

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkilerle İlgili
Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

YASEMİN DURAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MUSTAFA TEKKE

DÜZCE, 2023

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkilerle İlgili
Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

YASEMİN DURAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MUSTAFA TEKKE

DÜZCE, 2023

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

T.C. DÜZCE ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yasemin DURAN tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mustafa TEKKE

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa TEKKE

Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

10.07.2023

(İ
m
z
a)

Yasemin DURAN

TEŞEKKÜR

Hayallerime doğru adım adım ilerlediğim bu yolda maddi ve manevi desteklerini benden hiç esirgemeyen sevgili annem ve babama, lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca gelişimime katkı sağlayan ve beni meslek hayatına hazırlayan Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nın değerli öğretim üyesi hocalarına teşekkür ederim.

Her ne olursa olsun elini omzumda hep hissettiğim, bana duyduğu güvenle adımlarımı sağlamlaştıran, desteğini, sevgisini, şefkatini bir an olsun üzerimden eksik etmeyen canım sevgilim Arif Aygün'e teşekkür ederim. Sana hayranım. Seni çok seviyorum.

10 Temmuz 2023

Yasemin DURAN

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	iv
BEYAN	xx
TEŞEKKÜR.....	xxi
TABLolar LİSTESİ.....	xxv
ÖZET	xxvi
ABSTRACT	xxvii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEMİN TESPİTİ	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3. ARAŞTIRMA SORULARI	2
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.5. SINIRLILIKLAR.....	4
1.6. TANIMLAR.....	4
1.7. KISALTMALAR.....	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI	5
2.1.1. Fiziksel İstismar	6
2.1.2. Duygusal İstismar	9
2.1.3. Cinsel İstismar	14
2.1.4. İhmal ve Türleri.....	19
2.1.5. Çocuk İstismarının Olası Risk Faktörleri.....	20
2.1.5.1. Ebeveyne İlişkin Faktörler	20
2.1.5.2. Çocuğa İlişkin Faktörler.....	20
2.1.5.3. Çevreye İlişkin Faktörler	21
3.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ.....	21
3.1.1. Otomatik Düşünceler	22
3.1.2. Ara İnançlar.....	22
3.1.3. Temel İnançlar.....	23
3.1.4. Bilişsel Çarpıtma Türleri.....	24
4.1. AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ.....	26
4.1.1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	29

5.1. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARA İLİŞKİN YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	32
3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	34
3.1. KATILIMCILAR.....	34
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	35
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.2.2. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği	35
3.2.3 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	36
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI.....	36
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	37
4. BULGULAR	39
4.1. ÖLÇEKLERDEN ELDE EDİLEN PUANLARLA İLGİLİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	39
4.2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI DEĞİŞKENİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR.....	40
4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular	40
4.2.2. Yaş Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular.....	41
4.2.3. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular	42
4.2.4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular	43
4.3. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR DEĞİŞKENİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR.....	44
4.3.1. Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Dair Bulgular	44
4.3.2. Yaş Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Dair Bulgular	45
4.3.3. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Dair Bulgular	46
4.3.4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Dair Bulgular	47
4.4. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR BULGULAR	49
4.4.1. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçek Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçek Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	49

4.4.2. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçek Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
4.4.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçek Toplam Puanı ile Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
4.4.3. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	51
5. SONUÇ	54
5.1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ DEMOGRAFİK VERİLERE İLİŞKİN SONUÇLARI	54
5.2. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN DEMOGRAFİK VERİLERE İLİŞKİN SONUÇLARI	56
5.3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ VERİLERE İLİŞKİN SONUÇLAR	57
6. ÖNERİLER.....	61
KAYNAKÇA.....	62
7. EKLER	80
7.1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	80
7.2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	81
7.3. KÜÇÜK TRAVMA YAŞANTILARINI BELİRLEME ÖLÇEĞİ	82
7.4. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ.....	84
7.5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ	86
ÖZGEÇMİŞ	87

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Dağılımlar	35
Tablo 2. Normallik Varsayımları Sonucu Elde Edilen Veriler.....	37
Tablo 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	39
Tablo 4. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi.....	41
Tablo 5. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Yaş Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi.....	41
Tablo 6. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi	42
Tablo 7. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi	43
Tablo 8. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi	45
Tablo 9. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarının Yaş Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi	45
Tablo 10. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi	46
Tablo 11. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi .	48
Tablo 12. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçek Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçek Toplam Puanı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	49
Tablo 13. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ..	50
Tablo 14. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Toplam Puanı ile Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	51
Tablo 15. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ..	52

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI İLE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasemin DURAN

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Tekke

Temmuz 2023, 99 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklemini seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 18-28 yaş aralığındaki 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği’, ve ‘İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde Bağımsız Gruplar T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Travmaları, Bilişsel Çarpıtmalar

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS CHILDHOOD TRAUMAS AND COGNITIVE DISTORTIONS REGARDING RELATIONSHIPS

DURAN, Yasemin

Duzce University

Graduate School of Education, Department of Educational Sciences

Master of Science Thesis

Thesis Consultor: Assoc. Dr. Mustafa Tekke

July 2023, 99 pages

The foundational aim of this work is to investigate the relationship between childhood traumas and cognitive distortions regarding relationships. An investigation of the relationship between childhood traumas and cognitive distortions regarding relationships depending on socio-demographic factors was requested to be investigated as well in order to see if there are any changes according to the factors. Using the suitable, non-hand-picked example method, 400 university students aged between 18-28 were used as examples for the study. In this study, as data collecting tools, a ‘Personal Information Form’, the measurement for "Small Trauma Experience Determination" and the measurement for ‘Cognitive Distortion Regarding Relationships’ were used. The data acquired from the study was analyzed using the program IBM SPSS Statistics 23. In the analysis, the Independent Groups T-Test, the One-Way ANOVA Test and the Pearson Product Moment Correlation were used. As a result of the conducted analysis, a meaningful, positive, medium level relationship between childhood traumas and cognitive distortions regarding relationships was discovered.

Keywords: Childhood Traumas, Cognitive Distortions Regarding Relationships

1. GİRİŞ

1.1. PROBLEMİN TESPİTİ

Birey, aile içerisinde dünyaya gelen ve ailesiyle kurduğu ilişkiler ile şekillenen ruhsal bir yapıya sahiptir. Birey birçok yaşam becerisini doğduğu andan itibaren içerisinde yer aldığı ilk sosyal ortam olan ailede öğrenir. Duygu ve düşüncelerini ifade etme, empati kurma, stresle başa çıkma, iletişim kurma bu yaşam becerilerinden bazılarıdır.

Birey, aile içerisinde olumlu birçok yaşantıya sahip olabileceği gibi olumsuz yaşantılara da sahip olabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre çocukluk çağı döneminde aile içerisinde deneyimlenen olumsuz yaşantıların etkisi bireyin tüm yaşamı boyunca taşımak zorunda kalacağı hasarlar bırakabilmektedir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları genellikle aile içerisinde deneyimlenmekle birlikte ilerleyen yaş dönemlerinde çevrenin de etkisi görülmektedir (Güleç vd., 2012). Toplumların ana unsuru ailedir. İnsanlar, çocukluk döneminde aile ortamında deneyimledikleri yaşantılar ile sosyal çevrelerine yön verir. İnsanlarla kuracağı ilişkinin niteliği aile ortamı ile ilişkilidir.

İnsan olmanın gereği olarak bireyler birbirleriyle etkileşim kurmak zorundadır. Toplumsal hayatın doğası insanların etkileşim içerisinde olmasını gerekli kılar. Bu bağlamda insan ilişkilerinin belirleyici unsurlarından birisi de bu ilişkinin kurulma biçimidir. İnsanlarla ilişki içerisinde olmak bireyin ruh sağlığı üzerinde büyük bir öneme sahiptir (Erözkan, 2004). Birey kurduğu ilişkiler sayesinde duygularını, düşüncelerini paylaşma fırsatı bulur. Sağlıklı ilişki kurabilmenin getirisi olarak anlaşılma duygusunu yaşar. Bu durum bireyin hem kişisel hem de sosyal alanını olumlu yönde etkiler. Bireyin insanlarla olumlu ilişki kuramaması diğer bir ifadeyle sağlıklı ilişkiler kurması ruh sağlığını olumsuz etkiler. Kişi duygu ve düşüncelerini paylaşma olanağı bulamaz veya bulsa bile anlaşılma duygusunu yaşamayabilir. Özetle kurulan ilişkilerin sağlıklı olması bireyin tüm yaşantısı üzerinde önemli bir rol oynar

Anlama, düşünme, algılama gibi zihinsel işlevlerin tümü biliş olarak tanımlanır. Bilişsel psikoloji insan zihnini meydana getiren bu ve benzeri zihinsel işlevler üzerine odaklanır.

Bilişsel davranışçı terapi insan zihnini önemseyen kuramlardan birisidir. BDT'ye göre bilişsel süreçler, insanların nasıl düşündüğünü ve ne hissettiğini etkileyen ana unsurdur. Bilişsel süreçler insanların ruhsal tepkilerini belirler (Sert Ağır ve Yavuzer, 2018). İnsanlarla kurulan ilişkilerin bilişsel süreçlere göre yönetildiği düşünülür. Bireyin sağlıklı ilişkiler kuramaması bilişsel süreçlerde meydana gelen bozulmalarla açıklanır (Kılınç ve Sevim, 2005). Bireyin ilişkilerle ilgili yanlış inançlara sahip olması diğer bir ifadeyle bireyin çarpıtılmış düşünceleri ilişkilerin sağlıklı kurulmasını engeller (Gizir, 2013). Çarpıtılmışın düşüncelerin kaynağını büyük oranda çocukluk çağı yaşantılarına dayanmaktadır. Bu çocukluk yaşantıları olumsuz içeriğe sahiptir ve çoğunlukla travma etkisi yaratmaktadır. Aynı zamanda bireyin çarpıtılmış düşünceleri yalnızca sosyal ilişkilerini değil kendisiyle kurduğu ilişkiyi de sağlıksız hale getirir (Beck, 1999).

Günümüze kadar pek çok araştırmacı çocukluk çağı travmaları, bilişsel davranışçı terapi ve biliş üzerine çalışmalar yürütmüştür. Bu konular bağımlılık, akademik başarı, özgüven, evlilik doyumu gibi farklı farklı değişkenlerle ele alınıp aralarındaki ilişkiye dair verilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu araştırma kapsamında ise üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte bireylerin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları kişisel bilgi formundan elde edilen demografik verilere göre incelenmek istenmiştir.

1.3. ARAŞTIRMA SORULARI

- 1) Çocukluk çağı travmaları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 2) Çocukluk çağı travmaları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 3) Çocukluk çağı travmaları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- 4) Çocukluk çağı travmaları eğitim düzeyin göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 6) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 7) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

- 8) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 9) Çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Toplumsal yapının doğası gereği bireyler birbirleriyle ilişki içerisinde olmak durumundadır. İlk sosyal ortam olarak kabul edilen aile ile başlayan kişilerarası ilişkiler, insan hayatının sonuna kadar devam eder. Bireyin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesinden yaşam doyumuna kadar pek çok durum üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Koç, 2014). Bireyin ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi ise çocukluk çağı yaşantıları ile yakından ilgilidir. Günümüzde yapılan birçok araştırma, sağlıklı ilişki içerisinde olan bireylerin yalnızlık duygusu daha çok yaşadığını, ailesiyle veya çevresiyle problem içinde olduğunu, yaşam kalitelerinin ise önemli ölçüde düştüğü sonucuna varılmaktadır.

İnsanların sağlıklı ilişkiler geliştirebilmelerinin önündeki en büyük engellerden birisi olarak bilişsel çarpıtmalar görülür. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin çevreden gelen uyarıcıları zihinsel işleme sürecinde hatalı bir şekilde kodlamasıdır. Bu işleme hatası ile beraber birey, gerçeği çarpıtarak işlevsellikten uzak gerçekdışı bir şekilde algılar. Birey gerçekçilikten uzak bir şekilde işleme hatası ile var olan durumu manipüle etmektedir. Bireyin ilişki içerisinde olduğu insanlarla sağlıklı bir iletişim ve bağ kurmasına neden olur. Bundan dolayı birey, ilişki kurmakta zorlanabilir veya var olan ilişkilerini sürdürmekte güçlük yaşar. Çoğu kez bireyin sorunlu ilişkileriyle veya yalnızlığıyla sonuçlanan bu süreç duygusal açıdan yıpratıcı olmakta ve bireyin diğer yaşam fonksiyonlarını da olumsuz etkilemektedir (Karabacak, 2017).

Bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında ihmalden istismara varan ve çocuk üzerinde travmatik etkiye neden olabilecek birçok yaşantı, zihnin işleme yapısını bozarak bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarmaktadır. Bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarını kavrayabilmenin önemli unsurlarından biri çocukluk dönemine ayna tutmaktır. Bu noktada temel risk faktörü olarak görülen ebeveynlerin tutumu büyük önem arz eder. İlişkilerin başladığı ortamın etkileri yaşam boyu sürebilmektedir (Bozgün ve Pekdoğan, 2018).

Erken çocukluk döneminde deneyimlenen olumlu ve olumsuz unsurlar bireyin biyopsikososyal gelişimini büyük oranda şekillendiren etmenlerdir. Bu nedenle, bu çalışma kapsamında çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesine karar verilmiştir. Kısıtlı sayıda araştırmaların bulunduğu bu konuların detaylı bir şekilde irdelenmesi amaçlanmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma 18-28 yaş aralığında yer alan 400 üniversite öğrencisinden Kişisel Bilgi Formu, Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılarak Google Forms ile toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırma sürecinin içinde bulunduğu zaman dilimi katılımcılara ulaşmayı zorlaştırmış ve bu sebeple verilerin toplanması 400 kişi ile sınırlı kalmıştır.

1.6. TANIMLAR

Çocukluk Çağı Travması: 0-18 yaş aralığını kapsayan gelişim dönemleri içerisinde yaşanan ihmal ve istismar yaşantıları ile birlikte sevilen kişinin kaybı, doğal afet gibi travma etkisi yaratan tüm olay ve durumlardır (Herman, 2011).

Bilişsel Çarpıtma: İnsan zihninin bilgiyi işleme sürecinde meydana gelen hataların sonucu olarak gerçeği çarpıtılmış bir şekilde algılamadır (Sabirli, 2018).

1.7. KISALTMALAR

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

KTYBÖ: Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği

İİBÇÖ: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesine göre 18 yaşını doldurmamış her birey çocuk kabul edilmektedir (Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, 1995). Çocuk, tüm canlılar arasında en uzun süre bakım sağlanması gereken bir varlıktır. Bakım verenler tarafından uzunca bir süre korunması ve desteklenmesi gerekmektedir. Bu yönüyle çocuk, bedensel ve ruhsal örselenmelere karşı oldukça duyarlı ve hassas bir yapıya sahiptir. Çocuğun sağlıklı bir büyüme ve gelişme gösterebilmesi için başta bakım veren kişiler olmak üzere çevresinin sevgisine ve ilgisine muhtaçtır (Zeytinoğlu, 1990).

Travma, gündelik yaşamda bireyin işlevselliğini bozan ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan olaylar bütünüdür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO 1996)'ne göre çocukluk çağı travması, 0-18 yaş dönemlerinde bireyin başına gelen her türlü olumsuz yaşantıyı içeren, çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişimini engelleyen her türlü muamele olarak ele alınmaktadır. 0-18 yaş aralığında çocuğun kendi iradesi dışında doğrudan yaşadığı veya dolaylı bir yaşantıya sahip olduğu olumsuz durumların tümü travma olarak kabul görür (Kurt, 2018). Çocukluk döneminde yaşanan travmalar yalnızca bulunduğu gelişim dönemini değil yaşamın tümünü etkileyen karmaşık bir yapıdır (Özdemir, 2022).

Çocukluk çağı travması, çocukluk ve genç erişkinlik dönemlerinde maruz kalınan istismar ve ihmal yaşantılarını kapsayan genel bir tanımdır (Yöyen, 2016). İhmal ve istismar yaşantıları özellikle yetişkinlik evresinde kişilerarası ilişkilerle kendini gösterir. İstismara maruz kalan bireyler kontrol edemediği ve nedenini kavramadığı davranışlar sergiler. İhmal başlangıçta istismar kavramı ile birlikte ele alınmış olsa da günümüzde istismar kavramından ayrılmıştır. İhmal, çocuğun biyopsikososyal gelişimi için gerekli unsurlardan mahrum bırakılmasıdır.

Fink ve arkadaşlarına (1995) göre ise çocukluk çağı travması, doğal afetler veya kaza sonucu meydana gelen travmalar (depresyon, trafik kazası vb.), geniş çaplı sosyal felaketler (bulaşıcı hastalıklar, göç vb.), tıbbi travmalar (organ kaybı, kalp krizi vb.) ve kişilerarası travmaları (istismar ve ihmal) kapsayan geniş bir olgudur. Bununla beraber

çocuğun zarar görebileceği bir duruma müdahale etmemek de istismar ve ihmal olarak değerlendirilmektedir (Akova vd., 2022).

Çocukluk çağı istismarı ve ihmali tüm toplumların bir halk sorunudur. Toplumlarda görülme sıklığı ülkenin gelişmişlik düzeyi ve kültürel öğeleri başta olmak üzere birçok unsurdan etkilenir. Yakın zamanda ortaya çıkan vakalarla araştırmalara konu olsa da birçok vakanın gizli kaldığı bilinmektedir (Yılmaz vd., 2003). Ülkemizde çocuk istismar ve ihmali önlemeye yönelik çalışmalar için 1988’de TSPCAN (Turkish Society For Prevention Of Child Abuse And Neglect) kurulmuştur. Bu kurum içerisinde çok sayıda sosyal hizmet uzmanı, doktor, avukat ve psikolog istihdam edilerek çalışmalara katkı sağlamaları beklenmiştir. Daha sonra bu kurum kapatılarak Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu ile çocukluk çağı istismar ve ihmali çalışmaları sürdürülmüştür (Kürklü, 2011).

2.1.1. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, erişkin bireyin elle veya bir aletle çocuğa zarar vermesi ve çocuk üzerinde şiddet uygulaması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Yetişkin bir bireyin çocuk üzerinde otorite kurma, istenmeyen bir durum karşısında çocuğu cezalandırma veya çocuktan bağımsız bir şekilde ortaya çıkan öfkesini çocuğa yansıtmasıdır (Güner vd., 2010). Ebeveynlerin çocuğu birey olarak görmemesi ve çocuk üzerinde hak sahibi olduğunu düşünmesi bu nedenlerin kaynağını oluşturmaktadır. Bu bağlamda özellikle gelişmemiş ülkelerde duygusal ve cinsel istismarla birlikte en sık görülen istismar türü fiziksel istismardır (Erol, 2007). Fiziksel istismar bulgularının gözle görülebiliyor olması ve çocuk üzerinde somut hasarlar bırakması bu konuda araştırma yapmayı kolaylaştırmaktadır (McCoy ve Keen, 2014). Ancak fiziksel istismar vakalarında çocuk üzerinde hasar olup olmaması belirleyici faktör değildir (Hancı, 2002). Yalnızca gözle görülebilir bulgu olması durumunda fiziksel istismar vardır denmesi yetersizdir. Somut hasar barındırmayan fiziksel istismar vakaları da bulunmaktadır.

Araştırmalara göre fiziksel istismara bağlı olarak ortaya çıkan birtakım sendrom türleri vardır:

Sarsılmış Bebek Sendromu: Dünyaya gelen bir bebeğin ilk tepkisi ağlamadır. Bebek açlık, tuvalet ihtiyacı, rahatsızlık gibi pek çok durumunu dış dünyaya ağlama ile gösterir. Bebeğin bu ağlaması bakımını üstlenen kişide kaygı ve korku meydana getirir. Hissedilen bu kaygı ve korkunun öfkeye dönüşmesi ile bakım veren kişi, bebeği

hırpalar, sarsar ve sallar. Bu hırpalama, sarsma ve sallama bazen ölümcül olabilmektedir (Şahin ve Taşar, 2012). Sarsılmış bebek sendromu 5 yaşa kadar görülebilmekle birlikte yaygın olarak 0-2 yaş aralığında karşımıza çıkmaktadır (Christian ve Block, 2009).

Munchausen Sendromu: Bakım verenler tarafından çocuğun sürekli hastaneye götürülmesidir. Çocuk herhangi bir rahatsızlık veya hastalık belirtisi taşımamasına rağmen çocukta bir hastalık olduğu düşünülür (Tiryaki ve Baran, 2017). Herhangi bir hastalığı olmamasına rağmen çocuk birçok tıbbi müdahaleye uğrar. Yapılan müdahaleler sonucunda bir hastalık durumunun olmadığı çoğu kez aile tarafından kabul görmez.

Fiziksel istismarın bulgularına bakıldığında en belirgin olanları arasında vücut üzerindeki yanıklar, lezyonlar, sıyrıklar ve kırıklar yer almaktadır. Fiziksel istismara uğrayan çocuk, istismar sonrası durumunun kötüye gitmesi ve ailenin bu durumdan endişe duymasıyla bir sağlık kuruluşuna götürülmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009). Aynı zamanda birçok bilişsel, duyuşsal ve davranışsal problemler de görülmektedir (Hedin, 2000). Saldırgan davranışlar sergileme ve suça eğilim en belirgin davranışsal problemlerdendir (Lewis, 1992). Yineleyen intihar düşüncesi ve intihar girişimi (Tackett, 2002) ve travma sonrası stres bozukluğu da başta ağır fiziksel istismar durumlarında olmak üzere karşımıza çıkan diğer bulgulardandır (Pelcovitz, 1992). Kişilerarası ilişkilerde korkak ve çekimser tavırlar hakimdir. İstismara maruz kalan çocuk çevresindekiler ile fiziksel temas kurmak istemez. Başka bir araştırma ise istismara maruz kalan çocukların saldırganlık ile içe kapanma arasında iki uç yaşadığını söyler. Çevresine karşı saldırgan bir tavır içerisine girmeyip kendi içine kapanabilir (Arman, 2007). Dil gelişiminde aksamalar ve bunun bir sonucu olarak öğrenme güçlüğü, düşük okul başarısı bir diğer bulgular arasındadır (Gershoff, 2002). Fiziksel istismarın psikolojik bulguları sıklıkla yetişkinlik döneminde ve kişilerarası ilişkilerde kendini gösterir (Aktay, 2020). Fiziksel istismara maruz kalan bireyler sosyal ilişkilerinde çekingen ve güvensiz bir tavır içerisindedirler. İnsanlarla yakın ilişki kurmakta zorluk yaşar ve ilişkilerinde güvensizlik hakimdir (Siyez, 2003). Fiziksel istismarın uzun vadede en önemli sonucu ise istismara maruz kalan çocuğun şiddeti içselleştirerek sorun çözmenin tek yolu olarak görmesidir (Erol, 2007). Sosyal öğrenme kuramına göre fiziksel istismara maruz kalan çocuk, ebeveynlerini izleyerek şiddeti öğrenir ve bunu normal bir davranış olarak benimser (Paavilainen vd., 2003).

Fiziksel istismarın ilk tanımlaması Kempe tarafından “örselenmiş çocuk sendromu” ile yapılmıştır. Bu bağlamda ortaya ilk çıkan ve üzerine ilk araştırmaların yapıldığı istismar türü fiziksel istismardır. Duygusal ve cinsel istismar kavramları fiziksel istismar içerisinde değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerde fiziksel istismar oranının yüksek olmasının bir nedeni de bu durum kabul edilir (Kars, 1996). Ancak fiziksel istismar bulgularının çoğu kez kaza olarak nitelendirilmesi ise elde edilen verilerden daha yüksek bir orana sahip olduğu düşünülmektedir (Kaplan vd., 1999).

Dünya çapında yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen istatistikler, çocukluk çağında meydana gelen fiziksel istismarın uluslararası bir sorun olduğunu göstermektedir. Kültürel öğeler ve gelenekler, fiziksel istismarın bölgelere göre oranını belirleyen ana unsurunu oluşturmakta; kız çocukları erkek çocuklara göre daha fazla fiziksel istismara maruz kalmakta; kız çocuklarının daha çok ev ortamında, erkek çocuklarının ise ev dışındaki ortamda fiziksel istismarla karşı karşıya kaldığını ortaya koymaktadır (Geçkil, 2017). Ulusal bazda yapılan araştırmalara bakıldığında, fiziksel istismarın ülkemizde oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Şiddetin yaygın bir disiplin aracı olarak görülmesi, halk arasında asırlar boyu yer etmiş “kızını dövmeyen dizini döver”, “annenin/babanın vurduğu yerde gül biter” gibi deyişler fiziksel istismarın kültürel alt yapısına örnektir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009). İstatistiksel verilere göre fiziksel istismara maruz kalan çocukların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Alkan ve Çiçek, 2011). Erken çocukluk döneminde daha çok anne, ergenlik döneminde ise babanın fiziksel istismara neden olduğu belirtilmektedir (Kaplan, 1996).

Çocukluk dönemi fiziksel istismarı üzerine ilk çalışma 1985 yılında Siar tarafından yapılan araştırmadır. Bu araştırmaya göre ülkemizde her iki kişiden biri çocuğa dayak atılmasını uygun bir davranış olarak görmektedir. Bu kişilerin %42’si çocuğu terbiye edebilmek için dayak atılmasının gerekli olduğu görüşündedir (Polat, 1997b). Bir yıl sonra Bilir ve arkadaşları (1986) tarafından fiziksel istismara maruz kalma düzeyi üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda kız çocuklarının %34,6’sı, erkek çocuklarının ise %32,5’i fiziksel istismara maruz kaldığını söylemiştir. Sivas’ta anneler üzerinde yapılan bir araştırmada %53,8’nin tokat atma, %23,1’nin dayak atma veya çocuğu çimdikleme ile fiziksel istismar davranışları sergilediği görülmüştür (Güler vd., 2002). 1992 yılında yapılan başka bir araştırmada Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü’ne bağlı bir kurumda misafir olan kalan çocukların %38’nin aile içinde fiziksel şiddete maruz kaldıkları ve bu yüzden evden kaçtıkları bilinmektedir (Mangalcı, 2002). Irmak

ve Aksel (2008), 12-17 yaş aralığındaki 1607 ergen öğrenci grubu ile yaptıkları araştırmada %48 oranında fiziksel istismar oranı olduğunu söylemiştir. Ülkemizde yapılan bir diğer önemli araştırma ile 7-18 yaş aralığındaki çocukların %45'nin son bir sene içerisinde fiziksel istismara maruz kaldığı görülmüştür (ÇİAİŞA, 2010). Günümüze yakın yapılan bir araştırmada elde edilen bulgulara göre fiziksel istismara maruz kalan çocukların %35'i yineleyici bir şekilde istimara maruz bırakılmaktadır. Fiziksel istismar vakaları erken teşhis ve tanı almadığında ise yaklaşık olarak %5-10'u ölümle sonuçlanmaktadır (Koç vd., 2014).

2.1.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismar veya bir diğer adıyla psikolojik istismar, çocuğun bakımı ile ilgilenen kişilerin çocuk üzerinde psikolojik açıdan yıkıcı etkileri olabilecek olumsuz davranışlar sergilemesi olarak tanımlanır (APA, 2013). Erken çocukluk döneminde çocuğa yönelik duygusal istismarın genellikle çocuğun ailesi tarafından yapıldığı bilinmekle birlikte ilerleyen dönemlerde akranları, kendinden yaşça büyük diğer insanlar tarafından da duygusal istismara maruz kaldığı söylenebilir. Çocuğa ihtiyaç duyduğu sevginin verilmemesi, değerli olduğunun gösterilmemesi, aşırı otoriter davranılması veya fazla korumacı bir tavır gösterilmesi, kardeşler arasında ayırım yapılması gibi davranışlar genellikle bakım veren kişiler tarafından gösterilen zedeleyici davranışlar arasındadır (Bilir vd., 1991). Aşağılamak, alay etmek, reddetmek ve küçük düşürmek gibi duygusal istismar kapsamında yer alan bu davranışlar ise daha çok çocuğun akranları ve çevresindeki insanlar tarafından sergilenmektedir (Krug vd., 2002).

Garbarino ve arkadaşları (1986), sergilenen bir davranışın duygusal istismar kapsamında olup olmadığını belirlemek için sekiz davranış kalıbını içermesi gerektiğini öne sürmektedir. Bunlar:

Reddetme: Çocuğun çevresindeki kişiler tarafından fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının giderilmemesi, duygularının ve düşüncelerinin yok sayılması, varlığının önemsiz olduğunun hissettirilmesi, yardıma gereksinim duyduğunda destek olunmaması, birçok olumsuz olayda ve durumda suçlu gösterilmesidir (Polat, 2001). Çocuğun olumlu davranışlarının görmezden gelinmesi ve fiziksel olarak dokunmaktan kaçınmaktır (Polat, 2017).

Tek Başına Bırakma: Çocuğun sosyalleşebileceği ortamlardan mahrum bırakılması veya çocuğa sosyalleşebileceği alanlar sunulmamasıdır. Bu durumda çocuk duygusal olarak izole edilerek yalnız hissetmekte ve böylece duygusal olarak zedelenmektedir (Polat, 2001). Çocuğu aile ortamının dışına çıkarmama, yalnız başına bir eve veya odaya kilitlenmesidir (Miler vd., 2007).

Suçta Yöneltilme: Çocuğun toplum tarafından ahlaki görülmeeyen veya suç olarak tanımlanan davranışlara yönlendirilmesi, özendirilmesi ve hatta teşvik edilmesidir (Polat, 2001). Çocuğun anti-sosyal ve saldırgan davranışlarının desteklenmesidir (Miler vd., 2007).

Yıldırma: Çocuğu sözel olarak tehdit etmek veya fiziksel şiddet uygulayarak korkutmaktır (Polat, 2001). Çocuğu sevdiği insanlara veya nesnelere zarar vermekle korkutacak davranışlarda bulunmaktır (Miler vd., 2007).

Duygusal Tepkide Bulunmama: Çocuğun bireysel ve sosyal gelişimine destek olacak merhamet, sevgi, şefkat gibi duygusal tepkilerin gösterilmemesi veya eksik bırakılmasıdır (Germain ve Sandoval, 2002). Çocuğun bakımını üstlenmemek ve reddetmektir (Miller vd., 2007).

Aşağılama: Çocuğun yalnız başına veya sosyal bir ortamda rencide edilmesi, sosyal ve psikolojik alanda gelişimini zedeleyecek davranışlarda bulunulmasıdır. Küçük düşürücü lakaplar takılması veya çocuğun fiziksel kusurlarını hedef alan söylemlerde bulunulması (Polat, 2001) veya sürekli eleştiride bulunulması en yaygın şeklidir (Miler vd., 2007).

Kendi Çıkarına Kullanma: Çocuğun düşüncelerinin, duygularının veya ne hissettiğinin göz ardı edilerek tamamen kişisel çıkarlar doğrultusunda kullanılmasıdır (Erkman, 1991).

Kapasite Üzeri İstek: Çocuğun içinde bulunduğru gelişim döneminin dikkate alınmaması ve kapasitesi üzerinde bir performansı başarılı bir şekilde ortaya koymasını beklemektir. Kendisinden beklenen performansı gösteremeyen çocuk başarısızlık ve yetersizlik hissiyle karşı karşıya kalmaktadır (Erkman, 1991). Çocuğa vakti gelmeden verilen yetişkin rolüdür (Polat, 2017).

Miller ve arkadaşları (2007), yaptıkları çalışma ile duygusal istismar kapsamına girecek davranışları sınıflamada benzer bir çalışma ortaya koymakla beraber hapsedilme (sınırlandırma) boyutunu eklemişlerdir. Hapsedilme veya sınırlandırma, çocuğu fiziksel olarak bir yere bağlamak suretiyle kısıtlamaktır. Polat (2017) ise duygusal istismar davranışlarını tanımlamada kullanılan bu davranış kalıplarını duygusal istismara neden olan anne baba tutumları olarak ele almıştır (Polat, 2017).

İnsan Hakları Derneği (2008) ‘ne göre duygusal istismar yaşantılarında ortaya çıkan bulgular aşağıda sıralanmaktadır:

- Fiziksel Bulgular
 - Normalin altında bir fiziksel gelişim gösterilmesi
 - Dil gelişiminde aksamalar veya gecikmeler görülmesi
 - Var olan kronik hastalıkların (astım, alerji vb.) şiddetinin artması
 - Madde bağımlılığına eğilim görülmesi
- Davranışsal Bulgular
 - Anti-sosyal davranışların görülmesi
 - Pasif agresyon gösterme
 - Yineleyen kendine zarar verme davranışları veya intihar düşüncesi
 - Fiksasyon (parmak emme vb.) gösterme
 - Uyku bozuklukları
- Duygusal Bulgular
 - Sosyal ilişki kuramama veya sürdürmememe
 - Olduğundan büyük veya küçük davranma

Yukarıda belirtilen bulgular dışında duygusal istismar sonucu ortaya çıkan bazı durumlar daha vardır. Duygusal istismar kişilik bozuklukları için önemli bir risk taşımaktadır (Pizarro vd., 1999). Duygusal istismara maruz kalan çocuklarda sosyal, bilişsel ve psikolojik sorunlar sıklıkla görülmekte ve bu istismar sürekli ve yinelenir bir şekilde tekrar ettiğinde çocuk üzerinde kalıcı hasarlar meydana getirmektedir (Clark ve Clark, 2007). Tüm bunlara ek olarak duygusal istismar bebeklerin dil gelişimini

engelleyen, iletişim becerilerini sınırlayan ve erişkinlik döneminde sağlıklı iletişim kurulmasının önüne geçen bir durumdur (O'Hagan, 2006).

Duygusal istismar, diğer istismar türlerinde olduğu gibi kişide fiziksel bir hasar bırakmaz (Orhaner, 2018) ancak duygusal istismarın meydana getirdiği hasarlar da en az fiziksel istismar kadar zarar verici olabilmektedir (Gökalp vd., 2004). Duygusal istismar toplum arasında yaygın olarak görülmesine karşın fark edilmesi, tanınması ve hukuki olarak ispatlanması oldukça güçtür (Glaser, 2002). Bu durumun en önemli sebepleri ise duygusal istismarın bulgularının gizli olması (Gökalp vd., 2004), etkilerinin uzun vadede görünür hale gelmesi ve aynı zamanda duygusal istismar kapsamına giren davranışların kültürden kültüre farklı anlamlara sahip olmasıdır. Gerek bulgularının gizli olması gerekse uzun vadede görünür olması kültürel olarak farklı anlamlara sahip olması sebebiyle uzunca yıllar duygusal istismar konusunda yapılan çalışmalar oldukça sınırlı kalmıştır (Kaplan vd., 1999).

Jhonson (1990)'a göre duygusal istismara neden olan başlıca etmenler şunlardır:

- Bozuk veya olumsuz iletişim kurulması
- Ebeveynlerin anne-baba olgunluğuna erişememesi
- Kalabalık aile yapısına sahip olunması
- Psikolojik rahatsızlıklar yaşanması

Bilir ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılan araştırmaya göre ise duygusal istismara neden olan ebeveyn davranışları aşağıda sıralanmaktadır:

- Erken yaşta anne-baba olunması
- Kendi çocukluk dönemine ait duygusal istismar yaşantılarının olması
- Kişilik bozukluğuna sahip olunması
- Düşük özsaygı
- Yetersizlik duygusunun yansıtılması
- Nörolojik bozukluklar
- Anti-sosyal özellikler
- Evliliğe dair problemler (Bilir vd., 1999).

Ebeveynlerinin kendilerinin istismara uğrayıp uğramadığı duygusal istismara neden olan faktörlerin belirleyici unsurunu oluşturmaktadır. Buna göre ebeveynlerin kendi

çocukluklarında duygusal istismara maruz kalmaları, duygusal istismara maruz bırakma olasılığını arttırmaktadır (Polat, 2007). 2007 yılında yapılan bir araştırmada yüksek intihar eğilimi, bozuk ruh sağlığı, depresyon, madde bağımlılığı ve özgüven eksikliği duygusal istismara neden olan ebeveynlerin sahip oldukları özellikler arasındadır (Iwaniec vd., 2007). Arslan (2012) ise ebeveyn tutumları ile duygusal istismar arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmasında baskıcı, çocuğa karşı duyarsız ve değişken duygu durumuna sahip olan ebeveynlerin duygusal istismara maruz bırakmaya daha yatkın olduğunu söylemektedir. Tüm bunlara ek olarak dünyanın beş farklı ülkesinde yapılan bir araştırmada duygusal istismarın en yaygın görülen şeklinin bağırma olduğu görülmektedir (Runyan vd., 2002).

Duygusal istismar tek başına görülebileceği fiziksel ve cinsel istismarla birlikte de görülebilmektedir. Bu sebeple araştırmacılar tarafından en çok maruz kalınan istismar türü olarak kabul edilir. Bir sorun olarak ele alınması 1970’li yıllarda ABD’de mental hasar kavramı ile başlar. Murty ve arkadaşları (2003), 1633 yetişkin birey üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya katılan kadınların %46,7’si, erkeklerin %30,2’si çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kaldıkları beyanında bulunmuştur (Murty vd., 2003). Ülkemizde 2002 yılında 143 aile üzerinde yapılan bir araştırmaya göre annelerin %93’ünün çocuklarını duygusal istismara maruz bıraktığı görülmüştür. Çalışmaya katılan çocukların %81,1’ annesinden sevgi görmediğini, %77,6’ı annesi tarafından odaya kapatıldığını, %8,4’ü eve kilitlendiğini ve %2,1’i ise ayaklarının bağlandığını ifade etmiştir (Güler vd., 2002). Aynı zamanda çalışmaya katılan 7-14 yaş grubundaki bu kız çocukları duygusal istismara maruz bırakan kimseleri arkadaş, öğretmen, baba ve anne olarak çoktan aza doğru sıralamışlardır (Kütük ve Bilaç, 2017).

UNİCEF tarafından 2010 yılında Türkiye’de yapılan araştırmada 7-18 yaş aralığında bulunan çocukların %51’nin duygusal istismara maruz kaldığı belirtilmektedir (UNİCEF, 2010). Ülkemizde yapılan bir diğer araştırma bulgularına göre azarlama davranışı sergileyen anne babalarının %74’ünün çocuklarını duygusal olarak istismar ettikleri sonucuna varılmıştır (Cansız, 2021). Ülkemizde çocukluk çağı cinsel istismarı üzerine yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Bunun en önemli nedenleri arasında cinsel istismar vakalarını belirlemenin zorluğu olduğu düşünülmektedir (Bahar vd., 2009).

2.1.3. Cinsel İstismar

Cinsel istismar yetişkin bir bireyin cinsel doyumunu sağlamak için çocuğa yönelik her türlü sözlü ve eylemsel girişimde bulunması (Polat, 2017) ve çocuğu kendi çıkarları doğrultusunda kullanması olarak tanımlanmaktadır (Taner ve Gökler, 2004). Çocuğun rızası olmayan ve fiziksel temastan cinsel ilişkiye kadar uzanan tüm cinsel eylemlerdir (Topçu, 2009). Dünya Sağlık Örgütü (1999) cinsel istismarı, çocuğun ne olup bittiğini anlamlandıramadığı gelişim döneminde ahlak kurallarına aykırı olacak davranışlara maruz bırakılması olarak tanımlar (WHO, 1999). Cinsel istismar fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, ahlaki, kültürel ve hukuki birçok boyutu olan bir şiddet türüdür (İşeri, 2008). Yapılan bu açıklamalara bakıldığında genel olarak tek bir husus etrafında şekillenen bir tanımlama yapıldığı görülmektedir. Bu husus çocuğun kendinden yaşça büyük bir yetişkin birey tarafından cinsel sömürüye uğramasıdır. Bazı araştırmacılar bu hususu eleştirerek çocuğun yalnızca kendinden yaşça büyük birey tarafından cinsel istismara uğramadığını kendi yaşına yakın kişiler tarafından da cinsel istismara maruz kaldığını söyler. Bir diğer eleştiri ise tanımlamalarda sıklıkla kullanılan cinsel tatmin ifadesidir. Araştırmacılar cinsel istismarın bireyin kendini tatmin etmesinin ötesinde çocuğa şiddet uygulama, acı çektirme, güç gösterme veya cezalandırma amaçlarının da söz konusu olabileceğini söylemektedir (Demir, 2021).

Cinsel istismar birçok şekilde ortaya çıkmaktadır:

- Temas içermeyen cinsel istismar: Çocukla cinsel içerikli konuşmalar yapma, çocuğu gizlice gözetleme (röntgencilik), çocuğun yanında soyunma (teşhircilik)
- Cinsel dokunma: Çocuğa rızası olmadan dokunma veya dokunması için zorlama
- İnterfemoral ilişki: Çocuğa sürtünme yoluyla kendini tatmin etme
- Cinsel penetrasyon: Cinsel ilişkide bulunma
- Cinsel sömürü: Çocuğu fuhuşa yöneltme, cinsel içerikli video ve fotoğraflarını çekme, çocuğu pazarlama (Avcı ve Tahiroğlu, 2007).
- Encest ilişki: Saptanması ve tedavi etmesi en zor olanıdır. Çocuğun anne, baba, kardeş gibi birinci derece kan bağı taşıdığı kişilerce istismar edilmesidir (Yüksel vd., 2008). Daha sonra bu tanımlamaya amca, dayı gibi kan bağı olan diğer kişiler de eklenmiştir. Encest ilişki yeni bir durum değildir. Babil kaynaklarında babası tarafından hamile bırakılan bir kız çocuğu anlatılmaktadır (Glaser, 2002).

Ensest ilişkiye maruz kalan çocuklar, cinsel istismarın diğer türleri ile karşı karşıya kalan çocuklara göre daha fazla hasar almaktadır (Stroebe vd., 2012).

Çocukluk dönemi cinsel istismarı çocuğun hastalanması ve hatta ölümü ile sonuçlanabilecek (Keskin ve Çam, 2005) birçok fizyolojik ve psikolojik risk barındırmaktadır (Karakaya vd., 2006). Çocukluk çağı cinsel istismarı çok kez kimseye anlatılmaz. Cezalandırılma düşüncesi veya terkedilme korkusuna eşlik eden utanç ve suçluluk hisleriyle karşı karşıya kalan çocuk, istismarın saklanması gerektiğine kendini ikna eder (Keskin ve Çam, 2005). Cinsel istismar esnasında çocuk fiziksel olarak hasar almışsa istismar bu durumda çoğu kez saklanamaz hale gelir (Freidrich, 2001).

Ülkemizde yapılan bir araştırma bulgularına göre cinsel istismar vakası ile psikiyatri servisine başvuruda bulunan çocukların %91'ine psikiyatrik tanı konmuş, tanı almayan çocukların ise istismar yaşantısına dair utanç, suçluluk ve kaygı duyduğu gözlemlenmiştir (Uğur vd., 2012). Güncel araştırmalar, cinsel istismarın diğer istismar türlerinden daha fazla görüldüğünü ve daha yıkıcı etkileri olduğunu ileri sürmektedir. Çocuğun ruhunu travmatize eden en şiddetli istismar türüdür (Lev-Wiesel, 2008). Cinsel istismar vakalarında ortaya çıkan bulgular kişiden kişiye farklılık göstermekte ve yansımaları birçok şekilde görülebilmektedir. Bu durumun en temel nedeni cinsel istismar yaşantısının çocuğun içinde bulunduğu birçok faktörden etkileniyor olmasıdır. Bunlar:

- Yaş
- Bilişsel düzey
- İstismarcının yakınlık düzeyi
- İstismarın türü, süresi ve şiddeti
- İstismara eşlik eden diğer istismar türlerinin olup olmaması
- Sağlık hizmetlerine ulaşım imkanı (Alpaslan, 2014).

Cinsel istismar vakalarında bazı temel belirtiler vardır. Bunların ilki davranışlarda meydana gelen farklılaşmadır. Öfke nöbetleri, saldırganlık, kendine zarar verme, yeme ve uyku bozukları bunların bir kısmıdır. İkinci olarak cinsel dışı vurumlara rastlanır. Çocuk gelişim dönemine uygun olmayan bir biçimde cinsel davranışlar sergiler. Oyunları cinsellik üzerinedir ve teşhircilik görülür. Bunun yanı cinsiyet bağlamında ele

alındığında kız çocuklarında kendine zarar verme eğilimi yüksek olurken erkek çocuklarında sıklıkla saldırgan tavırlara rastlanır (Korkmaz ve Yakut, 2013).

Araştırmalardan elde edilen verilere göre cinsel istismar bulguları aşağıda sıralanmaktadır:

- Gerçeği olduğu gibi değil çarpıtılmış bir şekilde algılarlar. Bu şekilde yaşantıları yok sayar ve hissettikleri duygunun aslında o kadar da acı verici olmadığına kendilerini ikna ederler (Bal, 2003). Bu durum bir çeşit psikolojik sağlamlığı koruma çabasıdır.
- Sağlıksız kişilerarası ilişkiler kurulur. Birey iki uç arasında gidip gelmektedir. İlişki kurmaktan tamamen kaçınabilir veya kontrol edici bir tutum ve yüksek beklenti ile aşırı yakın ilişkiler kurar. Her iki ilişki şekli işlevsellikten uzaktır ve genellikle bireyin yalnız başına kalması ile sonlanır (Kendall ve Tickett, 2002).
- Kişi öfkesini kontrol edemez. Genellikle yaşantı ile öfke arasında bir orantısızlık vardır. Öfke çok kolay ortaya çıkar ve yüksek şiddettedir. (Gorey ve Leslie, 1997).
- Dürtüsellik fazladır. Kişi dürtülerini kontrol etmekte zorlanır (Gorey ve Leslie, 1997).
- Daha çok ergenlik döneminde ortaya çıkan olumsuz benlik imajı ve olumsuz beden algısı görülür (Finkelhor, 1994).
- İlişkilerinde güvensizlik ve şüphe yaşar. İstismara uğrayan çocuk bakım veren kişilerce korunamadığını düşünür ve güven duygusu zedelenir. Bu durum ileriki yaşlarda da güvensizlik ve şüphe içinde yaşamasına neden olur (Davis ve PetreticJackson, 2000).
- Yetişkin dönemde yineleyici şekilde cinsel deneyimler yaşanır. Cinsel deneyimlerin öznesi sürekli değişiklik gösterir. Yaşanılan şey gerçek bir cinsel birliktelik değil bireyin travma yaşantısına duyduğu öfkeyi kendine yöneltme şeklidir. Bu yöneltme ile duygusal olarak kendini rahatlatmayı amaçlar (Westerlund, 1992).
- Sosyal becerileri zayıftır. İletişim başlatmada ve sürdürmede zorluk yaşarlar. Akranlarına göre agresyon düzeyleri yüksektir. Bu sebeple şüphe ve korku içerisinde kurulan sınırlı arkadaşlıkları vardır. Bu arkadaşlıklar içerisinde yoğun çatışma yaşar (Mullen vd., 1994).

- Cinsel istismara uğrayan kadınlar, diğer kadınlara göre sıklıkla mide ve bağırsak problemleri yaşar (Laserman, 2005).

Yukarıda sıralanan davranışsal ve ruhsal değişimlerin yanı sıra bazı cinsel istismar vakalarında çocuk, istismar sonrası herhangi bir semptom göstermez (Narang vd., 2019). Bu durum uyku etkisi olarak tanımlanır. Genellikle daha az şiddetli vakalarda görülmektedir (Trickkett, 2001).

Araştırmalar incelendiğinde cinsel istismar çalışmalarının daha çok istismara maruz kalan kişiler üzerine yoğunlaştığını bu sebeple istismarcılara yönelik kısıtlı bir veri sunulduğunu görmekteyiz (Taner ve Gökler, 2004). Kısıtlı veriler doğrultusunda istismarcıların özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Aile içerisinde sınırlı bir ilişki vardır ve bu ilişki daha çok fizyolojik ihtiyaçları karşılamaya yöneliktir. Çocuğun duygusal ihtiyaçları görmezden gelinir. Bu sebeple içe kapanıklık görülür. İlerleyen yaşlarda insanlarla duygusal bir bağ kurmakta zorlanır ve genellikle insanları nesneleştirme vardır (Avcı ve Tahiroğlu, 2007).
- Anne ve baba veya her ikisi tarafından çocuğa şiddet uygulanması söz konusudur (Tajima, 2000).
- Çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel istismar deneyimi sıklıkla görülür (Keskin ve Çam, 2005).
- Düşük sosyoekonomik düzeye sahip aile ortamında büyümüştür (Keskin ve Çam, 2005).

Cinsel istismara maruz bırakan bireyler çoğu kez yaptıkları şeyin yanlış olduğunu farkındadır. Bu kimselerin empati duyguları sınırlı veya hiç yoktur. Karşısındakini obje olarak görür ve duygularını önemsemez. Kendini savunmaktan aciz kimseleri hedef alır ve cinsel istismar eylemini sıklıkla tekrar ederler (So-kum Tang ve Davis, 1996). Temel motivasyonları sahip oldukları düşük öz saygı ve suçluluk hissini bastırmaktır (Keskin ve Çam, 2005). İstismarın faili genellikle aile üyelerinden biri veya aile üyeleri ile yakın ilişkisi olan kimsedir. Kişi önce çocukla iyi bir iletişim kurar ve çocuğun kendisine yakın hissetmesini sağlar. Sonrasında kurduğu ilişkinin boyutunu değiştirir ve çocuğa karşı cinsel eylemlerde bulunur. Çocuğun durumu fark etmesi ve istismarcıyı

reddetmesi üzerine bu kez ona sevdiği şeyleri sunarak ikna etmeye çalışır (Keskin ve Çam, 2005). Bunlara ek olarak yapılan çalışmalar çocuğun doğrudan cinsel istismara maruz kalmadığı durumlarda da travmatize olabileceğini ortaya koymaktadır. Genellikle cinsel birlikteliğe şahit olmak şeklinde ortaya çıkan bu durumda çocuk, istismara uğrayan kişilerle benzer bulguları taşımaktadır (Tajima, 2000).

Cinsel istismarın yüzyıllardır var olduğu tahmin edilmekle birlikte bir araştırma konusu olarak ele alınması yenidir. 1970’li yılların başında ABD’de aniden beliren cinsel istismar olaylarının artışı ile bir problem durumu olarak ele alınmaya başlanır. Benzer vakaların İngiltere ve Kanada’da yaşanması üzerine cinsel istismar üzerinde yapılan çalışmalar artış göstermiştir (Özen ve Şener, 1997). 2003 yılında yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin %4-9’u, kadınların ise %12-35’i cinsel istismara maruz kalmaktadır (Putnam, 2003). Cinsel istismara maruz kalanların %53’ü 0-14 yaş aralığındaki çocuklardır (Santos vd., 2006). Kız çocukları, erkek çocuklarına göre ortalama dört kat daha fazla cinsel istismar ile karşı karşıya kalmaktadır (Glaser, 2002). 1999 yılında Oates, cinsel istismara maruz kalan 46 çocuk ile yaptığı araştırmada, istismarcıların %39’unun çocuğun birinci dereceden akrabası olduğunu, %49’unun aile ile yakınlığı bulunan tanıdık kişiler olduğunu, %22’sinin ise hiç tanınmayan yabancı kişiler olduğunu ortaya koymaktadır (Oates, 1999). Benzer konuda 2000 yılında Davis ve arkadaşları tarafından yapılan araştırma ise cinsel istismara maruz kalan çocukların %86’sının istismarcıyı tanıdıklarını ve hatta istismarcı ile yakın bir iletişim kurduklarını belirtmektedir (Davis vd., 2000).

Cinsel istismar ülkemizde oldukça yeni bir kavramdır. Yeni olmasının sebebi cinsel istismar vakalarına rastlanmaması ile ilgili olmayıp cinselliğin tabu olarak görülmesinden kaynaklanır. Türkiye’de ilk çalışma 1985 yılında üç büyük şehirde (İstanbul, Ankara, İzmir) farklı kültürel ve ekonomik düzeydeki gruplarda cinsel istismarın oranını ve çeşidini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre %46 oranında cinsel istismara rastlanmıştır. İstismarcıların %100’ü erkek ve istismara uğrayanların %54,1’i kadın, %45,9’u ise erkeklerden oluşmaktadır (Egemen 1994). 2001 yılında Zoroğlu ve arkadaşların tarafından yapılan çalışmada ise cinsel istismar oranı %10,7 olarak karşımıza çıkmaktadır (Zoroğlu vd., 2001). Başka bir araştırmada ise ülkemizde cinsel istismara maruz kalanların oranı %10-40 arasındadır (Avcı ve Tahiroğlu, 2007). UNICEF tarafından 2010 yılında ülkemizde yapılan

araştırmada ise bu oran %3 olarak belirtilmektedir. Cinsel istismara maruz kalanların sadece %15'lik bir kısmının cinsel istismar vakalarını bildirdiği düşünülmektedir (İşeri, 2008). Bu durum cinsel istismar vakalarının yalnızca küçük bir kısmına ulaşılabilirdiğini (Topbaş, 2004) ve yine bu durum üzerinde istismarcının aynı aile içerisinde olması ve istismara maruz kalan çocuğun korkutulmasının etkili olması ile açıklanmaya çalışılmaktadır (Beyazıt, 2005).

2.1.4. İhmal ve Türleri

Çocuk ihmali başta ebeveynler olmak üzere, çevresindekilerin ve ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından çocuğun temel gereksinimlerinin karşılanmamasıdır (Öztürk, 2007). Çocuğun bakımını üstlenen kimselerin çocuğa karşı temel sorumluluklarını yerine getirmemesidir (Gürkaynak, 1998). Beslenme, barınma, sağlık, güvenlik ihtiyaçlarının giderilmemesi (Polat, 2004) ve okula gönderilmemesi (Dereobalı vd., 2013) ihmal davranışlarından bazılarıdır. Çocuk ihmali fark edilmesi bakımından güç bir durumdur. Bu yönüyle çocuk ihmalinin etkileri daha çok uzun vadede karşımıza çıkmaktadır. Bu durum çocuk ihmali üzerine önleme çalışmalarının yapılmasını zorlaştıran bir unsurdur. İhmal, istismar çeşitleriyle birlikte ortaya çıkabileceği gibi çocuğun istismara maruz kalmasına zemin hazırlayan faktör de olabilmektedir (Özgen, 2023).

Fiziksel İhmal: Çocuğun bakımını üstlenen kişiler tarafından fiziksel ihtiyaçlarının giderilmemesi ve temel öz bakım gereksinimlerinin karşılanmamasıdır (Turhan, 2006). Çocuğun aç bırakılması, giydirilmemesi, yıkanma ve tuvalet ihtiyaçlarının sağlanmaması bazı fiziksel ihmal davranışlarından (Yaşar, 2015). Çocuk için kaza riski taşıyan elektrik kabloları, korunaksız balkon vb. ortamlarda bulunmasına izin vermek de fiziksel ihmal içerisinde yer alır (Şahin, 2014).

Duygusal İhmal: Duygusal ihmal psikolojik yönüyle öne çıkan bir ihmal türüdür. Bakım verenler tarafından çocuğun sevgi, ilgi, şefkat, güven gibi ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Ebeveynlerin çocukla fiziksel temasta bulunması, sevgi göstermemesi, ilgisiz bırakması, korumaması duygusal ihmal davranışlarıdır. Bu davranışların bir sonucu olarak çocuk duygusal gelişimini tamamlayamaz (Gülirmak, 2019).

Tıbbi İhmal: Bakım verenler tarafından maddi imkansızlıklar olmamasına rağmen çocuğun sağlık kuruluşlarından mahrum bırakılmasıdır. Hastalandığında çocuğu bir

sağlık kuruluşuna götürmemek en belirgin şeklidir (Baysal, 2007). Bunun beraber hamilelik döneminde olan annenin sigara, alkol vb. maddeler kullanması tıbbi ihmal olarak değerlendirilir (Beyazova, 2014).

2.1.5. Çocuk İstismarının Olası Risk Faktörleri

Çocuk istismarının kaynağını oluşturan etmenler çocuk, ebeveyn ve çevre olmak üzere üç başlık altında ele alınmaktadır. Çocuğun sahip olduğu özellikler, ailesinin yapısı ve çevresel özellikler istismar vakalarına zemin hazırlayabilmektedir (Evinç, 2011).

2.1.5.1. Ebeveyne İlişkin Faktörler

Çocukluk dönemi istismar vakalarında bazı ortak ebeveyn özellikleri karşımıza çıkmaktadır. İstismarın ebeveynlere ilişkin boyutu aşağıda sıralanmaktadır.

- Düşük eğitim düzeyi (Akyüz, 2013)
- Yüksek depresyon ve kaygı düzeyi (Petersen vd., 2014)
- Erken yaşta çocuk sahibi olmak (Yavuzer, 1996)
- Çok sayıda çocuk sahibi olmak (Berger, 2005)
- Ruhsal bozukluğu sahip olmak (Kavaklı vd., 1995)
- İstismar yaşantısına sahip olmak (Yavuzer, 1996)
- Evlilikle ilgili problemler yaşamak (Yavuzer, 1996)
- Çocukla sınırlı etkileşime girmek (Brown, 1999)

2.1.5.2. Çocuğa İlişkin Faktörler

Çocuk, ruhsal yapısı ve sahip olduğu kişilik yapısı ile oldukça duyarlı ve hassas bir yapıya sahiptir. Bu durum çocukları istismar durumlarına karşı daha savunmasız kılmaktadır (McCoy ve Keen, 2009). İstismarın çocuğa ilişkin boyutları aşağıda sıralanmaktadır.

- İlk çocukluk (2-6 yaş) veya ergenlik döneminde (12-18 yaş) olması (WHO, 2013)
- İstenmeyen çocuk olmak (WHO, 2013)
- Özel bakım ve gereksinime ihtiyaç duymak (WHO, 2013)
- Gelişimsel açıdan geriliğe sahip olmak (Berger, 2005)
- Karşıt olma, karşıt gelme bozukluğuna sahip olmak (Baldry, 2007)
- Özgüven eksikliği (Aküzüm ve Oral, 2005)

- Zihinsel gerilik, öğrenme güçlüğü (Cüceloğlu, 1993)
- Prematüre veya evlilik dışı doğum (Öztürk, 2007)

2.1.5.3. Çevreye İlişkin Faktörler

Çevresel faktörler toplum yapısından etkilenen ve coğrafi bölgelere göre değişiklik gösteren bir unsur olarak karşımıza çıkar. Araştırmalara göre istismara zemin hazırlayan ortak bazı çevresel faktörler aşağıda sıralanmaktadır.

- Çocukların ucuz iş gücü olarak görülmesi ve bununla ilgili hukuki düzenlenmelerin eksik olması (Yüksel vd., 2015)
- Toplum tarafından erken yaşta yapılan evliliklerin kabul görmesi (Aktepe ve Atay, 2017)
- Medyada şiddet, intihar ve istismar haberlerine yer verilmesi (Eğmir ve Koçyiğit, 2013).

3.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Günümüzde üzerine birçok bilimsel araştırma yapılan ve ülkemizde oldukça sık kullanılan terapi yaklaşımlarından biri bilişsel davranışçı terapidir. Kurucusu Aaron Beck'tir. Beck Psikanalitik Enstitü'nün psikanalist adayı olduğu 1950'li dönemlerde depresyon yaşayan bireylerin rüyalarını analiz etmeye başlamasıyla bilişsel davranışçı terapinin temellerini oluşturur. 1980'li yıllara gelindiğinde ise BDT hızla yaygınlaşmaya başlar ve günümüzün önemli terapi yaklaşımlarından biri haline gelir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

BDT kapsamında birden fazla terapötik anlayışın yer aldığı bilinmektedir. BDT'ye göre bireyin düşünceleri, duygularının ve davranışlarının ana kaynağıdır (Özcan ve Çelik, 2017). Bireyin duygularını ve düşüncelerini meydana getiren şeyin bireyin kendisi değil olaylara ve durumlara yüklediği anlamdır görüşü savunulur (Bengisoy ve Özdemir, 2007). Bireylerin davranışlarında ve duygularında değişim yaratmak için düşünceleriyle gerçekçi bir yolla başa çıkmalarını sağlamak temel amaçtır (Beck, 2014). Bu amaç doğrultusunda terapi süresince öğrenme kuramlarından faydalanılır. Şimdi ve burada odaklı bir şekilde bireylere yardım sunulur (Demiralp ve Oflaz, 2007). 3 ila 8 ay arasında değişen, yapılandırılmış ve güdümlü bir terapidir (Bal, 2021). Terapi süresince ilk olarak düşüncelere odaklanılır. Bireyin hatalı ve yanlış düşünceleri tespit edilir. Bu

hatalı ve yanlış düşüncelerin değiştirilmesi şeklinde devam eder (Kürümlüoğlu, 2017).

3.1.1. Otomatik Düşünceler

Bireyin yaşantıları esnasında zihninden geçen otomatik ifadelerdir (Yavuzer ve Karataş, 2012). Birey otomatik düşüncelerini kontrol edemez diğer bir ifadeyle otomatik düşünceler yaşantı esnasında istemsizce meydana gelmektedir. Temel olarak düşünce olarak kendi göstermesiyle birlikte sözel veya görsel bir şekilde de görülebilir (Beck, 2014). Bireyin çabası olmadan ortaya çıkan bu otomatik düşünceler, o an için birey tarafından doğru kabul edilir. Birey, otomatik düşüncelerinin çoğu kez farkında değildir (Türkçapar, 2018). Otomatik düşünceler duygular yoluyla da ortaya çıkabilir. Örneğin zor bir konuya çalışan bir öğrencinin o an için aklından geçen otomatik düşünce “bu konuyu anlamıyorum” olmasına karşın birey bu düşüncüyü fark etmeyebilir. Kaygı ve stres yaşamaya başlar. Yaşadığı bu kaygı ve stres durumu otomatik düşüncenin duygusal boyutta dışavurumudur.

BDT ekolü ile çalışan terapistler seanslarda bireyin otomatik düşüncelerini görmeye, anlamaya ve analiz etmeye çalışır. Otomatik düşüncenin belirgin ve net olmadığı durumlarda ise duyguları temel alarak otomatik düşüncelere varmaya çalışırlar (Özcan ve Gül Çelik, 2017). Otomatik düşünceler üç temel boyutta ele alınır. İlk boyutta ortaya çıkan otomatik düşüncelerin gerçeklikle hiçbir bağlantısı yoktur. İkinci boyutta ortaya çıkan otomatik düşünceler doğrudur fakat bireyin bu otomatik düşünce sonucunda yaptığı çıkarsama yanlıştır. Üçüncü ve son boyutta ortaya çıkan otomatik düşünceler ise doğrudur fakat birey için işlevsel yönü yoktur (Gezer, 2022). Otomatik düşüncelerin temel kaynağı ise bireyin öznel bilişsel çarpıtmalarıdır (Oruç, 2018). Her insanda az sayıda da olsa otomatik düşüncelere rastlanır ancak yapılan araştırmalar ruhsal sağlığı kötü olan bireyler, normal kimselere göre daha fazla otomatik düşünceye sahiptir (Gezer, 2022).

3.1.2. Ara İnançlar

Ara inançlar, kaynağını temel inançlardan alan (Türkçapar, 2014), bireyin karşı karşıya durumları algılama biçimini etkileyen, kendisi, diğer kimseler ve dünyaya ilişkin kişisel kurallarıdır (Turan, 2010). Düşünce, duygu ve davranışlar üzerinde yönlendirici etkiye sahip varsayımlardır. Otomatik düşünceler ve temel inançlarda olduğu gibi kişiye özgüdür. Dünya üzerinde her bireyin kendine ait otomatik düşünceleri, temel ve ara

inançları vardır. Bireysel farklılıklar söz konusudur. Ara inançlar, otomatik düşünceler ile temel inançlar arasında yer alır ve köprü görevi görür. Otomatik düşünceler kadar bilinç düzeyine yakın olmamakla birlikte temel inançlar kadar da derinde yer almaz. Temel inançlara göre değişime ve dönüşüme daha açıktır (Kılınç, 2005).

Ara inançların oluşmasında belirleyici unsur temel inançlardır. Ara inançlar, temel inançlara göre şekillenir. Temel inançlar katı ve genel bir yapıya sahipken ara inançlar koşulludur. Varsayımlara dayanır. Bireyin yaşantılarına dair düşüncelerini, duygularını ve davranış biçimini etkiler (Beck, 2001).

Ara inançlar, karşı karşıya kalınan durumları sahip olunan temel inançlara göre değerlendirir ve buna uygun bir davranış ortaya koymaya çalışır. Aynı zamanda olaylara ilişkin hangi temel inancın aktive olup olmayacağına yön verir (Sabirli, 2018).

“Sevilmeye layık biri değilim” bir temel inançtır. “İnsanların istediği gibi olursam veya onlar için fedakarlık yaparsam sevilirim” ise bir ara inançtır.

3.1.3. Temel İnançlar

Temel inançlar insan zihninin en derininde yer alan, değişime ve dönüşüme direnç gösteren yapılar olarak tanımlanır. Genellikle erken çocukluk döneminde başlayan çevreyle etkileşimin bir ürünü olarak karşımıza çıkar (Bal, 2021). Temel inançlar yaşantılara göre şekillenir. Birey tarafından sorgulanmamış yani kendiliğinden oluşan düşünceler ve algıların tümüdür. Olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Örneğin “ben sevilmeye layığım” olumlu bir temel inanç iken, “ben sevilmeye layık biri değilim” olumsuz temel inançtır (Gezer, 2022). Bireylerde hem olumlu hem olumsuz temel inanç bir aradadır. Hangi temel inancın aktive olacağına ise o anki durum ve şartlar karar verir. Temel inançlar bireyin içinde bulunduğu çevresel faktörlerden bağımsız değildir. Ruh sağlığı yerinde olan kimselerde daha çok olumlu temel inançlara (Türkçapar, 2018), ruh sağlığı iyi olmayan ve kişilik bozukluğuna sahip olan kimselerde ise çoğunlukla olumsuz temel inançlara rastlanmaktadır (Çatalbaş, 2021).

Temel inançlar bireyin kendisine (Özcan ve Gül Çelik, 2017), dünyaya ve çevresindeki diğer kimselere karşı sahip olduğu katı ve genellenmiş düşüncelerdir. Temel inançlar üç alt başlık içerisinde ele alınır (Türkçapar, 2019). Bunlar:

- Çaresizlik: Bireyin kendi gücüne, başarısına ve performansına dair inançlarıdır. “Başarısız biriyim”, “beceriksizim” şeklinde örneklendirilebilir.

- Değersizlik: Bireyin ahlaki değerlere uygunluğu ve kendini kötü algılama biçimi ile ilgili düşünceleridir. “Kötü bir insanım”, “İğrenç biriyim” şeklinde örneklendirilebilir.
- Sevilme: Bireyin kendini duygusal olarak algılama biçimiyle ilgilidir. “Hep böyle yalnız biri kalacağım”, “İnsanlar beni sevmeye layık bulmuyor” şeklinde örneklendirilebilir (Türkçapar, 2018).

3.1.4. Bilişsel Çarpıtma Türleri

Beck gerçekleştirdiği terapiler ve yaptığı araştırmalar sonucunda bireylerin sahip oldukları otomatik düşüncelerin benzer noktalarda kümелendiğini fark eder ve buna bağlı olarak sınıflama yapar. Bu sınıflama sonrasında bilişsel çarpıtmalar diğer bir adıyla bilişsel hataları ortaya çıkarır. Bilişsel çarpıtmalar bireyin kendisini ve dış dünyayı algılama biçiminin hatalı (Çiyan, 2013) veya akılcılıktan ve işlevsellikten uzak olması durumudur (Özparlak, 2020). Diğer bir tanımlamaya göre işlevsel olmayan düşünceler ve şemalar bireysel yaşantılar sonucunu oluşturan ve bilişsel çarpıtmaların kapsamını oluşturan unsurlardır (Yıldız, 2019).

Bilişsel çarpıtmalar, diğer ana kavramlarda olduğu gibi evrenseldir fakat kişilik bozukluğuna sahip bireyler üzerinde daha yoğun bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (Türkçapar, 2012). Hızlı ve otomatik oluşan bir yapıya sahiptir bu sebeple bireyler tarafından fark edilmemektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bilişsel davranışçı terapiye göre ruhsal bozukluklarda meydana gelen duygusal problemlerin kaynağı bilişsel çarpıtmalardır (Savaşır ve Batur, 2003). Her insanda farklı düzeylerde olmak üzere bilişsel çarpıtmalara rastlanır. Birey bir bilişsel çarpıtmaya sahip olabileceği gibi birden fazla bilişsel çarpıtmaya da sahip olabilir (Türkçapar, 2012).

Türkçapar (2018)’a göre, bilişsel çarpıtmalar insan zihninde organik bir şekilde ortaya çıkan ve zihnin işleyişi içerisinde yer alan bir kavramdır. Bu sebeple bilişsel çarpıtmalar ifadesi yerine bilişsel işleme veya bir diğer ifadeyle bilişsel tuzak kavramlarını kullanmanın daha uygun olduğunu ileri sürer. Bu doğrultuda bilişsel işleme tipleri aşağıda sıralanmaktadır:

Aşırı Genelleme: Bireyin yaşadığı tek veya sınırlı bir durum ve olay üzerine yaptığı genellemedir. Birey yaptığı genellemeye bağlıdır ve buna inanır. Yakın arkadaşı veya tanıdığı bir kimse tarafından güvensizlik hissi yaşayan kimsenin “insanlara güvenilmezdir” şeklinde genelleme yapması örnek olarak gösterilebilir.

Keyfi Çıkarsama: Bireyin elinde hiçbir doğrulayıcı kanıt olmamasına hatta buna karşı aksi yönde bir kanıt olmasına rağmen vardığı sonucu ifade eder. Genellemeye olduğu gibi herhangi bir yaşantı söz konusu değildir. Yaşantı ortada yokken ortaya çıkar. Okula yeni başlayan bir öğrencinin öğretmenleri ve sınıf arkadaşları tarafından sevilmeceğini düşünmesi şeklinde örneklendirilebilir.

Kişiselleştirme: Bireyin kendisini doğrudan etkilemeyen ve etkisinin olmadığı durumlarda meydana gelen olumsuzluğu kendi üzerine çekmesidir. Olumsuzluğun kaynağı olarak kendini görmesidir. İşlem öncesi dönemdeki çocukların benmerkezci düşünce yapısıyla yaşanan her olumsuz durumun kendisiyle ilgili olma düşüncesi ile benzerlik gösterir. Bir yakınının kaybeden arkadaşının üzüntüsünün sorumlusu olarak kendisini görmesi şeklinde örneklendirilebilir.

Felaketleştirme: Bireyin yaşadığı durumu olumsuz değerlendirmesi veya negatif bir bakış açısıyla ele almasıdır. Yaşanılan durum üzerine edinilen bilgiler yetersizdir fakat birey bu yetersizliği göz önüne almaz ve olumsuzluğu görme eğilimi gösterir. Bireyin bir nevi falcılık yapmasıdır. İşe geç kalan bir bireyin “kesin işten atılacağım” düşüncesine kapılması örnek olarak görülebilir.

Etiketleme: Bireyin kendisi veya diğer kimselere karşı yargılayıcı bir tutum içerisine girerek yaptığı genel değerlendirmeler olarak tanımlanır. Etiketleme kişilik üzerine yapılır. Bireyin kendi ve diğer insanların kişilik özelliklerini hedef alan söylemlerde bulunmasıdır. Sınavından düşük not alan bir öğrencinin kendini aptal olarak nitelendirmesi etiketlemeye örnek olarak gösterilebilir.

Büyütme veya Küçümseme: Bireyin yaşadığı olumsuz olayları büyütmesi, yaşadığı olumlu olayları ise göz ardı etmesi veya görmezden gelmesi durumudur. Olumlu durumlar geri plana itilir. Bireyin odak noktası tamamıyla yaşanan olumsuz durum üzerinedir. Derslerinde başarılı olarak bilinen bir öğrencinin ödevinden düşük not alması üzerine sınıfta kalacağını düşünmesi büyütme örneği iken herkesin düşük not aldığı bir sınavdan yüksek not almayı şans vb. faktörlerle açıklaması ise küçümseme örneği olabilir.

Zihin Okuma: Bireyin diğer kimselerin düşüncelerini elinde hiçbir olmaksızın bildiğini iddia etmesi ve diğer insanların da kendi düşüncelerini bildiğine inanmasıdır. Bir nevi niyet okumadır. Arkadaşına kırılan bir kimsenin kendisini ifade etmeden kırıldığının anlaşılmasını beklemesi veya yoğun olduğu için görüşme teklifini reddeden arkadaşının

bahane bulduğunu ve aslında kendisiyle görüşülmek istenmediğini düşünme zihin okumaya örnektir.

-Meli/-Malı Gereklilik İfadeleri: Bireyin kendisi, çevresindeki diğer kimseler ve dünyaya karşı sahip olduğu katı kuralları ifade eder. Kullanım kılavuzu gibidir. Birey bunlara uyulmadığında ortaya olumsuz sonuçlar çıkacağını düşünür. Bu olumsuz düşünceler abartılmıştır. İnsanların beni sevmesini istiyorsam onlar için büyük fedakarlıklar yapmalıyım düşüncesi örnek olarak gösterilebilir.

Seçici Soyutlama: Diğer bir ifadeyle zihinsel filtrelemedir. Bireyin yaşadığı bir olayın herhangi bir detayına takılması ve genel çerçeveyi görememesi olarak tanımlanır. Genel durumu göz ardı etme ve bir duruma aşırı odaklanma söz konusudur. Birey odaklandığı detay üzerinden genel durumu değerlendirir ve diğer belirgin diğer koşullar görmezden gelir. Derslerinin çoğundan iyi bir puan allan öğrencinin düşük not aldığı derse odaklanarak başarısız bir öğrenci olduğunu dile getirmesi seçici soyutlamaya örnek olabilir.

İkili Düşünme: Birey yaşadığı olayları ya siyah ya beyaz olarak değerlendirir. Birey için bunun bir ortası yoktur. Ya hep ya hiç şeklinde bir düşünme söz konusudur ve esneklikten uzaktır. Olaylar iki uç arasında ele alınır. Bu sebeple diğer bir tanımı kutuplaşmış düşüncedir. Bireyin olgunlaşmamış akıl yürütme yoludur. Planladığı süre içerisinde beş görevin dördünü yerine getiren bir kimsenin kendini başarısız görmesi, olumsuz değerlendirme yapması örnek olabilir.

Duygudan Sonuca Ulaşma: Birey içerisinde bulunduğu ruh halini veya diğer kimselerin kendisi hakkındaki duygularına odaklanarak olayı değerlendirmesidir. Bu bireylere göre hissedilen duygu ne ise gerçek odur. Babası ile sorun yaşayan bir kimsenin babasının ondan nefret ettiğini ve bir daha kendisini sevmeyeceğini düşünmesi şeklinde örneklendirilebilir.

4.1. AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Albert Ellis, 1955 yılında geliştirdiği kuramın Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi adını verir. Karen Horney'in liderliğini yaptığı psikanaliz grubuna katılan Ellis, psikanaliz kuramının beklentilerini karşılayamaması, psikanalitik yaklaşımı temel alan terapilerin tam olarak iyileşmeyi sağlamada yetersiz kalması hatta bazı danışanlarının daha fazla sorun yaşar hale gelmesi üzerine kendi terapi yöntemini geliştirmeye başlar. Ellis'e göre

psikanalitik süreç uzun soluklu bir terapi olmasına karşın pratikte bazı sıkıntılarla karşı karşıya bırakmakta ve istenen değişimi sunmakta yetersizdir (Akın, 2013).

ADDT üzerinde Epiktetus'un bireylere rahatsızlık veren şeylerin yaşanan durumların ötesinde bu yaşantılar karşısında sergilediği bakış açısı söyleminin etkili olduğu görülmektedir (Ellis, 2005). Ellis'ten önce ADDT kuramının varsayımlarına uygun söylemlerin Konfüşyus, Markus gibi filozoflar tarafından yüzyıllar önce dile getirildiğini söylemek mümkündür (Corey, 2005).

Akılcı duygusal davranışçı terapi, BDT ile büyük oranda benzerlik gösterir. BDT'de olduğu gibi terapi süresince danışanların duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına odaklanma söz konusudur. Benzer şekilde bireylerde rahatsızlık duygusu uyandıran şeyin yaşantılar değil düşünceler olduğunu ileri sürer. Ellis, bu söylemlere ek olarak bireylerin kendi kendilerini eleştiren olumlu veya olumsuz içsel konuşmaları olduğunu söyler. Beğenilme ve sevilme duygularının temel ihtiyaçlar arasında yer aldığını savunur (Ellis, 1999). ADDT'ye göre ruh sağlığı üzerinde etkili üç temel etkenden söz edilir. Bunlar duygu, düşünce ve davranışlardır. Bahsi geçen bu üç temel etken birbirleriyle sürekli etkileşim içerisindedir. Birbirlerinden hem etkilenmekte hem de birbirlerini etkilemektedir. ADDT, bireyin ruh sağlığını bozan şeyin akılcı olmayan inançlar olduğunu söyler. Terapi sürecinin temel amacı kişinin sahip olduğu rasyonel olmayan düşünceleri ele almak ve dönüştürmektir (Köroğlu, 2014).

Kuram hedonizm ile yakından ilgilidir. Ellis, insanların kendilerini kısa süre içerisinde hazzla ulaştıracak şeylerle ilgilendiğini ve hatta bunu yaparken sonuçlarını düşünmediklerini savunur. Birey, haz duygusunu erteleyemez ve hemen yaşamak ister. Ellis ise bunun sağlıklı olmadığını ve insanların kısa süreli hazzla ulaşmasını sağlayacak yaşantılardan ziyade hazzın uzun soluklu bir şekilde ulaşılması gereken bir durum olduğundan bahseder. Bireyin temel ihtiyaçlarından biri de uzun sürede haz getiren şeylerle ilgilenmektir. Ellis' göre uzun sürede ulaşılan hazlar bireylere sorumluluk yükleyen hedonizm ile açıklanır. Sorumlu hedonizm, bireylerin empati becerisini geliştirmekte ve olayları kapsamlı bir şekilde diğer insanlar için getireceği şartlar ile birlikte değerlendirmesine imkan tanımaktadır (Gençtanırım ve Acar, 2007). Ellis, sorumluluğu bireyin kendisinin almasını ister. Bireyin yaşadığı problemlerin sorumluluğunu alması ve bunları çözmek için çaba harcaması gerektiğini savunur. Bu durum üzerinde Ellis'in hümanist bir kuramcı olmasının da etkisinden bahsedilir (Ellis, 1979).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, güdümlü ve yapılandırılmış bir terapi sürecini takip eder. Terapi sürecinde danışan ve danışman arasında iş birliği esastır. Danışman, ev ödevleri verir. Danışana rasyonel düşünme yolları gösterilir. Öğretmen öğrenci ilişkisi vardır (Corey, 1991).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye göre kendini gerçekleştirmek isteyen kimselerin sahip olması gereken özellikler aşağıda sıralanmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985):

Kendine İlgi: Bireyin kendisiyle ilgilenmesi ve çevresindeki insanlardan önce kendisi için yarar gözetmesidir.

Sosyal İlgi: Bireyin birlikte eğlenebildiği ve keyifli vakit geçirebildiği bir grup içerisinde olmasıdır. Diğer insanların hakkını gözetmesi sosyal ilgi kapsamındadır. Daha iyi bir dünya için çabalarlar.

Öze Yönelim: Bireyin yaşamın beraberinde getirdiği sorumlulukları ve zorlukları kabul etmesidir.

Yüksek Tolerans: Bireyin insanlara hata yapabilme hakkını tanıması ve bunu insan olmanın bir gereği olarak kabul etmesidir.

Esneklik: Bireyin değişime ve dönüşüme açık olmasıdır. Kendini ve diğer insanları kalıplar koymaz.

Belirsizliğin Kabulü: Bireyin her şeyin her zaman belirgin ve net olamayacağını, bazı durumların belirsiz kalacağını bilmesidir.

Bilimsel Düşünme: Bireyin duygu düzenleme becerisine sahip olması ve davranışlarının sonuçlarını yordama yeterliliğine sahip olmasıdır.

Kendini Kabul: Bireyin kendisini ve yeterliliklerini bütünüyle koşulsuz kabul etmesidir.

Risk Alma: Bireyin gerçekleşmesini umdukları istekleri için gerektiğinde risk alabilmesidir.

Uzun Mesafeli Hazcılık: Bireyin kısa sürede haz almasını sağlayacak etkinliklerden ziyade uzun soluklu hazlara yönelmesidir.

Ütopyacı Olmamak: Bireyin yaşamında her istediği şeyi elde edemeyeceğini bilmesidir.

Kendi Duygusal Rahatsızlığının Kendine Yükümlü Olduğu Sorumluluk: Bireyin hatalarının sorumluluğunu almasıdır.

4.1.1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

Ellis'e göre insanlar rasyonel ve rasyonel olmayan inançlarla dünyaya gelirler.

Rasyonel inançların özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Akın, 2013):

- Esnektir. Durumdan duruma göre değişebilir niteliktedir.
- Dış dünyadaki gerçeklikle bağlantılı ve tutarlıdır.
- Bireyin isteklerine dayanır ve isteklerine ulaşmasında yönlendiricidir.
- Bilimsel dayanakları vardır.

Rasyonel olmayan inançların özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Akın, 2013):

- Katıdır. Durumdan duruma göre değişmez. Mutlaktır.
- Dış dünyadaki gerçeklikle bağlantısız ve tutarsızdır
- Sert kurallara dayanır ve bireyi üzerinde baskı oluşturarak amacına ulaşmasını engeller.
- Bilimsel dayanakları yoktur.

Ellis (1962) rasyonel inançları dört başlık altında ele alır:

- *Taleplere Karşı Tercihler:* Bireyin katı ve mutlak düşüncelere sahip olmaması veya esnek düşünebilmesi olarak tanımlanır. Birey gerçekleşmesini umduğu istekleri esnek bir şekilde değerlendirir. Bu istekler bireyin kendisiyle, diğer insanlarla veya yaşam şartlarıyla ilgili olabilir. Mükemmel bir insan olmak isterim ancak mükemmel bir insan olmak zorunda değilim düşüncesi bireyin kendine yönelik talebini ve tercihini ifade eder. İnsanlar bana karşı yardımsever olsunlar istiyorum ancak insanlar bana karşı yardımsever olmak zorunda değil ifadesi bireyin diğer insanlarla ilgili talebini ve tercihini ifade eder şeklinde örnekler verilebilir.
- *Felaketleştirici İnançlara Karşı Felaketleştirici Olmayan İnançlar:* Bireyin olumsuz sonuçlara ilişkin sağlıklı değerlendirme yapabilmesidir. Bireyin yapacağı bir iş görüşmesi hakkında işe alınırsam güzel olur ancak beni işe almazlarsa bu dünyanın sonu olmayacak düşüncesinde olması örnek olarak gösterilebilir.

- *Engellenmeye Karşı Düşük Toleransın Alternatifi Olarak Engellenmeye Karşı Yüksek Tolerans:* Bireyin olumsuz durumlarla karşı karşıya kalması halinde iyi olabileceğine inanması tanımlanır. Taleplere karşı tercihler ile benzerlik taşır ve devamı niteliğindedir. Bireyin başarısızlıkla karşı karşıya kalabileceği bir durum hakkında başarısız olduğumda bu benim için dayanılabilir bir şey ve benim için buna dayanmak değerlidir düşüncesinde olması şeklinde örneklendirilebilir.
- *Değerini Düşürücü İnançlara Karşı Kabul Edici İnançlar:* Esnektir. Diğer düşünme biçimlerinin devamı niteliğindedir. Bireyin başarısızlıkla karşı karşıya kaldığında kendini başarısız bir insan olarak görmek yerine hata yapabilen bir insan olarak görmesi şeklinde örneklendirilebilir.

Ellis (1962) rasyonel olmayan inançları on bir başlık altında ele alır:

- Bireyin değer verdiği ve önemseydiği tüm insanlar tarafından sevilmesi ve onaylanması gerektiğine inanmasıdır. Bireyin ait olma ve kabul görme ihtiyacı bu düşünme biçiminin temelini oluşturur. Bir kimsenin herkes tarafından kabul görmesi, değer verilmesi ve sevilmesi mümkün değildir. Bundan dolayı bu inanç türü gerçeklikten kopuk bir nitelik taşır. Bu düşünce birey üzerinde yıkıcı bir etkiye sahiptir. Bireyin benliğini zedeler.
- Birey tüm yönleriyle mükemmel olmayı hedefler. Her bakımdan yeterli olması gerektiğine inanır. Birey eğer başarılı ve yönüyle yeterli olursa insanlar tarafından değer göreceğini düşünür. Değerli olabilmenin koşullu hale getirilmesidir. Bundan dolayı birey karşı karşıya kaldığı her durumda başarısız olma kaygısını taşır. Bu düşünce yapısının bir sonucu olarak bireyin yaşam kalitesi düşer. Kendini sürekli bir rekabet ortamında görür.
- Kötü insanların en ağır cezaları alması gerektiği düşünülür. Buradaki kötülüğün herhangi bir standartizesi yoktur. İnsanlar kimi zaman bireysel veya çevresel faktörlerin etkisiyle olumsuz ruh hali içerisinde olabilmekte ve hata yapmaya açık hale gelmektedir. Bu inanış şekli insanların hata yapma özgürlüğünü ellerinden alır. Cezalandırma yoluyla insanların terbiye edileceği düşünülür. Bunun aksine cezalandırma genellikle bireyde rahatsızlık meydana getirmekte ve mevcut durumun daha kötü olmasına neden olabilmektedir.
- Birey işlerinin her zaman yolunda gitmesi gerektiğine inanır. Eğer işler yolunda gitmezse veya bir aksilikle karşılaşılırsa bunun felaket sonuçlara neden olacağını

düşünür. Hayatın gerçeklerinden biri de insanların yolunda giden işleri olduğu gibi yolunda gitmeyen işlerinin de olacağıdır. Bireyin işlerinin yolunda gitmediği zaman hissettiği üzüntü gerçekçidir ve sağlıklı olarak kabul edilir ancak durumun felaketleştirilmesi sağlıksız bir nitelik taşır.

- Birey mutsuzluğunun dış dünyadan kaynaklandığına inanır. Birey kendisini mutsuz eden tüm durumları dışsal faktörlerle açıklama eğilimi gösterir. Aynı zamanda bu dışsal faktörler birey için kontrol edilemezdir. Bu düşünme yapısı bireyin sorumluluk almasını ve gelişme göstermesini engelleyicidir.
- Tehlike verici veya korku uyandırabilecek olaylar hakkında zihinleri yoğun bir biçimde meşgul ederler. Derin kaygı ve üzüntü içerisinde olurlar. Bu bireylere göre tehlike unsuru olabilecek durumlar üzerine endişelenmek korku ve endişe duymak, üzerine yoğun bir biçimde düşünmek normal kabul edilir ve böyle olması gerektiğine inanılır.
- Hayatın beraberinde getirdiği zorluklar ve sorumluluklar karşısında görmezden gelme tavrı içerisindeyler. Bu bireyler yaşamlarını planlamada, organize etmede zorluk yaşarlar ve hatta yaşamlarını disipline etme düşüncesini kabul etmezler. Birey karşılaştığı problemleri görmezden gelerek çözüme ulaşacağını sanmaktadır.
- Her zaman danışabileceği birilerinin olmasını bekler. Tek başına karar vermekte güçlük yaşarlar. Genellikle başkalarına bağımlı bir hayat sürerler. Birey her zaman kendisinden daha iyi birinin yönlendirmesine ihtiyaç duyar. Bundan dolayı bireysellik söz konusu değildir. Bu durum kişinin kendi ayakları üzerinde durabilen bir birey olması önündeki engeldir. İnsanların hayatında akıl aldığı kişilerin olması normal olarak kabul edilir ancak bunun bir kişilik yapısı haline gelmesi sağlıksızdır.
- Geçmiş odaklıdırlar. Geçmişte meydana gelen her olayın etkisinin ömür boyu süreceğine inanırlar. Bu bireylere göre geçmiş yaşantılar bireyin bugünkü davranışlarının katı ve mutlak belirleyicisidir. Bu düşünme biçimi bireyin davranışlarını değiştirme sorumluluğu almasını engeller.
- Başka kimselerin sorunlarına karşı aşırı duyarlı ve hassastırlar. Ancak bu bireyler başkalarının yaşantılarını içselleştirerek çözüm üretmekten uzak bir şekilde yoğun bir üzüntüyle ele alırlar. Bu sebeple sağlıksızdır.

- Karşılaşılan her problemin yalnızca bir çözüm yolu vardır. Bu çözüm yolu tek doğru olarak kabul edilir. Birey eğer problemin çözümü olan tek doğruya ulaşamazsa felaketle karşı karşıya kalacağına inanır. Bireyi esneklikten uzaklaştıran ve kalıplar içinde sıkışıp kalmasına neden olan bu inanış biçimi sağlıklı düşünme biçimlerinden birisidir.

5.1. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARA İLİŞKİN YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2002 yılında geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, bilişsel çarpıtmaları üç başlık altında toplamaktadır. Bu başlıklar aşağıda sıralanmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2002):

Yakınlıktan Kaçınma: Bireyin yakın ilişki kurmasının istenmeyen sonuçlara neden olacağını düşünmesidir. Birey, insanlarla yakın ilişkiler içinde bulunulmaması gerektiğine inanır. Mesafeli davranışlar söz konusudur.

Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi: Bireyin kendisi ve ilişki içerisinde olduğu insanlarla ilgili yüksek beklenti taşımasıdır.

Zihin Okuma: Bireyin diğer insanlarla ilgili gerçeklikten uzak çıkarımlarda bulunmasıdır.

2005 yılında evlilik çatışmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmada evlilik çatışmaları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda evlilik çatışması ile İİBÇÖ alt boyutu zihin okuma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Hamamcı, 2005).

2005 yılında yapılan bir başka araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda İİBÇÖ alt boyutu gerçek olmayan ilişki beklentisi, evlilik doyumu yordayan ikinci etken olarak görülmüştür. Aynı zamanda İİBÇÖ alt boyutu zihin okumanın herhangi bir yordayıcı etkisi olmadığı saptanmıştır (Güven, 2005).

2015 yılında 90 evli çiftle yapılan bir çalışmada, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Yalçın Koçkan, 2015).

2016 yılında yapılan benzer bir çalışmada, araştırmaya katılan 336 evli bireyden elde edilen verilere göre bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca varılmıştır (Kervancıoğlu, 2016).

2020 yılında yapılan kadınlarda cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumunun incelendiği bir araştırmada 332 kadın katılımcıdan elde edilen istatistiksel verilere göre bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumunun negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır (Aras, 2020).

Yurtiçinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmaların daha çok evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi değişkenlerle ele alındığı görülmektedir. Bunun yanında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile problem çözme becerisi ve bağlanma stilleri sıklıkla ele alınan diğer değişkenlerdir. Aynı zamanda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların demografik verilere göre irdelendiği araştırmalara da rastlanmıştır (Muhtar, 2022).

3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırma, çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelinden korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar değişkenlere müdahale edilmeden iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırmada çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki ve bu ilişkinin düzeyi ortaya konmak istenmiştir.

3.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamında 18-28 yaş aralığında lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine öğrenim göre toplam 400 öğrenciye ulaşılmıştır. Evren üzerinden örneklem grubu seçilirken seçkisizliğe dayalı örnekleme yöntemlerinden birisi olan uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı kendisine en yakın ve erişimi en kolay olan grup üzerinde çalışmasını yürütür (Kılıç, 2013). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1.’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Demografik Dağılımlar

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	262	65,5
	Erkek	138	34,5
Yaş	18-21	114	28,5
	22-25	252	63,0
	26 ve üzeri	34	8,5
Kardeş Sayısı	0	26	6,5
	1	86	21,5
	2	116	29,0
	3	84	21,0
	4	42	10,5
	5 ve üzeri	46	11,5
Eğitim Düzeyi	Lisans	322	80,5
	Lisansüstü	78	19,5

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, “Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği” ve “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” kullanılmıştır. Her iki ölçek için kullanım izni alınmıştır.

Katılımcıları araştırmının amacı ve gizlilik ilkesi hakkında bilgilendirmek ve katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılmak istediklerini belgelemek amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu’na yer verilmiştir. Google Forms programı ile veri toplama araçları oluşturulup katılımcılarla paylaşılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan çalışma grubunu tanımlayabilmek amacıyla katılımcıların yaş, cinsiyet, kardeş sayısı ve eğitim düzeyi olmak üzere dört sorudan oluşan form hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nda yer alan soruların belirlenmesinde gerekli literatür taraması yapılarak benzer çalışmalardan yararlanılmıştır.

3.2.2. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği

Dinç ve Sapmaz (2020) tarafından küçük travmaya neden olan yaşantıların saptanması amacı ile geliştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizine göre ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla: aile ilişkilerinden kaynaklı küçük travmalar, sosyal ilişkilerden kaynaklı küçük travmalar, fizyolojik kökenli gereksinimlerin

karşılanmamasından kaynaklı küçük travmalar. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı sırası ile .96, .92, .76 şeklindedir. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise .96'dır. Bu ölçekte yer alan 1., 4., 8., 9., 10., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 20., 26., 27., 31., 32., 35., 36., 39., 40., 44., 45. maddeler aile ilişkilerinden kaynaklı küçük travmalar, 2., 7., 11., 21., 22., 23., 24., 28., 29., 33., 34., 41., 42., 43. maddeler sosyal ilişkilerden kaynaklı küçük travmalar, 3., 5., 6., 12., 13., 25., 30., 37., 38., maddeler karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı küçük travmalar faktörü altında yer almaktadır. Ölçek toplam 45 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert yapıdadır. Ters madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 45, en yüksek puan 225'tir. Değerlendirme beni tamamen yansıtıyor seçeneği için 5, beni oldukça yansıtıyor seçeneği için 4, beni biraz yansıtıyor seçeneği için 3, beni az yansıtıyor seçeneği için 2 ve beni hiç yansıtmıyor seçeneği için 1 şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan küçük travma yaşantılarının fazla olduğu düşük puan ise, küçük travma yaşantılarının az olduğunu göstermektedir.

3.2.3 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Büyüköztürk ve Hamamcı (2003) tarafından ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizine göre ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla: yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .73, .66 ve .43'tür. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı .67'dir. Bu ölçekte yer alan 2., 19., 13., 12., 4., 3., 10. ve 1. maddeler yakınlıktan kaçınma, 17., 9., 5., 16., 11., 18., 14. ve 15. maddeler gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, 6., 7. ve 8. maddeler zihin okuma faktörü altında yer almaktadır. Ölçek toplam 19 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert yapıdadır. Ters madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95'tir. Değerlendirme hiç katılmıyorum seçeneği için 1, tamamen katılıyorum seçeneği için 5 puandır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puan, bireylerin o alt boyutla ilgili ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırma kapsamında gerekli tüm izinler Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır. Veriler 2023 yılında Google Forms üzerinden

toplanmıştır. Katılımcılara ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu ile gerekli bilgiler sunulmuştur. Araştırmaya katılan kimselere dair toplanan veriler beş yıl süreyle saklanacak olup sonrasında imha edilecektir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmaya katılan 18-28 yaş aralığındaki bireylerden, Kişisel Bilgi Formu, Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23 programlarına aktararak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde uç değerler ve hatalı veriler saptanmaya çalışılmıştır. Elde edilen veriler arasında uç değer ve hatalı veriler görülmemiştir. Hangi analizin uygun olacağına karar verebilmek için analiz öncesinde normallik varsayımları test edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık katsayıları +1,5 ve -1,5 aralığında yer almaktadır. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre veriler normal dağılım içerisinde yer almaktadır. Bu sebeple hipotezlerin test edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır. Normallik varsayımları sonucunda ulaşılan veriler tablo 2.'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Normallik Varsayımları Sonucu Elde Edilen Veriler

	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları		
Aile İlişkilerinden Kaynaklı	,453	-1,081
Sosyal İlişkilerinden Kaynaklı	,144	-1,215
Karşılanmayan Fizyolojik Kökenli İhtiyaçlardan Kaynaklı	1,124	,402
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutları		
Yakınlıktan Kaçınma	,372	-,565
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentileri	,174	-,581
Zihin Okuma	-,031	-,614

Normallik varsayımından sonra çocukluk çağı travmaları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların demografik verilere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Birbirinden bağımsız iki grubun aynı niteliğine dair ölçümlerin ortalaması bağımsız gruplar t testine göre karşılaştırılmıştır. Üç ve üzeri bağımsız grubun aynı niteliğine dair ölçümlerin ortalaması tek yönlü varyans analizine göre karşılaştırılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde öncelikle varyansların homojenliği Levene testine göre

belirlenmiştir. Ardından farklılaşmanın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için post-hoc (game's howell) uygulanmıştır. Son olarak araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada yapılan tüm analizlerin güven aralığı %95, anlamlılık düzeyi ise ,05 esas alınarak rapor edilmiştir.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma kapsamına uygun olacak şekilde belirlenen hipotezleri test etmeye yönelik yapılan analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. ÖLÇEKLERDEN ELDE EDİLEN PUANLARLA İLGİLİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Bu bölümde küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden elde edilen tanımlayıcı istatistiksel veriler yer almaktadır. Tanımlayıcı istatistiksel veriler kapsamında ortalama, standart sapma, Cronbach alfa katsayısı, en yüksek ve en düşük puanlar yer almaktadır. Tablo 3’de tanımlayıcı istatistiksel verilere yer verilmiştir.

Tablo 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	$\bar{X}$	Ss	Min	Maks	Cronbach’s Alpha
Aile	57,72	25,88	22	110	0,746
Sosyal	41,30	15,72	14	70	0,674
Fizyolojik	19,26	9,12	9	44	0,709
Yakınlıktan Kaçınma	24,16	7,07	10	40	0,748
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	23,20	7,22	8	39	0,790
Zihin Okuma	10,57	2,51	3	15	0,806

Araştırmada yer alan katılımcılar, çocukluk çağı travmaları değişkeninin alt boyutu olan aile ilişkilerinden kaynaklı faktöründen; en düşük 22, en yüksek 110 puan almıştır. Aile ilişkilerinden kaynaklı faktöründen alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$)=57,72’dir. Bu boyutun standart sapması ise (Ss) 25,88’dir.

Araştırmada yer alan katılımcılar, çocukluk çağı travmaları değişkeninin alt boyutu olan sosyal ilişkilerinden kaynaklı faktöründen; en düşük 14, en yüksek 70 puan almıştır. Sosyal ilişkilerden kaynaklı faktörden alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$)=41,30’dur. Bu boyutun standart sapması ise (Ss) 15,72’dir.

Araştırmada yer alan katılımcılar, çocukluk çağı travmaları değişkeninin alt boyutu olan karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı faktöründen; en düşük 9, en yüksek 44 puan almıştır. Karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı faktörden alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$)=19,26'dır. Bu boyutun standart sapması ise (Ss) 9,12'dir.

Araştırmada yer alan katılımcılar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma faktöründen; en düşük 10, en yüksek 40 puan almıştır. Yakınlıktan kaçınma faktöründen alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$)=24,16'dır. Bu boyutun standart sapması ise (Ss) 7,07'dir.

Araştırmada yer alan katılımcılar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin alt boyutu olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktöründen; en düşük 8, en yüksek 39 puan almıştır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktöründen alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$)=23,20'dir. Bu boyutun standart sapması ise (Ss) 7,22'dir.

Araştırmada yer alan katılımcılar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin alt boyutu olan zihin okuma faktöründen; en düşük 3, en yüksek 15 puan almıştır. Zihin okuma faktöründen alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$)=10,57'dir. Bu boyutun standart sapması ise (Ss) 2,51'dir.

4.2. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI DEĞİŞKENİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR

Bu başlık altında cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve eğitim düzeyi gibi demografik verilere göre çocukluk çağı travmalarının boyutlarından alınan puanlara dair istatistiksel verilere yer verilmiştir.

4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların çocukluk çağı travmaları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Gruplar T Testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.'te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Aile	Kadın	262	57,43	25,47	-,218	198	,828
	Erkek	138	58,27	26,82			
Sosyal	Kadın	262	40,84	15,50	-,566	198	,572
	Erkek	138	42,17	16,20			
Fizyolojik	Kadın	262	19,19	8,87	-,142	198	,887
	Erkek	138	19,39	9,63			

Cinsiyete göre araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı travmaları değişkeninin boyutlarına dair puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar T testi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel verilere göre çocukluk çağı travmalarının alt boyutları olan aile ilişkilerinden kaynaklı, sosyal ilişkilerden kaynaklı, karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı faktörlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

4.2.2. Yaş Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların çocukluk çağı travmaları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 5.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Yaş Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Aile	18-21	114	53,10	22,74	1,458	,190
	22-25	252	59,08	27,34		
	25 ve üzeri	34	63,11	23,67		
Sosyal	18-21	114	39,10	14,46	1,175	,311
	22-25	252	41,75	16,34		
	25 ve üzeri	34	45,35	14,79		
Fizyolojik	18-21	114	18,00	6,66	1,322	,197
	22-25	252	20,06	10,30		
	25 ve üzeri	34	17,58	6,01		

Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının, çocukluk çağı travmaları değişkeninin alt boyutlarına ilişkin puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü Anova) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre sosyal ilişkilerden kaynaklı alt boyut homojen bir dağılıma sahip iken, aile ilişkilerinden kaynaklı ve karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı alt boyutlar homojen bir dağılıma sahip değildir. Elde edilen istatistiksel verilere göre çocukluk çağı travmaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$).

4.2.3. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların çocukluk çağı travmaları kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 6.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Aile	0	26	62,07	27,63	,525	,757
	1	86	54,81	24,19		
	2	116	55,62	25,93		
	3	84	59,26	27,07		
	4	42	63,95	24,96		
	5 ve üzeri	46	57,52	27,78		
Sosyal	0	26	45,76	15,77	,732	,600
	1	86	40,46	14,26		
	2	116	38,77	15,64		
	3	84	42,07	17,22		
	4	42	44,28	15,23		
	5 ve üzeri	46	42,60	16,49		
Fizyolojik	0	26	21,46	9,41	2,087	,089
	1	86	16,72	6,95		
	2	116	18,48	9,31		
	3	84	20,88	10,18		
	4	42	23,23	10,61		
	5 ve üzeri	46	18,17	7,29		

Araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayılarının, çocukluk çağı travmaları değişkeninin alt boyutlarına ilişkin puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü Anova) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre aile ilişkilerinden kaynaklı ve sosyal ilişkilerden kaynaklı alt boyut homojen bir dağılıma sahip iken, karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı alt boyutlar homojen bir dağılıma sahip değildir. Elde edilen istatistiksel verilere göre çocukluk çağı travmaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$).

4.2.4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Çocukluk Çağı Travmalarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların çocukluk çağı travmaları eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Gruplar T Testi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 7.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Çocukluk Çağı Travmalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Aile	Lisans	322	51,08	22,02	-8,618	198	,000
	Lisansüstü	78	85,12	22,59			
Sosyal	Lisans	322	37,91	14,48	-6,884	198	,000
	Lisansüstü	78	55,30	12,69			
Fizyolojik	Lisans	322	16,55	5,86	-7,319	42,911	,000
	Lisansüstü	78	30,43	11,48			

Eğitim düzeyine göre araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı travmaları değişkeninin boyutlarına dair puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar T testi yapılmıştır. İlk olarak varyansların homojenliğine bakılmıştır. Buna göre aile ilişkilerin kaynaklı ve sosyal ilişkilerden kaynaklı faktör homojen dağılımı sahip iken; karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı faktör homojen dağılıma sahip değildir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı travmalarının alt boyutu olan aile ilişkilerinden kaynaklı faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır [$t(198)=-8,618$; $p=,000$]. Bu fark eğitim

düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin eğitim düzeyi “lisans” olanlara göre aile ilişkilerinden kaynaklı faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=85,12; =51,08).

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı travmalarının alt boyutu olan sosyal ilişkilerinden kaynaklı faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır [$t(198)=-6,884$; $p=,000$]. Bu fark eğitim düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin eğitim düzeyi “lisans” olanlara göre aile ilişkilerinden kaynaklı faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=55,30; =37,91).

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı travmalarının alt boyutu olan karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır [$t(42,911)=-7,319$; $p=,000$]. Bu fark eğitim düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin eğitim düzeyi “lisans” olanlara göre aile ilişkilerinden kaynaklı faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=30,43; =16,55).

4.3. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR DEĞİŞKENİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR

Bu başlık altında cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve eğitim düzeyi gibi demografik verilere göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin boyutlarından alınan puanlara dair istatistiksel verilere yer verilmiştir.

4.3.1. Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Gruplar T Testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 8.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	262	23,93	6,81	-,643	198	,521
	Erkek	138	24,60	7,56			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	262	23,00	7,43	-,538	198	,591
	Erkek	138	23,57	6,84			
Zihin Okuma	Kadın	262	10,54	2,56	-,158	198	,875
	Erkek	138	10,60	2,43			

Cinsiyete göre araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin boyutlarına dair puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar T testi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel verilere göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma faktörlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

4.3.2. Yaş Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 9.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 9. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarının Yaş Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Yakınlıktan Kaçınma	18-21	114	23,19	6,15	,824	,409
	22-25	252	24,63	7,66		
	25 ve üzeri	34	23,94	5,06		
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	18-21	114	22,49	6,67	2,221	,111
	22-25	252	23,90	7,51		
	25 ve üzeri	34	20,35	6,12		
Zihin Okuma	18-21	114	10,49	2,63	,093	,911
	22-25	252	10,62	2,48		
	25 ve üzeri	34	10,41	2,50		

Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin alt boyutlarına ilişkin puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü Anova) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları homojen bir dağılıma sahip iken, yakınlıktan kaçınma alt boyutu homojen bir dağılıma sahip değildir. Elde edilen istatistiksel verilere göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$).

4.3.3. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 10.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Post-Hoc
Yakınlıktan Kaçınma	0	26	25,53	7,40	2,603	,020*	3>1 4>1 (game’s howell)
	1	86	21,67	5,87			
	2	116	23,62	7,64			
	3	84	26,04	6,76			
	4	42	26,90	6,83			
	5 ve üzeri	46	23,47	7,00			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0	26	19,76	6,53	1,437	,230	-
	1	86	22,55	6,99			
	2	116	24,08	6,96			
	3	84	23,38	7,29			
	4	42	25,42	8,05			
	5 ve üzeri	46	21,73	7,39			
Zihin okuma	0	26	10,15	1,86	2,382	,014*	4>1 4>2 4>5 ve üzeri (game’s howell)
	1	46	10,25	2,51			
	2	116	10,32	2,33			
	3	84	10,92	3,02			
	4	42	12,09	2,02			
	5 ve üzeri	46	9,95	2,24			

Araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayılarının, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin alt boyutlarına ilişkin puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü Anova) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre alt boyutların tümü homojen bir dağılıma sahip değildir. Elde edilen istatistiksel verilere göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutları ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılaşma vardır ($p<,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için post-hoc analizi yapılmıştır. Veriler homojen dağılmadığı için game's howell uygulanmıştır.

Tabloya bakıldığında, araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayılarının, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma faktöründe anlamlı fark olduğu görülmektedir [=2,603, $p<,05$]. Yapılan post-hoc analizlerine göre bu fark kardeş sayısı 4 ve 3 olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puan ortalamasının kardeş sayısı 1 olan bireylerin ortalamasından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=26,90;=26,04;=21,67).

Tabloya bakıldığında, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zihin okuma faktöründe anlamlı fark olduğu görülmektedir [2,382, $p<,05$]. Yapılan post-hoc analizlerine göre bu fark kardeş sayısı 4 olan bireylerin zihin okuma puan ortalamasının kardeş sayısı 2, 1 ve 5 olan bireylerin ortalamasından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=12,09;=10,32;=10,25;=9,95).

4.3.4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Gruplar T Testi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 11.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 11. Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Yakınlıktan Kaçınma	Lisans	322	22,47	5,67	-6,395	47,646	,000*
	Lisansüstü	78	31,15	8,00			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Lisans	322	22,25	6,42	-3,187	47,873	,003*
	Lisansüstü	78	27,10	8,95			
Zihin Okuma	Lisans	322	10,18	2,36	-4,399	198	,000*
	Lisansüstü	78	12,15	2,56			

Eğitim düzeyine göre araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları değişkeninin boyutlarına dair puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar T testi yapılmıştır. İlk olarak varyansların homojenliğine bakılmıştır. Buna göre zihin okuma faktörü homojen dağılımı sahip iken; yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktörleri homojen dağılıma sahip değildir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır [$t(47,646)=-6,395$; $p=,000$]. Bu fark eğitim düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin eğitim düzeyi “lisans” olanlara göre yakınlıktan kaçınma faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır ($=31,15$; $=22,47$).

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutu olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır [$t(47,873)=-3,187$; $p=,003$]. Bu fark eğitim düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin eğitim düzeyi “lisans” olanlara göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır ($=27,10$; $=22,25$).

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutu olan zihin okuma faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır [$t(198)=-4,399$; $p=,000$]. Bu fark eğitim düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin eğitim düzeyi “lisans” olanlara göre zihin okuma

faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=12,15; =10,18).

4.4. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR BULGULAR

Bu başlık altında küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçek puanları arasındaki ilişki, küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin alt boyutları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin toplam puanı arasındaki ilişkiyi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları ile küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin toplam puanı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı katsayısına ait bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

4.4.1. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçek Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçek Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların çocukluk çapı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yönelik basit (ikili) korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel veriler Tablo 12.’te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 12. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçek Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçek Toplam Puanı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Korelasyon Katsayısı		
Değişkenler	1	2
1.KTYBÖ	1	,656**
2.İİBÇÖ	,656**	1

**p<,01 p<,05

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği toplam puanı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanı arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,656$; $p<,01$).

4.4.2. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçek Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan katılımcıları küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 13.'te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 13. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği Toplam Puanı ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Korelasyon Katsayısı				
Değişkenler	1	2	3	4
1.KTYBÖtoplam	1	,712**	,350**	,319**
2.İİBÇÖab1	,712**	1	,310**	,340**
3.İİBÇÖab2	,350**	,310**	1	,288**
4.İİBÇÖab3	,319**	,340**	,288*	1

**p<,01 p<,05

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği toplam puanı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak güçlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,712$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği toplam puanı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,350$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği toplam puanı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği zihin okuma alt boyutu ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,319$; $p<,01$).

4.4.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçek Toplam Puanı ile Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan katılımcıları ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçek toplam puanı ile küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin alt boyutları olan aile ilişkilerinden

kaynaklı, sosyal ilişkilerinden kaynaklı ve karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 14.'de raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 14. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Toplam Puanı ile Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Değişkenler	Korelasyon Katsayısı			
	1	2	3	4
1.İİBÇÖtoplam	1	,610**	,578**	,682**
2.KTYBÖab1	,610**	1	,803**	,829**
3.KTYBÖab2	,578**	,803**	1	,717**
4.KTYBÖab3	,682**	,829**	,717**	1

**p<,01 p<,05

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanı ile küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği aile ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,610$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanı ile küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği sosyal ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,578$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanı ile küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlarından kaynaklı alt boyutu ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,682$; $p<,01$).

4.4.3. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği alt boyutları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 14.'te raporlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 15. Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Korelasyon Katsayısı						
Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.KTYBÖab1	1	,803**	,829**	,667**	,327**	,283**
2.KTYBÖab2	,803**	1	,717**	,648**	,288**	,282**
3.KTYBÖab3	,829**	,717**	1	,693**	,396**	,370**
4.İİBÇÖab1	,667**	,648**	,693**	1	,310**	,340**
5.İİBÇÖab2	,327**	,288**	,396**	,310**	1	,288**
6.İİBÇÖab3	,283**	,282**	,370**	,340**	,288**	1

**p<,01 p<,05

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin aile ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,667$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin aile ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,327$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin aile ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,283$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin sosyal ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,648$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin sosyal ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,288$; $p<,01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin sosyal ilişkilerinden kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin

zihin okuma alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.282$; $p<.01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlarından kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.693$; $p<.01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlarından kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.396$; $p<.01$).

Araştırmaya katılan bireylerin küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeğinin karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlarından kaynaklı alt boyutu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.370$; $p<.01$).

5. SONUÇ

5.1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ DEMOGRAFİK VERİLERE İLİŞKİN SONUÇLARI

Birinci araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların çocukluk çağı travmalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı travmalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen istatistiksel veriler çocukluk çağı travmaları alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Aile ilişkilerinden kaynaklı alt boyutun kadınlarda ortalaması 57,43 iken, erkeklerde ise 58,27 olarak bulunmuştur. Sosyal ilişkilerden kaynaklı alt boyutun ortalaması kadınlarda 40,84, erkeklerde ise 42,17 olarak bulunmuştur. Karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı alt boyutun ortalaması kadınlarda 19,19, erkeklerde ise 19,39'dur. Bu bağlamda her iki cinsiyette çocukluk çağı travmalarına benzer şekilde rastlandığı söylenebilir.

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında kız çocuklarının çocukluk çağı travma yaşantılarının oranı %34,6 iken; erkek çocuklarda bu oran %32,5 olarak karşımıza çıkmaktadır (Sürsavur ve Demirel, 2018). Orhaner (2018) yapılan araştırmada da çocukluk çağı travmalarının cinsiyet değişkenine göre bir farklılaşma göstermediği ortaya konmaktadır. Çocukluk çağı travma yaşantıları ile cinsiyet arasında genellikle bir fark bulunmamakta ve hem kız hem de erkek çocukları benzer düzeyde istismara maruz kalmaktadır (Güneş, 2017). Bunun yanında 2004 yılında ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre kız çocukları erkek çocuklarına oranla daha fazla çocukluk çağı travma yaşantılarına sahiptir (Kara, Biçer, Gökalp, 2004).

2021 yılında yapılan bir araştırmaya göre çocukluk çağı istismar yaşantıları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ve kız çocukları, erkek çocuklarına göre daha fazla istismar yaşantısına sahiptir. İhmal yaşantıları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamaktadır (Türkgil, 2021). 2022 yılında yapılan araştırma sonuçları ise bunun tam aksini söylemektedir. Çocukluk çağı istismar yaşantıları cinsiyete göre farklılık göstermez iken; ihmal yaşantıları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Özdemir, 2022).

İkinci araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların çocukluk çağı travmalarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı travma yaşantılarının yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen istatistiksel veriler çocukluk çağı travmaları alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. 2018 yılında yapılan bir araştırmada da benzer bulgulara rastlanmış ve çocukluk çağı travma yaşantıları katılımcıların yaşların göre farklılaşmadığı görülmüştür. (Orhaner, 2018).

Üçüncü araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların çocukluk çağı travmalarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı yaşantılarının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen istatistiksel veriler çocukluk çağı travmaları alt boyutlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Benzer şekilde 2018 yılında yapılan bir araştırmaya göre çocukluk çağı travmaları, kardeş sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür (Orhaner, 2018).

Ebeveynler gerek sahip oldukları kişilik yapıları gerekse yaşadıkları diğer stres faktörlerinin etkisiyle çocuklarının travmatik yaşantılara sahip olmalarına neden olabilmektedir (Mermer vd. 2010). Ebeveynlerin çocuk sayısı, çocukluk çağı travma yaşantıları üzerinde etkili anne babalara ilişkin faktörler arasındadır (Berger, 2005). Çocuk sayısının artması, ailenin hem ekonomik hem de duygusal olarak sunduğu desteğin azalmasına neden olmaktadır (Mermer vd. 2010). Analiz sonucunda kardeş sayısına göre çocukluk çağı travma yaşantıları arasında bir fark olmadığı görülse de çocukluk çağı travma yaşantılarının alt boyutlarında en yüksek ortalama dört kardeşe sahip bireylere aittir ($\bar{X}$ =63,95;44,28;23,23).

Dördüncü araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların çocukluk çağı travmalarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı travma yaşantılarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen istatistiksel veriler çocukluk çağı travmaları alt boyutlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Çocukluk çağı travma yaşantılarının aile ilişkilerinden kaynaklı alt boyutunda lisans öğrencilerinin ortalaması 51,8 iken; lisansüstü öğrencilerinin ortalaması 85,12'dir. Sosyal ilişkilerinden kaynaklı alt boyutunda lisans öğrencilerinin ortalaması 37,91 iken; lisansüstü öğrencilerinin ortalaması 55,30'dur. Karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı alt

boyutunda lisans öğrencilerinin ortalaması 16,55 iken; lisansüstü öğrencilerinin ortalaması 30,43'tür.

Bilişsel Davranışçı Terapi'ye göre meydana gelen olaylardan daha çok olayın birey tarafından algılanış biçiminin düşünceler ve duygular üzerinde etkili olduğu savunulur (Beck, 2001). Bu bağlamda lisans ve lisansüstü öğrencilerinin çocukluk çağı travma yaşantılarına neden olabilecek faktörlere farklı anlamlar yüklediği söylenebilir.

5.2. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN DEMOGRAFİK VERİLERE İLİŞKİN SONUÇLARI

Beşinci araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen istatistiksel veriler ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği yakınlıktan kaçınma alt boyutu ortalaması kadınlarda 23,93 iken; erkeklerde 24,60'tır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ortalaması kadınlarda 23,00 iken; erkeklerde 23,57'dir. Bu bağlamda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği söylenebilir. 2019, 2021 ve 2022 yıllarında yapılan araştırmalara bakıldığında da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Terlemez, 2019; Onur, 2021; Gezer, 2022).

Altıncı araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen istatistiksel veriler ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği yakınlıktan kaçınma alt boyut ortalaması 18-21 yaş aralığında 23,19; 22-25 yaş aralığında 24,63; 25 ve üzeri yaşta ise 23,94 olarak hesaplanmıştır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyut ortalaması 18-21 yaş aralığında 22,49; 22-25 yaş aralığında 23,90; 25 ve üzeri yaşta 20,35 olarak hesaplanmıştır. Zihin okuma alt boyut ortalaması 18-21 yaş aralığında 10,49; 22-25 yaş aralığında 23,90; 25 ve üzeri

yaşıta 10,41'dir. Bu bağlamda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yaş değişkenine göre farklılaşmadığı söylenebilir. 2022 yılında yapılan bir araştırma sonuçları benzer şekilde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yaş değişkenine göre farklılaşmadığını ileri sürer (Gezer, 2022).

Yedinci araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda kardeş sayısı bir olan katılımcıların kardeş sayısı üç ve dört olan katılımcılara göre farklılaştığı görülmüştür. Yakınlıktan kaçınma alt boyut ortalamaları sırasıyla; 21,67; 26,04; 26,90'dır. İlişkilerde ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarında kardeş sayısına göre bir farklılık bulunmamıştır. Zihin okuma alt boyutuna bakıldığında ise kardeş sayısı dört olan katılımcıların, kardeş sayısı bir, iki ve beş ve üzeri kardeş sayısına sahip bireylere göre farklılaştığı görülmüştür. Zihin okuma alt boyut ortalamaları sırasıyla; 12,09; 10,25; 10,32; 9,95'tir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Sekizinci araştırma sorusu doğrultusunda katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutlarında lisans ve lisansüstü öğrenciler arasında farklılaşma olduğu görülmüştür. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği yakınlıktan kaçınma alt boyut ortalaması lisans öğrencilerinde 22,47 iken; lisansüstü öğrencilerinde 31,15'dir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyut ortalaması lisans öğrencilerinde 22,25 iken; lisansüstü öğrencilerinde 27,10'dur. Zihin okuma alt boyutuna bakıldığında ise lisans öğrencilerinin alt boyut ortalaması 10,18 iken; lisansüstü öğrencilerinin ortalaması 12,15'tir. Bu bağlamda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların eğitim düzeyine göre farklılaştığı söylenebilir.

5.3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ VERİLERE İLİŞKİN SONUÇLAR

Dokuzuncu araştırma sorusu kapsamında katılımcıların çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına

bakılmıştır. Elde edilen verilere göre katılımcıların çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.656$; $p<.01$).

Küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği toplam puanı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutu yakınlıktan kaçınma arasında pozitif yönde güçlü anlamlı bir ilişki ($r=.712$; $p<.01$); gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.350$; $p<.01$); zihin okuma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=.319$; $p<.01$) olduğu saptanmıştır.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanı ile küçük travma yaşantılarını belirleme ölçeği alt boyutu aile ilişkilerinden kaynaklı, sosyal ilişkilerinden kaynaklı ve karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlardan kaynaklı faktörler arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Korelasyon katsayıları sırasıyla; $r=.610$; $p<.01$; $r=.578$; $p<.01$; $r=.682$; $p<.01$ olarak bulunmuştur.

KTYBÖ ile İİBÇÖ alt boyutları arasındaki ilişki düzeyleri ise şu şekildedir:

KTYBÖ alt boyutu aile ilişkilerinden kaynaklı faktör ile İİBÇÖ yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.667$; $p<.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.327$; $p<.01$); zihin okuma alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.283$; $p<.01$) olduğu saptanmıştır.

KTYBÖ alt boyutu sosyal ilişkilerinden kaynaklı faktör ile İİBÇÖ yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.648$; $p<.01$); gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.288$; $p<.01$); zihin okuma alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.282$; $p<.01$) olduğu saptanmıştır.

KTYBÖ alt boyutu karşılanmayan fizyolojik kökenli ihtiyaçlarından kaynaklı faktör ile İİBÇÖ yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.693$; $p<.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.396$; $p<.01$); zihin okuma alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.370$; $p<.01$) olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çocukluk

çağı travmaları ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında araştırmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir.

Yaşamın ilk 18 yılını kapsayan çocukluk dönemi yaşantıları kritik bir öneme sahiptir. Özellikle gelişimsel kuramlar tarafından ilk çocukluk dönemi başta olmak üzere 0-18 yaş aralığı yaşantıları oldukça önemsenmektedir (Özgen, 2023). Gelişimsel kuramcılarda biri olan Ericson, bireylerin sağlıklı bir kişilik gelişimine sahip olması için her bir gelişim döneminin olumlu bir şekilde atlatılması gerektiğini savunur. Sağlıklı atlatılamayan gelişim dönemi bireyin tüm yaşamını sekteye uğratabilecek olumsuz sonuçlar meydana getirmektedir (Işık, 2007). Sosyal öğrenme kuramcılarının ait görüşlere bakıldığında model alma yoluyla öğrenme varsayımını merkeze aldıkları görülür. Çocuk, anne ve babasını gözlemler ve pek çok olumlu ve olumsuz davranış kalıplarını model alarak öğrenir. Geleceğinde bir yetişkin olarak benzer davranışları sergiler (Morgan, 2006).

2019 yılında yapılan bir araştırmaya bakıldığında çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Türkkan ve Odacı, 2019). Türkoğlu tarafından 2013 yılında yapılan çalışmada katılımcıları çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arası pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özellikle duygusal istismara maruz kalma ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkiye rastlanmıştır (Türkoğlu, 2013). 2020 yılında çocukluk çağı travma yaşantıları ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Katar, 2020). Aynı yıl ülkemizde yapılan bir diğer araştırmaya bakıldığında ise benzer verilere rastlanmıştır (Kaya, 2020). Örneklemine genç yetişkin bireylerin oluşturduğu bir başka araştırmada çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki görülmektedir. Çocukluk çağı travma yaşantılarına bağlı olarak olumsuz otomatik düşüncelerin, uyumsuz şemaların depresif semptomların ve bilişsel çarpıtmaların arttığı ve buna bağlı olarak yaşam doyumlarının azaldığı bilgisine ulaşılmıştır (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019).

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında çocukluk çağı travma yaşantılarından özellikle cinsel istismara maruz kalan bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Briere ve Runtz, 1987). 2001 yılında yurtdışında yapılan başka bir araştırmada ise cinsel istismar yaşantıları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde

anlamalı bir ilişki saptanmıştır. 2002 yılına ait bir araştırma bulgularına göre fiziksel istismar yaşantıları hariç diğer çocukluk çağı travma yaşantıları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamalı bir ilişki vardır. Bu araştırmada aynı zamanda aileden kaynaklı travma yaşantılarına sahip bireylerin diğer bireylere göre çocukluk çağı travma yaşantıları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak daha anlamalı bir ilişki olduğu görülmektedir (Gibb, 2002)



6. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi ile elde edilen verilere yönelik öneriler sunulmaktadır.

Yürütülen çalışmada araştırma grubunu 18-28 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Gelecekte yürütülecek çalışmalarda orta yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinden araştırma yapılabilir. Böylelikle bir kıyaslama yapılabilir.

Yürütülen çalışmada lisans ve lisansüstü öğrencileri araştırmaya katılmıştır. Gelecekte yürütülecek olacak çalışmalarda lise, lisans ve lisansüstü olmak üzere üç ayrı kategoride çalışmalar yürütülebilir. Bu sayede çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesinde eğitim düzeylerine göre farklılaşma olup olmadığı daha geniş bir analizle ele alınabilir. Aynı zamanda bu çalışmanın örneklem grubu klinik tanı almayan bireylerden oluşmaktadır. Gelecekte yürütülecek olan çalışmalarda klinik tanı almış kimselerin örneklem grubuna dahil edilmesi çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi kıyaslayabilmek adına önemli veriler sunabilir.

Bu araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda çeşitli eğitim kurumlarında çocukların istismar ve ihmal yaşantıları konusunda bilgi kazanması amacıyla eğitici seminerler düzenlenebilir. Aynı zamanda ebeveynlerin istismar ve ihmal kapsamına giren davranışların neler olduğu ve sosyal çevrenin neden olduğu ihmal istismar yaşantılarına dair eğitimler düzenlenebilir.

Alan yazınına baktığımızda çocukluk çağı travmalarının genellikle iletişim becerisi, öz güven, benlik bütünlüğü gibi ele alındığı görülürken; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmalarda ise evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi değişkenlerle ele alınmaktadır. Bu sebeple çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesine dair araştırmalar sınırlıdır. Bu araştırma gelecekte bu konu üzerine çalışmak isteyen kimseler için yol gösterici olabilir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, H. (2005). Çocuğun Cinsel İstismarı ve Türkiye'de Çocuk Cinsel İstismarını Önlemeye Yönelik Çalışmalar. *Polis Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-15.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SSDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz duyarlılık üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, Ü. (2013). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akova, F., Koyuncu, Z., Erol, E., Doğangün, B., Güler Baysoy, N., Dokur, M., Özkılıç, A. ve Karadağ, M. (2022). Child Abuse as an Example of Coexistence of Emotional and Physical Trauma Among Children: An Academic Overview With Altmetric Perspective. *Cureus*, 14(3). e23347. doi:10.7759/cureus.23347
- Aktay, M. (2020). İstismar ve İhmalin Çocuk Üzerindeki Etkileri ve Tedavisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD)*, 1(2), 169-184.
- Aktepe E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.
- Aktepe, E. ve Atay, İ.M. (2017). Çocuk evlilikleri ve psikososyal sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 410-420. <https://doi.org/10.18863/pgy.310791>
- Aküzüm, C., ve Oral, B. (2015). Yönetici ve öğretmen görüşleri açısından okullarda görülen en yaygın şiddet olayları, nedenleri ve çözüm önerileri. *Ekev Akademi Dergisi*, 0(61), 1– 30. <http://www.ekevakademi.org/>
- Akyüz, E. (2013). *Çocuk hukuku. Çocukların hakları ve korunması*. (Genişletilmiş 3. baskı). Pegem Akademi.
- Alkan Çiçek, F. (2011). *Bipolar I duyudurum bozukluğu olan anne veya babaların erişkin çocuklarında çocukluk çağı travması ve I. eksen tanıları üzerine etkisi*. Tıpta uzmanlık tezi. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Alpaslan, A.H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar. *Kocatepe tıp dergisi*, 15(2), 194-201.

- American Psychological Association-APA, (2014). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5).
- Aras, E.N. (2020). *Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi Ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arman, A. (2007). *Tüm Boyutları ile Çocuk İstismarı-2: Önleme ve Rehabilitasyon*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Avcı, A. ve Tahiroğlu, A.Y. (2007). *Cinsel İstismar. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. (1.Baskı) İstanbul: Golden Print. ss:721-736.
- Bal, F. (2021). *BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ YÖNTEMİNİN TİNNİTUS ÜZERİNDEKİ ETKİNLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, S, Van Oost, P., Bourdeaudhuij, I.D. (2003). Avoidant coping as a mediator between self-reported sexual abuse and stress-related symptoms in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 27(8), 883-897.
- Baldry, A. C. (2007). It does affect me. *European Psychologist*, 12(1), 29–35.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.1.29>
- Bayhan, P. (1998). Çocuk ihmal ve istismarının önlenmesi. *Sosyal Hizmet Dergisi*, 8, 24-30.
- Baysal, S.U. (2007). *Tıbbi İhmal. Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı içinde*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.: 265-275.
- Beck, A.T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility and violence*. New York, NY: HarperCollins.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev. F. B. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J.S. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (Çev. Şahin M). (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bengisoy, A., Özdemir, M.B., Erkıvanç, F., Şahin, S. ve İskifoğlu, T.Ç. (2018). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 745-93.
- Berger, L. M. (2005). Income, family characteristics, and physical violence toward children. *Child Abuse & Neglect*, 29(2), 107–133.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.02.006>
- Beyazıt, U. (2015). *Çocuk istismarı konusunda Türkiye'de yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi*. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 1. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongre Kitabı. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/husbfd/issue/7891/103826>.
- Beyazova, U. (2014). *İhmal. Çocuk İstismarına ve İhmaline Yaklaşım. Temel Bilgiler içinde*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi, s.: 35- 36.
- Bilir, Ş., Arı, M., Dönmez, N., Güneysu, S. (1991). 4-12 yaşları arasında 16.100 çocukta, örselenme durumları ile ilgili bir inceleme. *Çocuk İstismarı ve İhmali*. (Editörler: Konanç, E., Gürkaynak, İ.). (1.Baskı). Ankara: Gözde Repro Ofset. ss.45-3.
- Bilir, Ş., Arı, M., Dönmez, N.B. ve Güneysu, S. (1986). 4-12 Yaşları Arasında 16100 Çocukta Örselenme Durumları ile İlgili Bir İnceleme. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 1, 7-14.
- Bozgün, K., & Pekdoğan, S. (2018). ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÇOCUKLUK DÖNEMİ İSTİSMAR YAŞANTILARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 982-996.
- Briere, J., Runtz, M. (1987). Post sexual abuse trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 2, 267-379.
- Brown, J., (1999), “ *Childhood Abuse and Neglect: Spesificity of Effects on Adolescent and Young Adult Depression and Suicidality*”. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, USA.
- Bulut, I. (1996). *Genç Anne ve Çocuk istismarı*. Ankara: Bizim Büro.
- Butchart, A. ve Mikton, C. (2014). *Global status report on violence prevention. Technical Report*. World Health Organization.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.

- Cansız, E. (2021). 3-6 Yaş arası çocuğa sahip annelerin duygusal istismar potansiyelleri ile ebeveyn öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Christian, C. W., Block, R. (2009). Committee on Child Abuse and Neglect; American Academy of Pediatrics. Abusive head trauma in infants and children. *Pediatrics*, 123(5), 1409-11. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0408>
- Clark, R.E., & Clark, J.F. (2007). *The encyclopedia of child abuse*. Facts On File.
- Corey, G. (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ergene, T.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı – Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çatalbaş, K. (2021). *MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU OLAN/OLMAYAN BİREYLERDE KARDEŞ İLİŞKİSİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. (1995, 27 Ocak). *Resmi Gazete* (Sayı: 22184). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/22184.pdf>
- Davis, J.L. ve Petretic-Jackson, P.A. (2000). The impact of child sexual abuse on adult interpersonal functioning. A review and synthesis of the empirical literature. *Aggression and Violent Behavior*, 5(3), 291-328.
- Demiralp, M. ve Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 132-9.
- Dereobalı, N., Karadağ, S. Ç., & Sönmez, S. (2013). Okulöncesi eğitim öğretmenlerinin çocuk istismarı, ihmali, şiddet ve eğitimcilerin rolü konusundaki görüşleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 14(1), 50-66.

- Doğan, G. (2022). *ÇOCUK İSTİSMAR VE İHMALİNDE PEDIATRİST VE PEDODONTİSTLERİN BİLGİ DÜZEYİ VE TUTUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ*. Diş Hekimliği Uzmanlık Tezi. Erciyes Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Kayseri.
- Dökmen, Ü. (2011). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. (39. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi. ss. 103-110.
- Egemen, A., Yenigün, A., Tosun, A.R., Arcasoy, M. (1994). *Ağır Bir Fiziksel Çocuk İstismarı Olgusu: Sorunun Boyutlarının Bir Göstergesi*. IV. Ulusal Halk Sağlığı Kongre Kitabı.
- Eğmir, E., ve Koçyiğit, M. (2013, 22-24 Kasım). *Okullarda cinsel taciz olgusu hakkında akademisyen görüşleri ve çözüm önerileri*. (Sözlü Bildiri). In International Symposium On Changes And New Trends In Education. Konya.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1979). *The Practice of Rational Emotive Therapy*. (Eds. A. Ellis ve J. Whitley). Theoretical Foundations of Rational Emotive Therapy. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1999). *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. Atascadero: CA. Impact.
- Ellis, A., ve Bernard, E.M. (1985). *What is rational-emotive therapy*. (Eds. A. Ellis & E. M. Bernard). Clinical applications of rational-emotive therapy. New York: Plenum Pr.
- Emre, R., Canturk, K.M., Komur, I., Dogan, M., Demirel, H., Baspınar, B. (2015). Evaluation of incest cases of Turkey in terms of DNA profiling difficulties. *Journal of forensic and legal medicine*, 36, 16-21.
- Erkman, F. (1991). *Çocukların duygusal ezimi. Çocuk istismarı ve ihmali çocukların kötü muameleden korunması I. ulusal kongresi*. (Editörler: Konanç, E., Gürkaynak, İ., Egemen, A.). Ankara: Gözde Repro Ofset. ss.63- 169.
- Erol, D. (2007). *OKULÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN, ÇOCUKLARDAKİ FİZİKSEL İSTİSMAR BELİRTİLERİNE İLİŞKİN FARKINDALIKLARI (ESKİŞEHİR İL ÖRNEĞİ)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Erözkan, A. (2004). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başačkma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Evinç, Ş. G. (2011). *Associated factors of child maltreatment and its consequences among children diagnosed with and without adhd: A comparative study*. Yayımlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fırat, S., İltaş, Y. ve Yılmaz, I. (2006). *Ruhsal ve Hukuki Yönleriyle Çocuk İstismarı*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Fink, L. A., Bernstein, D., Handelsman, L., Foote, J., & Lovejoy, M. (1995). *Initial reliability and validity of the childhood trauma interview: a new multidimensional measure of childhood interpersonal trauma*. The American journal of psychiatry.
- Finkelhor, D. (1994). Sex abuse and sexual health in children: current dilemmas for the pediatrician. *Schweiz Med Wochenschr*, 124(51-52), 2320-30.
- Finkelhor, D., Korbin, J. (1998). Child abuse as an international issue. *Child Abuse & Neglect*, 12(1), 3-23.
- Freidrich, W.N., Fisher, J., Dittner, C., Acton, R., Berliner, L., (2001). Child sexual behavior inventory: normative, psychiatric and sexual abuse comparisons. *Child Maltreatment*, 6, 347-349.
- Garbarino, J., Gutmann, E., & Seeley, J.W. (1986). *The Psychologically battered child: Strategies for identification, assessment and intervention*. USA: Jossey-Bass Publishers.
- Geçkil, E. (2017). ÇOCUKLARDA FİZİKSEL İSTİSMAR VE HEMŞİRELİK YAKLAŞIMI. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 129-139.
- Gençtanırım, D. ve Acar N.V. (2007). Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32,143.
- Germain, R., &Sandoval J. (2002). *Child maltreatment. Crisis counseling intervention and prevention in the schools*. (Ed. J. Sandoval). (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. ss.137-160.

Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539–579. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.539>

Gezer, F. (2022). *EVLİLİK DOYUMUNUN YORDAYICILARI: ALDATMA EĞİLİMİ VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Gibb, B.E. (2002). Childhood maltreatment and negative cognitive styles: A quantitative and qualitative review. *Clinical psychology review*, 22(2), 223-246.

Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372–383.

Glaser D. (2002a). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): a conceptual framework. *Child Abuse Negl*, 26, 697-714.

Glaser, D. (2002b). *Child Sexual Abuse. Child and Adolescent Psychiatry*. (Ed. Rutter, M., Taylor, T.) (4nd ed.). Massachusetts, Blackwell Publishing Company.

Gorey, K.M. ve Leslie, D.R. (1997). The prevalence of child sexual abuse: integrative review adjustment for potential response and measurement biases. *Child Abuse Negl*, 21(4), 391-8.

Gökalp, A.S., Kara, B., & Biçer, Ü. (2004). *Çocuk istismarı*. <http://www.cshd.org.tr/abstract.php?id=87>

Güleç, H., Topaloğlu, M., Ünsal, D., & Altıntaş, M. (2012). Bir kısır döngü olarak şiddet. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 112-137.

Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihtimal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.

Gülirmak, K. (2019). *Web tabanlı uygulanan duygusal ihmal ve istismarı önleme ebeveyn eğitim programının duygusal istismar farkındalık düzeyine ve çocuk yetiştirme tutumuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Gündüz, A., ve 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).
- Güner, İ., Güner, S. ve Şahan, H.M. (2010). Çocuklarda Sosyal ve Medikal Bir Problem; İstismar. *Van Tıp Dergisi*, 17(3), 108-113.
- Güneş, T. (2017). Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde 0-6 Yaş Çocuğun İhmal ve İstismarında Erken Tanı ve Yönlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 247-262.
- Gürkaynak, İ., Gözütok, F.D., Akipek, Ş., Bağlı, M.T., Erhürman, T. ve Özdemir Uluç, F. (1998). *Yurttaş olmak için*. İstanbul: Umut Vakfı.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Conflict. *Journal of Rational-Emotive Cognitive and Behavior Therapy*, 23, 3.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23(3), 245-261.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Hancı, İ.H. (2002). *Adli tıp ve adli bilimler*. (1.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık. ss.263- 284.
- Hedin, L.W. (2000). Physical and sexual abuse against women and children. *Curr Opin Obstet Gynecol*, 12, 349-55.
- Herman, J.L. (2011). *Travma ve iyileşme*. (Çev. Tosun, T.). (1.Baskı). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 68-78.
- Irmak, Y. ve Aksel, Ş. (2008). *Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- İşık, Ş. (2017). *Eğitim Psikolojisi*. (Ed. Şerife İşık). Ankara: Pegem Akademi.
- İnsan Hakları Derneği – İHD. (2008). *Çocuk ihmali ve istismarını önleme öğretmenler ve aileler için eğitim kılavuzu*. Berkay Ofset.
- İşeri, E. (2008). *Cinsel istismar*. (Editörler: Çetin, F.Ç., Pehlivan Türk, B., Ünal, F., Uslu, R., İşeri, E., Türkbay, T., Coşkun, A., Miral, S., Motavallı, N.). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı. (1.Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. ss.470-477.
- Kaplan, S. (1996). *Physical abuse and neglect In: Lewis M, ed. Child and adolescent psychiatry. A comprehensive textbook*. (2nd ed). Baltimore, MA: Williams & Wilkins. ss.1033-41.
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D. ve Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research : a review of the past 10 years . part 1 : physical and emotional abuse and neglect. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38(10), 1214-1222.
<https://doi.org/10.1097/00004583-199910000-00009>.
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalt, A.S. (2004). Çocuk İstismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47, 140-151.
- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., Şişmanlar, Ş. G., Yıldız Öç, Ö., Çakın Memik, N., ve Biçer, Ü. (2006). Cinsel İstismara Maruz Kaldığı Bildirilen Olguların Ruhsal Değerlendirme Sonuçları. *The Bulletin of Legal Medicine*, 11, 53-58.
- Kars, Ö. (1996). *Çocuk İstismarı: Nedenleri ve Sonuçları*. Ankara: Bizim Büro.
- Kavaklı, A., Pek, H. ve Bahçecik, N. (1995). *Hırpalanmış Çocuk Sendromu*. İstanbul: Alemdar Ofset.
- Kaya, Ö. (2020). *Çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlar ve psikopatolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İşık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kendall, K. ve Tackett, K. (2002). The health effects of child abuse: four pathways by which abuse can influence health. *Child Abuse Negl*, 26(6-7), 715-29.

