

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Aslıhan OĞURLU

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İSTANBUL – 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI Aslıhan OĞURLU

TEZİN DİLİ Türkçe

TEZİN ADI : Genç Yetişkinlik Dönemi Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Çarpıtmaların Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ İstanbul Gelişim Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI Psikoloji

TEZİN TÜRÜ Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ 14.07.2021

SAYFA SAYISI 102

TEZ DANIŞMANI Dr. Öğr. Üyesi Müjgen İLNEM

DİZİN TERİMLERİ Genç yetişkinlik, Kişilik, Bilişsel Çarpıtmalar

TÜRKÇE ÖZET : Genç yetişkinlik döneminde bireyin bilişsel olarak değişimi, özellikle sağlıklı bir kişilik gelişiminde önemli rol oynar. Bireye özgü yanlılık ve eğilimler şeklinde ifade edilen bilişsel çarpıtmalar; bilgi işleme aşamasında oluşan hata yüzünden duruma uygun olmayan ve ruhsal problemlere neden olan otomatik düşünceleri ortaya çıkarır. Bu çalışmada, söz konusu bilgilerden yola çıkılarak daha sağlıklı ve dengeli bir birey ve toplum için erken farkındalık oluşturmak amacıyla genç yetişkinlerde kişilik özellikleriyle bilişsel çarpıtmaların etkileşiminin araştırılması hedeflenmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim
Enstitüsüne

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmza

Aslıhan OĞURLU



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Ashhan OĞURLU

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İSTANBUL – 2021

BEYAN

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

Aslıhan OĞURLU

...../...../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Aslıhan Oğurlu'nun "Genç Yetişkinlik Dönemi Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Çarpıtmaların Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, Jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Müjten İLNEM

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmza

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Genç yetişkinlik, ergenlikteki fırtınaların kısmen dindiği ancak tam bağımsızlık ve yetişkin sorumluluğunun henüz alınmadığı bir dönemdir. Bu dönem yaş aralığı, toplumsal koşullara ve kültürel özelliklere göre değişiklik göstermesine karşın, yetişkinliğe geçişte ilk adımların gerçekleştiği dönem olması nedeniyle, insan yaşamında büyük önem taşımaktadır. Genç yetişkin aslında ergenliğini geride bırakmıştır ve yetişkin yaşamda alacağı sorumluluklar, toplum içinde yer alacağı statü, eş ve iş seçimi geleceğini belirleyecektir. Bunun içinde bu dönemi psikolojik olarak sağlıklı ve güçlü geçirmesi önemlidir.

Yetişkinlik döneminde bireyin bilişsel olarak değişimi, özellikle sağlıklı bir kişilik gelişiminde önemli rol oynar. Çünkü bilişsel değişim; soyut kavramların daha çok düşünüldüğü, başkalarıyla empati kurulduğu, hayatın içinde her geçen gün daha zor ve karmaşıklaşan sorunların çözümlenmesi ve elbette etik açıdan çok daha güçlü bir sağduyuya sahip olmak anlamına gelir (Kuzucu, Tunçer, ve Aksu, 2015).

Bilişsel çarpıtmalar düşüncelerin hatalı işlenmesiyle ortaya çıkan bireye özel düşünce ifadesidir ve olayları kendine özel yorumlamasıdır. Doğumumuzdan itibaren yaşadıklarımız, aile ve çevreden etkilenerek oluşturduğumuz şemalarımız ve farkında olmadan gelişen otomatik düşüncelerimiz olayları yorumlamada hata yapmamıza yol açar.

Bu çalışmada genç yetişkinlik döneminde yaşanan sorunlarda, kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarının düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkinlik, kişilik, bilişsel çarpıtmalar

SUMMARY

Young adulthood is when the storms of adolescence are relatively quiet, but it is a period when full independence and adult responsibility cannot be taken. Although this period varies according to social conditions and cultural characteristics, it is of great importance in human life, as it is the period when the first steps are taken in the transition to adulthood. The young adult has actually left adolescence behind and the responsibilities s/he will take in adult life, the status s/he will take in the society, the choice of spouse and job will determine her/his future. Therefore, it is important to spend this period psychologically healthy and strong.

The cognitive change of the individual during adulthood plays an important role especially in the development of a healthy personality. Because cognitive change means thinking more about abstract concepts, empathizing with others, solving more and more difficult and complex problems in life and, of course, having a much stronger common sense in terms of ethics (Kuzucu, Tunçer and Aksu, 2015).

Cognitive distortions are individual thought expressions that result from the incorrect processing of thoughts and an individual's interpretation of events. Our experiences since our birth, our schemas that we create by being influenced by the family and the environment, and our automatic thoughts that develop without realizing it cause us to make mistakes in interpreting events.

In this study, it was aimed to determine the relationship between personality traits and the levels of cognitive distortions in problems experienced in young adulthood.

Keywords: Young adulthood, personality, cognitive distortions

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	3
1.4. KAPSAM VE SINIRLILIKLARI.....	4
1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
1.6. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ	4

İKİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

2.1. KİŞİLİK KAVRAMI	6
2.2. KİŞİLİĞİ OLUŞTURAN FAKTÖRLER	7
2.3. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	8
2.3.1. Dışa Dönük Kişilik Özellikleri.....	10
2.3.2. Nevrotik Kişilik (Duygusal Denge) Özellikleri.....	11
2.3.3. Uyumlu Kişilik Özellikleri.....	12
2.3.4. Sorumluluk Kişilik Özellikleri.....	13
2.3.5. Açıklık Kişilik Özellikleri.....	14

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİŞSEL ