male and female students of ninth grade in Fasa in academic year 2017-2018. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3), 376-381.

Acar, M. C., & Apak, H. (2017). Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Özgeciliği Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 93-112.

Akbulut, E., & Sağlam, H. İ. (2010). Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1068-1083.

Akbulut, E., & Sağlam, H. İ. (2010). Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1068-1083.

Akçalı, F. Ö. (1991). *Kaygı Seviyesinin Empatik Beceri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Akkoyun, F. (1982). Empatik Anlayış Üzerine. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15 (2).

Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk Döneminde Cinsel İstismar. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(2), 194-201.

Alsancak, C. (2016). Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Özellikleri ile Obsesif İnanışlar ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerin İlişkisinde Dünyaya İlişkin Varsayımların Aracılık Rolü: Üniversite Öğrencilerinde Bir Değerlendirme (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.

Altıntaş, G. (2006). Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıparmak, S., Yıldırım, G., Yardımcı, F. ve Ergin, D. (2013). Annelerden alınan bilgilerle çocuk istismarı ve etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 354-361.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Köroğlu E (Çev.), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Ammerman, R. T. (1990). Etiological models of child maltreatment a behavioral perspective. *Behavior Modification*, 14(3), 230-254.

Aral, N., & Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151, 5, 27-54.

Arslanoğlu, C. (2012). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri ve Saldırganlık İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ataşalar, J., 1996, Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine, Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Kendini Açma Davranışları, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aydın, O. ve İşmen E.A. (2003). 18-25 Yaş Grubu Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantısının İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(18), 7-20.

Aydın, Y. E., & Buğa, A. (2019). *Özel yetenekli çocukların ebeveynlerinin akılcı olmayan inançları ve ebeveyn yetkinliklerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep).

Bahadır, E. (2019). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin Çocukluk Çağı Travmaları Açısından İncelenmesi.

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bakır, E. & Kapucu, S. (2017). Çocuk İhmali ve İstismarının Türkiye’de Yapılan Araştırmalara Yansıması: Bir Literatür İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(2), 13-24.

Bayraktar, S. (2015). İnsanlığın Kanayan Yarası Çocuk İstismarı ve İhmali, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Bekmezci, H., Yurttaş, Ç., & Özkan, H. (2015). Ebelik bölümü öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(1), 46-54.

Bilge, F. ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(16), 23-31.

Bilir, Ş., Arı, M., Dönmez, N. B. ve Güneysu, S. (2001). 4-12 Yaşları Arasında 16.100 Çocukta, Örselenme Durumları İle İlgili Bir İnceleme. I. Ulusal Kongresi, Serbest Bildiriler Kitabı, Gözde Repro Ofset, 45-53.

Bostancı N, Albayrak B, Bakoğlu İ ve ark. (2006) Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *New/Yeni Symposium Journal* 44:100-6.

Briere N.J., Scott C., (2016). Travma Terapisinin İlkeleri Belirtiler, Değerlendirme ve Tedavi İçin Bir Kılavuz. Betül Dilan Genç (ing.çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi.

Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyükcebeci, A. (2019). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Yaratıcı Kişilik Özellikleri ve Aleksitimi ile İlişkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), ss. 3187-3213.

Büyüköztürk, S., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Carlson, B. E. (2000). Children exposed to intimate partner violence: Research findings and implications for intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(4), 321-342.

Carlson, E. B., & Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, violence, & abuse*, 1(1), 4-28.

Caruso, D. R., Mayer, J. D. (1998). A Measure of Emotional Empathy for Adolescents and Adults, Unpublished Manuscript.

Chasan, N. (2010). Alkol bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları ilişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Cloitre, M., Cohen, L. R., & Koenen, K. C. (2006). Treating the trauma of childhood abuse: Therapy for the interrupted life. Guilford Press.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çekiç, A., Kaya, İ., & Buğa, A. (2019). Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 567-575.

Çelik, C. (2009). Obsesif-Kompulsif Bozuklukta Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları, Dissosiyatif Yaşantılar ve Bilişsel Süreçler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Çelik, F. G. H., & Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.

Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantık dışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(12), 27-39.

Çivitci, A. ve Çivitci, N. (2009). İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal beceri ve mantıkdışı inançlar. İlköğretim Online, 8(2), 415-424.

Davis C. M. (2005). Empati Nedir, Empati Öğretilebilir Mi? Sezer Ö, Damar S. (Çev). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2005; 6 (9): 77-88.

De Kemp, R. A., Overbeek, G., De Wied, M., Engels, R. C., & Scholte, R. H. (2007). Early Adolescent Empathy, Parental Support, And Antisocial Behavior. *The Journal Of Genetic Psychology*, 168(1):5-18.

Demiralp, C. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Narsistik Kişilik Özellikleri Ve Eleştirel Düşünme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Demirkapı, E. Ş. (2014). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi).

Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri İle Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*. 22, 89-99.

Deniz, M. E., Ve Uzun, A. E. (2019). Ergenlerde Empatik Eğilimin Yordayıcıları Olarak Yalnızlık Ve Duygusal Özerklik. *Elementary Education Online*, 18(3).

Dereli İman, E. (2015). The relationship between adolescents' childhood trauma experiences and empathetic tendency, social problem solving. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(3), 235-256

Dereli, E. ve Aypay, A. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri Ve İşbirliği Yapma Karakterlerinin İnsani Değerlerini Yordaması Ve Bu Özelliklerinin İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimler Dergisi(KUYEB), Değerler Eğitimi Sempozyumu Ek Özel Sayısı*, 12(2):1249-1270.

Derman, O.(2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63:19-21.

Dilorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G. H. (2007). The İnterrelations Between İrrational Cognitive Processes And Distress İn Stressful Academic Settings. *Personality And Individual Differences*, 42(4):765-776.

Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Doğan, H., Işıklar, A., Ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18):106-124.

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi Ve Psikodrama İle Geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1):155-190.

Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık 32.Baskı

Dökmen, Ü. (2015). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *The rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. Sage.

Durak, F. ve Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73–77.

Ekinci, Ö., 2009, Öğretmen Adaylarının Empatik ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Elliott, K., & Urquiza, A. (2006). Ethnicity, culture, and child maltreatment. *Journal of Social Issues*, 62, 787-809.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy revised*. New York: Kensington.

Ellis, A. (1995). *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice*. ABD: Springer Publishing Company.

Ellis, A. and Dryden, W. (1987). *The practice of rational emotive therapy*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Erçoşkun, M.H. (2005). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Erginer F. (2007). Ankara İli İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Öğrencilerin Aileleri Tarafından İstismarı ve İhmaline İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Fergusson, D. M., & Lynskey, M. T. (1997). Physical punishment/maltreatment during childhood and adjustment in young adulthood. *Child abuse & neglect*, 21(7), 617-630.

Geçtan, E. (2000). Psikanaliz ve sonrası. (9. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2008). Öğretmen adaylarının demokratik tutumları ile empatik becerilerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma, Sosyal Bilimler Dergisi, 19, 211–222.

Genç, S. Z., & Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 3(2).

Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child abuse & neglect*, 26(6-7), 697-714.

Glaser, D., & Prior, V. (2002). Predicting emotional abuse and neglect. *Early prediction and prevention of child abuse: A handbook*. Edited by Browne K., Hanks H., Stratton P., Hamilton C., Wiley, 118-130.

Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Awareness for emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 95-123.

Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Awareness for emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 95-123.

Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: Development, training, and consequences*. Psychology Press.

Gökler, I. (2002). Çocuk İstismarı ve İhmali: Erken Dönem Stresin Nörobiyolojik Gelişime Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9: 47-57.

Grant, L. (2014). Hearts and Minds: Aspects of Empathy and Wellbeing in Social Work Students. *Social Work Education*, 33(3), 338- 352.

Gülbahçe, A., & Özkurt, S. (2016). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programını tercih edecek olan öğrencilerin empatik eğilim ve empatik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-15.

Güleç, M. Y., Altıntaş, M., İnanc, L., Bezgin, Ç. H., Koca, E. K., & Güleç, H. (2013). Effects of childhood trauma on somatization in major depressive disorder: The role of alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 146(1), 137-141.

Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z. ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24 (3), 128-134.

Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z. ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24 (3), 128-134.

Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4).

Gündüz, M. (2014). *Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları* (Yayınlanmamış doktora tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Hancı, İ. H. (2002). *Adli Tıp ve Ali Bilimler*, 1. Baskı. Ankara, Seçkin Yayıncılık, 263-284.

Harter, S. L., & Vanecek, R. J. (2000). Cognitive assumptions and long-term distress in survivors of childhood abuse, parental alcoholism, and dysfunctional family environments. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 445-472.

Hasdemir, A. D. (2007). Ergenlerin ve anne babalarının empatik becerileri ile aile yapılarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Herman, J. (2015). *Travma ve İyileşme, Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre* (3. Basım). (T.Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür yayınevi.

Himle, J. A., Himle, D. P., and Thyer, B. A. (1989). Irrational beliefs and the anxiety disorders. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 7(3), 155-164.

Hocaoğlu, Ö.H. (2016). Zihinsel yetersizliği olan çocuk sahibi anne ve babaların akılcı olmayan inançları ile çocuklarının sosyal becerileri ve problem davranışlarının karşılaştırılarak incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hornor, G. (2012). Emotional maltreatment. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(6), 436-442.

İman, E. D. (2015). The relationship between adolescents' childhood trauma experiences and empathetic tendency, social problem solving. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 5(3), 235-256.

Jo, H. (1993). An investigation of the influences of gender role orientation and gender on irrational beliefs (Unpublished doctoral dissertation). International University, USA.

Jorn, A. (2009). Rational emotive behavior therapy. Psych central. Erişim Adresi: <http://psychcentral.com/lib/rationalemotivebehaviorthrapy/0001563>

Kahraman, H. ve Akgün, S., 2008, “Empati Becerileri Eğitiminin Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Empatik Becerilerine ve Sorunlu Davranışlarına Etkisi” Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15(1):ss.15-23.

Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara, Asil Yayın Dağıtım.

Kalliopuska, M. (1983). Relationship between moral judgment and empathy. *Psychological Reports*, 53(2), 575-578.

Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222.

Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.

Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2016). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Kartol, A. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Kartol, A. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Kaya, Ö. (2020). Çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlar ve psikopatolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kemp, T., Overbeck, G., Wied, M., Engels, R. and Scholte, J., 2007, Early Adolescent Empathy, Parental Support, and Antisocial Behavior, The Journal Of Genetic Psychology, 168(1), 5-18.

Kempe, C. H., Silverman, F. N., Steele, B. F., Droegemueller, W., & Silver, H. K. (1962). The battered child syndrome. Journal of the American Medical Association, 181, 17- 24.

Keser, İ. (2016). *Çocuklarda Cinsel İstismar*. Adana: Karahan Kitapevi.

Kışlak, Ş. T. ve Çabukça, F., 2002, “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi”, Aile ve Toplum Dergisi. 2(5): ss. 1-7.

Kışlak, Ş. T. ve Çabukça, F., 2002, “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi”, Aile ve Toplum Dergisi. 2(5):ss. 1-7.

Kira, I. A. (2001). Taxonomy of trauma and trauma assessment. Traumatology, 7(2), 73-86.

Kodak, D. (2020). Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Korkmaz, E. (2019). *Çocukluk çağı ruhsal travmaları ve affetmenin kişilerin savunma mekanizmalarıyla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Korkmaz, H.N, Şahin. E. Kahraman. M. Öztürk, F. (2001). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması, II. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, İzmir.

Korkmazlar Oral, Ü., Engin, P. & Büyükyazıcı, Z. (2010). *Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması: Özet Raporu*. Ankara: T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu.

Kourt, R. (2011). *18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Köroğlu, E. (2014). *Akılcı düşünme*. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. 4. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y. (2008). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kuzgun, Y. (2008). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Küçük, L., Gür, K., Şener, N., Boyacıoğlu, N. E. and Çetindağ, Z. (2016). Correlation between irrational beliefs and the depressive symptom levels of secondary school children. *International Journal of Caring Sciences* January, 9(1), 99-110.

Lansford, J. E., Kenneth, A. D., Pettit, G. S., Bates, J. E., Crozier, J., & Kaplow, J. (2002). A 12-year prospective study of the long term effects of early child physical maltreatment on psychological, behavior and academic problems in adolescence. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156, 824-830.

Lucas, M. K. (2009). *Early childhood abuse, empathy and intimate partner violence* (Doctoral dissertation, Humboldt State University).

Lucas, M. K. (2009). *Early childhood abuse, empathy and intimate partner violence* (Doctoral dissertation, Humboldt State University).

Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31(124), 935-954

Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31(124), 935-954.

Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (1991). Methodological issues in research on physical child abuse. *Criminal justice and behavior*, 18(1), 8-29.

McDevitt, P. J. (2011). Priests as victims of childhood sexual abuse: The effects of disclosure on empathy. *Pastoral Psychology*, 60(5), 681-691.

McDevitt, P. J. (2011). Priests as victims of childhood sexual abuse: The effects of disclosure on empathy. *Pastoral Psychology*, 60(5), 681-691.

Mete, B. (2005). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Empatik Becerileri İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.

Morris, M. C., Kouros, C. D., Fox, K. R., Rao, U., & Garber, J. (2014). Interactive models of depression vulnerability: The role of childhood trauma, dysfunctional attitudes, and coping. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 245-263.

Mullen, P., E., Martin, J.L., Anderson, J.C., Romans, S.E. ve Herbison, G.P. (1996). The long-term impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: A community study. *Child Abuse & Neglect*, 20(1), 7-21.

Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Mwakanyamale A., Yizhen Y. (2019). Psychological maltreatment and its relationship with self-esteem and psychological stress among adolescents in Tanzania: a community based, cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 19, 176. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2139-y>

Nelson, J. R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev. Ed: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Ortakale, M.Y. (2008). *Akılcı Davranış Eğitimi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 217058).

Oyuncakçı, S. (2020). 25-40 Yaş Arası Yetişkinlerde İntihar Olasılığı, Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Sağlamlık, Affetme Ve Olumlu- Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Öksüz, Y., Ayvalı, M., Coşkun, K., Baba, M. ve İci, A. (2011). Algılanan sosyal destekle akılcı olmayan davranışlar ilişkisi. *International Journal of Social Science*, 4(1), 119-136.

Önder, A. ve Gülay, H., 2007, “Annelerin Kabul Red Düzeyi İle Çocuklarının Empati Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2):ss.23-30.

Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Öner, N. (2001). *Farklı Cinsiyet Rol Yönelimli Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Örsel S, Karadağ H, Karaoğlu-Kahiloğulları A ve Akgün-Aktaş E. Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2011, 12: 130-136.

Özcan, T. C. (2002). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarının Empati Düzeyi ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.

Özcan, T. C., 2002, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarının Empati Düzeyi ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gülhane Askeri Tıp Akademisi.

Özen, Y. (2019). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. The Journal of Social Science, 3(5), 362-375.

Öztürk, O. & Uluşahin, A.(2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Paivio, S. C., & Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. Journal of Clinical Psychology, 57(2), 213-226.

Paivio, S. C., & Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213-226.

Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin.

Pelcovitz, D., Kaplan, S. J., Ellenberg, A., Labruna, V., Salzinger, S., Mandel, F., & Weiner, M. (2000). Adolescent physical abuse: Age at time of abuse and adolescent perception of family functioning. Journal of family violence, 15(4), 375-389.

Perry, B. D., Pollard, R. A., Blakley, T. L., Baker, W. L., & Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and “use-dependent” development of the brain: How “states” become “traits”. Infant mental health journal, 16(4), 271-291.

Pesen, A., & Çelik, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının İncelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1-13.

Polat, O. (1998). Çocuk istismarı nedir? Çocuk Forumu, 1(ek), 1-31.

Polat, O. (2001). Çocuk ve Şiddet. İstanbul: Der Yayınları.

Polat, O. (2001). Çocuk ve Şiddet. İstanbul: Der Yayınları.

Polat, O. (2004). Klinik adli tıp. Ankara: Seçkin Yayınevi, 133-44.

Polat, O. (2008). Türkiye’de Çocuk Haklarının Durumu. *Toplum ve Demokrasi*, 2(2), 149-157.

Rehber, E. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Rehber, E., 2007, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Rehber, E., 2007, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.

Roche, A.J., Fortin, G., Labbé, J., Brown. J. & Chadwick, D. (2005). The work of Ambroise Tardieu: The first definitive description of child abuse. *Child Abuse Negl*, 29(4), 325-334.

Rogers, C., 1983, “Empatik Olmak Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir” (Çev. F. Akkoyun), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 16:pp.103-124.

Rogers, C.R. (1983). Be Empathic is a Way of Being Undigested Value. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 161:ss. 103–124.

Sabancıoğulları S, Kelleci M, Doğan S, Gölbaşı Z. (2007). Entegre eğitim programında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin yıllara göre incelenmesi C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(2),1 -6.

Sadock, B.J. & Sadock, V.A. (2004). *Kaplan and Sadock’s synopsis of psychiatry: Behavioral sciences / Clinical psychiatry* (10. basım). USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Sar, V., Öztürk, E., & İkikardes, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Gecerlilik ve Güvenilirliği/Validity and Reliability of

the Turkish Version of Childhood Trauma Questionnaire. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063.

Sevim, S. A., Laçın, B. G. D., Önal, A. A., & Avşar, V. (2019). Farklı yaşlardaki gençlerin benmerkezlilik eğilimleri ve akılcı olmayan inançlarının karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 52(3), 685-712.

Seymen, S. (2007). KKTC Gazimağusa devlet hastanesinde çalışan yüksek hemşire ve hemşirelerin empatik eğilimleri ile yatan hastaların hemşirelere karşı duydukları memnuniyet düzeyleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kuzey Kıbrıs

Shaffer, A., Yates, T. M., & Egeland, B. R. (2009). The relation of emotional maltreatment to early adolescent competence: Developmental processes in a prospective study. *Child abuse & neglect*, 33(1), 36-44.

Shaffer, A., Yates, T. M., & Egeland, B. R. (2009). The relation of emotional maltreatment to early adolescent competence: Developmental processes in a prospective study. *Child abuse & neglect*, 33(1), 36-44.

Soylu N., Pılan B. S., Ayaz M., & Sönmez S. (2012). Study of factors affecting mental health in sexually abused children and adolescent. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(4), 292-298.

Stephenson, E., Watson, P., Chen, Z. J., & Morris, R. J. (2017). Self-compassion, self-esteem, and irrational beliefs. *Current Psychology*, 37(4), 809-815. doi: 10.1007/s12144-017-9563-2

Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2, 105-108.

Syed, S. A., Cranshaw, M., & Nemeroff, C. B. (2020). Child abuse and neglect: stress responsivity and resilience. In *Stress Resilience*, ss. 181-196. Academic Press. 10.1016 / B978-0-12-813983-7.00013-6

Şahin Demirkapı, E. (2014). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Şahin, Z. A., & Özdemir, F. K. (2015). Determination of communication and empathy skill levels of nurses. *Jaren*, 1(1), 1-7.

Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.

Şimşek, Ş., Fettahoğlu, E. Ç., & Özatalay, E. (2011). Cinsel istismara uğramış çocuklarda ve ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğu. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(3), 318-324.

Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.

Tansel B. (2017). *Çocuk Cinsel İstismarı Tanımlar Temel Kavramlar ve Psikososyal Yaklaşımlar*. Adana: Karahan Kitapevi.

Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*, 148, 1, 10-21.

Topal, H. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Topçu, Ç., Erdur Baker, Ö., ve Çapa Aydın, Y., 2010, Temel Empati Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34):ss.174-182.

Topçu, S. (2009). *Silinmeyen İzler, Çocuk, Genç ve Ergenlerin İstismar ve İhmali*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Topses, G. ve Bulut Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Tuna, N., & Kurul, Ş. (2019). Ebelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeyleri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 42-50.

Turhan E, Sangün Ö ve İnandı T. Birinci Basamakta Çocuk İstismarı ve Önlenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2006, 15 (9), 153-157.

Tutuk, A., Al, D., & Doğan, S. (2002). Hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerisi ve empati düzeylerinin belirlenmesi. *CÜ Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 36-41.

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Türkoğlu, A. S. (2013). Depresif Bozukluğu Olan Kadın Hastalarda Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Türksoy, N. (2003). Psikolojik travma ve tanım sorunları. Psikolojik Travma ve Sonuçları,(T. Aker, ME. Önder Eds), 5US Yayıncılık, 9-21.

Ünal, F. (2008). Ailede çocuk istismarı ve ihmali. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (1), 9-18.

Veltman, Marijche W & Browne Kevin. D. “Three Decades Of Child Maltreatment Research: Implications For The School Years,” *Trauma, Violence, & Abuse*. 2.3: 215-239, 2001.

Voltan-Acar, N.(2008a). *İnsan İlişkileri İletişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 1. Baskı S. 36

Voltan-Acar, N.(2008a). *İnsan İlişkileri İletişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 1. Baskı S. 36

Voltan-Acar, N.(2008b). *Yeniden Terapötik İletişim Kişiler Arası İlişkiler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 5. Baskı S. 24

Voltan-Acar, N.(2008b). *Yeniden Terapötik İletişim Kişiler Arası İlişkiler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 5. Baskı S. 24

Walen, R. S., Diguiuseppe, R. and Dryden, W. (1992) *A Practitioner's Guide of Rational Emotive Therapy*. Second Edition. Oxford University Pres. New York. pp: 1–146.

Walsh, K., Basu, A., & Monk, C. (2015). The role of sexual abuse and dysfunctional attitudes in perceived stress and negative mood in pregnant adolescents: an ecological momentary assessment study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 28(5), 327-332.

Watson, A. C., Corrigan, P., Larson, J. E., & Sells, M. (2007). Self-stigma in people with mental illness. *Schizophrenia bulletin*, 33(6), 1312-1318.

Wolfe DA, Scott K, Wekerle C ve Pittman AL. (2001), Child Maltreatment: Risk of Adjustment Problems and Dating Violence in Adolescence. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 40(3): 282–289.

World Health Organization. (2006). *Preventing child maltreatment: A guide to taking action and generating evidence*. Erişim adresi: <https://www.who.int>

World Health Organization. (2016). Child maltreatment. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/>

Worthington, E.L. and Wade, N.G. (1999). “The Psychology Of Unforgiveness and Forgiveness and İmplications For Clinical Practice” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4):pp.385-418.

Worthington, E.L. and Wade, N.G., 1999, “The Psychology Of Unforgiveness and Forgiveness and İmplications For Clinical Practice” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4):pp.385-418.

Yakut, H. İ. & Korkmaz, E. (2013). Çocuklarda cinsel istismar. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 10(39), 1630-1632.

Yalçın, M. (2011). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Eğitimcilerin Tükenmişlik Düzeylerinin Empatik Eğilim ve Bazı Değişkenlerle Olan İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yalçın, M., 2011, Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Eğitimcilerin Tükenmişlik Düzeylerinin Empatik Eğilim ve Bazı Değişkenlerle Olan İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yargıç, İ., Ersoy, E. ve Batmaz Oflaz, S. (2012). Çocukluk çağı travmalarının intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 13, 277-284.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yetişen, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim Düzeyi İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yıldırım, A., İlköğretim Okul Yöneticilerinin Empatik Eğilim ve Empatik Becerileri ile Çatışma Yöntemi Stratejileri Arasındaki İlişki, Yargı Yayınevi, Ankara, 2005.

Yıldırım, İ., 1992, “Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı Öğrencileri ile Psikoloji Programı Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeyleri”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7:ss.128-139.

Yılmaz, A. (2003). *Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara.

Yılmaz, İ. ve Akyel, Y. (2008). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Empatik Eğilim Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 9(3), 27- 33.

Yurtal, D. F. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(15), 41-48.

Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A. ve Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 536- 541.

Zeytinoğlu, S. (1991). Sağlık, sosyal hizmet, hukuk ve eğitim alanlarında çalışanların Türkiye’de çocuk istismarı ve ihmali ile ilgili görüşleri. Çocuk İstismarı ve İhmali. Ankara: Gözde Repro Ofset.

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

EKLER

EK- 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Travma Odaklı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılmaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz vermiş olduğum mail adresi ile benimle iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Merve ÖZAL OKUDUM

Okan Üniversitesi

Mail Adresi: pskmerveozal@gmail.com

1. **Cinsiyetiniz:** K () E ()
2. **Sınıfınız:** 1 () 2 () 3 () 4 () Lisans Üstü () Doktora ()
3. **Bölümünüz:**
4. **Ekonomik Düzey:** Düşük () Orta () Yüksek ()
5. **Kardeş Sayısı:** Tek Çocuk () 1 kardeş () 2 ve üzeri kardeş ()

EK- 2: EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Bir cümledeki ifadeyi kendinize Tamamen Uygun bulduğunuzu düşünüyorsanız 5'e, Oldukça Uygun bulduğunuzu düşünüyorsanız 4'e, Oldukça Aykırı bulduğunuzu düşünüyorsanız 2'ye, Tamamen Aykırı bulduğunuzu düşünüyorsanız 1'e, eğer bir cümleye ilişkin olarak Kararsızlık belirtecekseniz 3'e çarpı koyunuz.	1	2	3	4	5
1. Çok sayıda dostum var.					
2. Film izlerken bazen gözlerim yaşarır.					
3. Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim.					
4. Bana dertlerini anlatanlar yanımdan ferahlamış olarak ayrılırlar					
5. Başkalarının problemleri beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.					
6. Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim.					
7. İnsanların film seyredirken ağlamaları tuhafıma gider.					
8. Birisi ile tartışırken bazen dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerinde yoğunlaşır.					
9. Çevremde çok sevilen bir insanım.					
10. TV'deki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.					
11. Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur.					
12. İnsanların çoğu bencildir.					
13. Sinirli bir insanım.					

14. Genellikle insanlara güvenirim.					
15. İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar.					
16. Girişken bir insanım.					
17. Bir yakınımın derdini anlatmak beni rahatlatır.					
18. Genellikle hayatımdan memnunuz					
19. Yakınlarım bana sık sık dertlerini anlatırlar.					
20. Genellikle keyfim yerindedir.					

EK- 3: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...	Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman zaman	Sıklıkla	Çok sık olarak
1. Yeterli yemek bulamazdım.					
2. Ailedekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.					
3. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.					
4. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan birisi vardı.					
5. Kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.					
6. Sevdiğimi hissediyordum.					
7. Ana babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.					
8. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.					
9. Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.					
10. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.					
11. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.					
12. Ailedekiler birbirlerine karşı saygılı davranırlardı.					
13. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.					
14. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
15. Ailedekiler beni her türlü kötülükten korumaya çalışırlardı.					
16. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.					
17. Ailemde birisi benden nefret ederdi.					
18. Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.					
19. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.					
20. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.					

21. Çocukluğum mükemmeldi.					
22. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.					
23. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.					
24. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
25. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.					
26. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.					
27. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.					
28. Gerekliği halde doktora götürülmezdim.					

EK- 4: AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu belirtiniz. Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Kararsızım	Biraz uygun	Hiç uygun değil
1. Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.					
2. Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.					
3. Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.					
4. Eğer insan isterse hemen her durumda mutlu olabilir.					
5. Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar.					
6. İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum.					
7. İnsanlar olaylardan değil, kendilerine verdiği görüntüsünden rahatsız olurlar.					
8. Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.					
9. Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.					
10. Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır.					
11. Hiçbir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur.					
12. Herkesin beni sevmesini isterim.					
13. Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.					
14. Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.					
15. Ruhsal durumumun nedeni benim.					
16. Kafama takılan bazı şeyleri, genelde kafamdan atamıyorum.					
17. İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.					
18. Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem.					
19. Ahlaklılık kesinlikle cezalandırılmalıdır.					
20. Sefil insanlar genellikle o duruma kendileri gelirler.					

21. İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler.					
22. Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.					
23. Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım.					
24. Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kızgın ve kederli bir şekilde kalamaz.					
25. Değişik tecrübeler yaşamış olsaydım, olmak istediğime daha çok benzerdim.					
26. Aktiviteleri, aktivite olsun diye yaparım, onları ne kadar iyi yaptığım önemli değil.					
27. Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder.					
28. Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur.					
29. Gelecek konusunda nadiren endişelenirim.					
30. Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.					
31. Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen benim için önemli bir ihtiyaç değildir.					
32. Hiçbir şeyin kendisi üzücü değildir, sadece sizin yorumlarınız onu üzücü hale getirir.					
33. Gelecekteki bazı şeyler hakkında endişeliyim.					
34. Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız.					
35. Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır.					
36. İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim.					
37. Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır.					
38. Pratik bir çözüm aramak mükemmeli aramaktan daha iyidir.					
39. İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine önem veririm.					
40. Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur.					
41. Ölüm veya nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem.					
42. İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.					
43. İnsan kendi cehennemini kendi yaratır.					
44. Kendimi sık sık çeşitli tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum.					
45. Şartların ideal olarak bir araya gelmesi düşünülemez.					