- Kervancığlu, H. (2016). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2005). ÇOCUK CİNSEL İSTİSMARINA PSİKODİNAMİK BAKIŞ AÇISI VE HEMŞİRELİK YAKLAŞIMI. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(2), 191-208.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1).
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılınç, H., & Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.
- Kınay Gündoğdu, E. (2020). *Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk ihmali ve istismarına yönelik farkındalık düzeylerinin belirlenmesi (Bitlis il örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, B. (2014). KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARININ SALDIRGANLIK İLE İLİŞKİSİ. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(4), 160-182.
- Koç, F., Halıcıoğlu, O. ve Akşit, S. (2014). Which Findings May Suggest Physical Abuse?. *The Journal of Pediatric Research*, 1(1), 1-5.
- Köroğlu, E. (2014). *Klinik psikiyatri*. (2.Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Krug, E.G., Runyan, D., & Corrine, W. (2002). *World report on violence and health*. World Health Organization.
- Kurt, S. (2015). Çocuk haklarına ilişkin temel uluslararası belgeler ve Türkiye uygulaması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16(36), 99-127.
- Kürklü, A. (2011). *Öğretmenlerin çocuk istismarı ve ihmeline yönelik farkındalık düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Kürümlüoğlu R. (2017). *Depresyon Hastalarına Verilen Psikoeğitimin Bilişsel Çarpıtmalar Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Kütük, M. Ö., ve Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve adölesanlarda duygusal istismar ve ihmal. *Türkiye Klinikleri*, 3(3), 181-187.
- Leserman, J. (2005). “*Sexual Abuse History: Prevalence, Health Effects, Mediators, and Psychological Treatment*”. Psychosomatic Medicine. American Psychosomatic Society.
- Lev-Wiesel, R. (2008). Child sexual abuse: A critical review of intervention and treatment modalities. *Children and Youth Services Review*, 30(6), 665-73.
- Lewis, D.O. (1992). From abuse to violence: psychophysiological consequences of maltreatment. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 31, 383-91.
- Mangalcı, B. (2002). “*Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Ailede Çocuk İstismarı ve İhmaline İlişkin Görüşleri.*” Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- McCoy, A., Melendez-Torres, G.J., ve Gardner, F. (2020). Parenting interventions to prevent violence against children in low– and middle–income countries in East and Southeast Asia: A systematic review and multi–level meta–analysis. *Child Abuse & Neglect*, 103, 2-18. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104444>
- McCoy, M.L. & Keen, S.M. (2014). *Child abuse and neglect*. (2nd ed). Psychology Press.
- Mermer, G., Bilge, A., Yücel, U. ve Çeber, E. (2010). Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1, 71-76.
- Miller-Perrin, C.L., Perrin, R.D. (2007). *Child Maltreatment: An Introduction*. (3th ed). London, SagePublication. ss.13-209.
- Morgan, C.T. (2006). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Muhtar, G. (2022). *EVLİLİK UYUMUNUN İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, ALEKSİTİMİ VE ALGILANAN EŞ DESTEĞİ BAĞLAMINDA YORDANMASI*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Mullen, P.E., Martin, J.L., Anderson, J.C. et all (1994). The effect of child sexual abuse

on social, interpersonal and sexual function in adult life. *Br J Psychiatry*, 165(2), 35-47.

Narang, J., Schwannauer, M., Quayle, E., Chouliara, Z. (2019). Therapeutic interventions with child and adolescent survivors of sexual abuse: A critical narrative review. *Children and Youth Services Review*, 107, 104559.

O'Hagan, K. (2006). *Identifying emotional and psychological abuse: A guide for childcare professionals*. McGraw Hill Education.

Oates, K. (1999). "Çocukların Cinsel İstismarının Kalıcı Etkileri". *Çocukların Kötü Muameleden Korunması 1. Ulusal Kongresi Serbest Bildiriler Kitabı*. Ankara: Pelin Ofset.

Onur, D. (2021). *ROMANTİK KISKANÇLIĞIN, BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR AÇISINDAN İNCELENMESİ*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Orhaner, G. (2018). *YETİŞKİN BİREYLERDE ALGILANAN DUYGUSAL İSTİSMAR DUYGUSAL İSTİSMAR DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Owens, G.P., & Chard, K.M. (2001). Cognitive distortions among women reporting childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 16, 178-191.

Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120.

Özdemir, B.N. (2022). *CİNSEL VE FİZİKSEL İSTİSMARA MARUZ KALMIŞ ÇOCUKLARIN ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ VE DUYGU DÜZENLEMELERİNİN İNCELENMESİ*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özen, N.E. ve Şener, Ş. (1997). Çocuk ve ergende cinsel istismar. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 2(4), 473-493.

- Özgen, H. (2023). FİZİKSEL VE DUYGUSAL İSTİSMARIN ÖNLENMESİ SÜRECİNDE ÖĞRENCİ ODAKLI ÇOK DÜZEYLİ MÜDAHALE UYGULAMALARININ GELİŞTİRİLMESİ. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özparlak, A. (2020). *Lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Öztürk, S. (2007). ÇOCUKLARDA DUYGUSAL İSTİSMAR. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Paavilainen, E. ve Tarkka, M.T. (2003). Definition and Identification of Child Abuse by Finnish Public Health Nurses. *Public Health Nurse*, 20(1), 49-55.
- Parke, R.D., & Collmer, C.W. (1975). *Child abuse*. An interdisciplinary analysis.
- Pelcovitz, D., Kaplan, S., Goldenberg, B., et al. (1994). Post-traumatic stress disorder in physically abused adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 33, 305-12.
- Pelendecioğlu, B. ve Bulut, S. (2009). ÇOCUĞA YÖNELİK AİLE İÇİ FİZİKSEL İSTİSMAR. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 49-62.
- Petersen, A. C., Joseph, J., Feit, M., & National Research Council. (2014). *Consequences of child abuse and neglect. In new directions in child abuse and neglect research*. National Academies Press.
- Pizarro, R.A. ve Billick, S.B. (1999). Current issues in child abuse. *Curr Opin Pediatr*, 12, 665-8.
- Polat, O. (1997). *Çocuk Hakları Nedir?*. İstanbul: Analiz Yayınları.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.
- Polat, O. (2007). *Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı-Tanımlar I*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Polat, O. (2017). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Putnam, F.W. (2003). Ten-year research update review: Child sexual abuse. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(3), 269-78.

- Sabirli, A. (2018). *TÜRKİYE VE AZERBAYCAN TOPLUMLARINDA AİLE TUTUMUNUN BİREYİN KENDİ KİŞİLİKLERİYLE İLGİLİ ARA İNANÇLARINI NASIL ETKİLEDİĞİNİN İNCELENMESİ*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Santos, J.C., Neves, A., Rodrigues, M. ve Ferrao, P. (2006). Victims of sexual offences: medicolegal examinations in emergency settings. *J Clin Forensic Med* , 13, 300-303.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). *Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. (Editörler: Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E.). (3.Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sert Ağır, M. & Yavuzer, H. (2018). Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-98.
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- So-kum Tang, C. ve Davis, C. (1996). Child abuse in Hong Kong revisited after 15 years: Characteristics of victims and abusers. *Child Abuse & Neglect*, 20(1), 1213-1218.
- Sorias, D. (1986). Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri. *Psikoloji Dergisi*, V(5): 25-26.
- Stroebe, S.S., O'keefe, S.L., Beard, K.W., Kuo, S.Y., Swindell, S.V., Kommor, M.J. (2012). Father– daughter incest: Data from an anonymous computerized survey. *Journal of Child Sexual Abuse*, 21(2), 176-99.
- Sürsavur, L. ve Demirel, M. (2018). Okullarda çocuk ihmal ve istismarı. *Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği*, 63-73.
- Şahin, F. (2002). Çocuk ihmal: Tanı ve tedavide hekimler için ipuçları. *Klinik Pediatri*, 1(3):103-106.
- Şahin, F. ve Taşar, M. A. (2012). Sarsılmış bebek sendromu ve önleme programları. *Türk Pediatri Arşivi*, 47, 152-8. <https://doi.org/10.4274/tpa.847>
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

- Tackett, K.K. (2002). The health effects of child abuse: four pathways by which abuse can influence health. *Child Abuse Negl*, 26, 715-29.
- Tajima, A.E. (2000). The relative importance of wife abuse as a risk factor for violence against children. *Child Abuse & Neglect*, 24(11), 1383-1398.
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk İstismarı ve İhmali; Psikiyatrik Yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, (35), 82-86.
- Taşçı, A.İ. (2017). *Cinsiyet eğitimi*. İstanbul: Betim Kitaplığı.
- Terlemez, Z.A. (2019). *Bilişsel Çarpıtmaların Yaşam Doyumu, Cinsiyet ve Kaygı ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, S.L., Sanders, B.J., Hibbard, R.A. (2015). *Child abuse and neglect affect millions of children*. McDonald and Avery's Dentistry for the Child and Adolescent-EBook.
- Topbaş, M. (2004). *İnsanlığın büyük bir ayıbı: Çocuk istismarı*. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3(4), 76-80.
https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/1/khb_003_04_76.pdf?1651737851
- Topçu, S. (2009). Cinsel İstismar. Ankara: Phoenix yayınevi.
- Trickett, P.K., Noll, J.G., Reiffman, A., Putnam, F.W. (2001). Variants of intrafamilial sexual abuse experience: Implications for short-and long-term development. *Development and psychopathology*, 13(4), 1001-19.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Turhan, E., Sangün, Ö. ve İnandı, T. (2006). “Birinci Basamakta Çocuk İstismarı ve Önlenmesi”. *sted*, 15(9), 153-157.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, H. ve Sargın, E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi*. (6. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M.H. (2019). *Bilişsel Kurama Göre Ruhsal Yapı ve Psikopatoloji: Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. (15.Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi. ss:108-26.
- Türkgil, B. (2021). *ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI OLAN YETİŞKİNLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması. (2010). Erişim: <http://www.unicef.org.tr/files/bilgimerkezi/doc/cocuk-istismari-raporu-tr.pdf>, (25.05.2023).
- Türkkan, T. ve Odacı, H. (2019). Lise öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile bilişsel çarpıtma ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 93-103. DOI: 10.5505/kpd.2018.40427
- Türkoğlu, A.S. (2013). *Depresif Bozukluğu Olan Kadın Hastalarda Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Uğur, Ç., Şireli, Ö., Esenkaya, Z., Yaylalı, H., Saday Duman, N., Gül, B. ve Günay Kılıç, B. (2012). Cinsel istismar mağdurlarının psikiyatrik değerlendirmesi ve izlemi: Son dört yıllık deneyim. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 19(2), 81-86.
- UNICEF. (2011). The state of the world’s children. Adolescence an age of opportunity. <https://data.unicef.org/resources/the-state-of-the-worlds-children-2011-adolescents-an-age-of-opportunity/>
- Westerlund, E. (1992). *Women's Sexuality after Childhood Incest*. New York (N.Y.): W.W. Norton and Company, Inc. ss.241.
- World Health Organization. (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention*. Geneva, Switzerland. World Health Organization.
- World Health Organization. (2013). *European report on preventing child maltreatment*. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/217018/European-Report-on-Preventing-Child-Maltreatment.pdf

World Health Organization. (2022, 19 Eylül). Child Maltreatment. Erişim adresi:

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

Yakut, İ.H. ve Korkmaz, E. (2013). ÇOCUKLARDA CİNSEL İSTİSMAR. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 10(39), 1630-1632.

Yalçın Koçkan, S. (2015). *Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin Ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yaşar, M. (2015). *Aile Eğitimi ve Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları*. (3. Baskı) Ankara: Anı Yayıncılık. 363-404.

Yavuzer, H. (1996). *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 24.

Yıldız, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.

Yılmaz, G., İşiten, N., Ertan, Ü., ve Öner, A. (2003). Bir çocuk istismarı vakası. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46(4), 295-298.

Yöyen, G.E. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 268-282.

Yuksel, B., Kilic, S., Su, F.A., Tasdemir, N., Uzunlar, Ö., Mollamahmutoglu, L. (2008). What should the management of incest pregnancies be? An ethical view presented via three cases. *Reproductive biomedicine online*, 17, 52-4.

Yurteri Tiryaki, A. ve Baran, G. (2017). Bir çocuk istismarı türü olarak munchausen by proxy sendromu. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-124.

https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000065.

Yüksel, M., Adıgüzel, O. ve Yüksel, H. (2015). Dünyada ve Türkiye’de sosyal politika temelinde dezavantajlı bir grup olarak çocuk işçiler realitesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(4), 23-24.

Zeytinoğlu, S. (1990) *Sağlık, Sosyal Hizmet. Hukuk ve Eğitim Alanlarında Çalışan Türkiye'de Çocuk istismarı ve İhmal Sorunu İle ilgili Görüşler*. (V. Ulusal Psikoloji Kongre Kitabı). ss.561-574.

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



7. EKLER

7.1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doç. Dr. Mustafa TEKKE danışmanlığında Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Yasemin DURAN tarafından yürütülmektedir. Bu çalışma ile "üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi" hedeflenmektedir.

Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Bu araştırma kapsamında "Kişisel Bilgi Formu" ile "Küçük Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği" ve "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği"nin doldurulması gerekmektedir.

Yanıtlar yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılıp gizli tutulacaktır.

Yanıtlarınızla elde edilecek sonuçların bilim dünyasına etkili katkılar yapması beklenmektedir. Bu bağlamda sorulara içtenlikle vereceğiniz cevaplar büyük önem taşımaktadır.

Sabrınız ve içtenliğiniz için teşekkür ederim.

Araştırmaya dair soru, görüş ve önerilerinizi mail adresim üzerinden bana iletebilirsiniz.

Psikolojik Danışman Yasemin DURAN

7.2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. Evet () Hayır ()

Lütfen aşağıdaki formda doğru cevaplar için (X) işareti koyarak doldurunuz.

1)Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2)Yaş:

3)Kardeş Sayısı: 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

4)Eğitim Düzeyi: Lisans () Lisansüstü ()



7.3. KÜÇÜK TRAVMA YAŞANTILARINI BELİRLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda erken dönem yaşantınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerden bir ya da birkaçını yaşamış ya da tanık olmuş olabilirsiniz. Yaşam olayları ve onların etkileri kişiden kişiye değişkenlik gösterebildiğinden verdiğiniz yanıtların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen böyle bir durum söz konusu ise bu ifadelerin sizi ne kadar yansıttığını 18 yaşından önceki yaşantınızı (çocukluk ve ergenlik) düşünerek cevaplayınız.

	Hiç yansıtmıyor	Az yansıtıyor	Biraz yansıtıyor	Oldukça yansıtıyor	Tamamen yansıtıyor
1. Geçmişimde ailemden değer görmedim					
2. Arkadaşlarım tarafından hakaret ya da küfür edilme gibi olumsuz durumlara maruz kaldığım anlar oldu.					
3. Ailem beslenme, uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarımı yeterince karşılamazdı.					
4. Geçmişimde seçim yapma hakkına sahip değildim.					
5. Geçmişimde bana taşıyabileceğimden fazla sorumluluk verilirdi.					
6. İhtiyaçlarım (yiyecek, giysi, kırtasiye vb.) karşılanamayacak kadar ekonomik zorluklarla büyüdüm.					
7. Arkadaşlarım düşüncelerimi önemsemezlerdi.					
8. İstenilmeyen bir çocuk olduğumu düşündüren anılara sahibim.					
9. Annem beni sevdiğini hissettiren davranışlar (öpme, sarılma, saçını okşama) göstermezdi.					
10. Ailem tarafından fikirlerim onaylanmazdı.					
11. Geçmişimde arkadaş/larımın bana ihanet ettiği zamanlar oldu.					
12. Ailemden biri/lerinin bize zarar verecek bağımlılıkları (uyuşturucu, alkol, kumar) vardı.					
13. Uykum geldiğinde evdeki gürültüden dolayı uyuyamazdım.					
14. Düşüncelerimi özgürce ifade etmeme izin verilen bir ortamda büyüdüm.					
15. Ailem yaptığım hiçbir şeyi beğenmezdi.					
16. Geçmişimde hep başka kişilerle kıyaslanırdım.					
17. Ne yapmam gerektiğine hep başkaları (ailem ya da öğretmenlerim gibi) karar verirdi.					
18. Ailem tarafından sürekli eleştirilirdim.					
19. Büyüdüğüm aile ortamında kendimi o aileye ait hissetmezdim.					
20. Ailem tarafından davranışlarım dikkate alınmazdı.					
21. Geçmişimde beni anlayan arkadaş/larım yoktu.					
22. Arkadaşlarım benimle alay ederlerdi.					
23. Arkadaşlarım beni küçümserdi.					
24. Okul hayatımda zorbalığa (omuz atma, laf atma vb.) maruz kaldım.					
25. Acıktığımda evde yiyecek yemek bulamadığım zamanlar oldu.					
26. Mükemmel olmamı bekleyen bir ortamda büyüdüğümünden yaptıklarım yeterli görülmezdi.					
27. Aile üyelerimden biri/leri yaptığım şeyi yanlış bulduğunda bana bağırırdı.					

28. Arkadaşlarım duygularımı önemsemezlerdi.					
29. Arkadaşlarımla olan ilişkilerimde haksızlığa uğradığım zamanlar oldu.					
30. Çocukluğumda bedenimin temizliği ile ilgili ihtiyaçlarım (banyo, yıkanma, vs.) ailem tarafından karşılanmazdı.					
31. Ailem duygularımı önemsemezdi.					
32. Aile üyelerimden biri/leri bana kırıcı ifadeler kullanırdı.					
33. Geçmişimde beni duygusal açıdan inciten arkadaşlarım oldu.					
34. Arkadaşlarım arasında kendimi bir yabancı gibi hissettiğim anlar oldu.					
35. Korktuğumda ya da kaygılandığımda ailemde sığınabileceğim kimse yoktu.					
36. Geçmişimde sosyal faaliyetlerimi planlamakta özgür hissetmiyordum.					
37. Geçmişimde ailemden biri (annem veya babam) işinden çıkarılmıştı.					
38. Geçmişimde ailemden biri/leri tarafından terk edilme yaşantılarına sahibim.					
39. Ailem tarafından düşüncelerim dikkate alınmazdı.					
40. Aile üyelerim tarafından anlaşılmadığımı hissettiğim zamanlar oldu.					
41. Sosyal (arkadaşlık) ilişkilerim zayıftı.					
42. Arkadaşlarım davranışlarımı önemsemezdi.					
43. Arkadaşları tarafından istenmeyen bir çocuktum.					
44. Geçmişimde annemin yada babamın kardeş/lerimi daha çok sevdiğini düşündüğüm anlar oldu.					
45. Yetiştiğim ortamda duygularımı rahatça ortaya koymama izin verilmezdi.					

7.4. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığını aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum.
2. Çok az katılıyorum
3. Kısmen katılıyorum.
4. Oldukça katılıyorum.
5. Tamamen katılıyorum.

1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor	1	2	3	4	5
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum	1	2	3	4	5
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur	1	2	3	4	5
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim	1	2	3	4	5
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım	1	2	3	4	5
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım	1	2	3	4	5
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir	1	2	3	4	5
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır	1	2	3	4	5
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler	1	2	3	4	5

11	Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım	1	2	3	4	5
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum	1	2	3	4	5
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var	1	2	3	4	5
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim	1	2	3	4	5
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım	1	2	3	4	5
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim	1	2	3	4	5
17	İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim	1	2	3	4	5
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır	1	2	3	4	5
19	İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır	1	2	3	4	5

7.5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

İlt: Küçük Travma ölçekleri ve yorumlanması

Gelen Kutusu x

S

Safiye Yılmaz

Alıcı: ben

14 Nisan Cum 11:15 (3 gün önce)

☆ ↶ ⋮

Merhaba hocam tabii araştırmanızda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar diliyorum

...

[İleti kısaltıldı.] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ

Küçük t YAŞANTI ...

İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR ÖLÇEĞİ

Gelen Kutusu x

Y

Yasemin Duran

Alıcı: ben

14 Nisan Cum 06:24 (3 gün önce)

☆ ↶ ⋮

Zeynep hocam, merhaba ben Yasemin. Düzce Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Üniversite hocalarımızdan Doç. Dr. Mustafa Tekke'nin danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmam için "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Ölçeği benimle paylaşabilir misiniz? Teşekkür ederim.

Z

ZEYNEP HAMAMCI

Alıcı: ben

15 Nisan Cmt 11:28 (2 gün önce)

☆ ↶ ⋮

Sayın Akademisyen,

Geliştirdiğimiz ölçme aracı: bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Akademik çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Yasemin DURAN
Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul	Mezuniyet
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2023
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2020

ORCID Numarası: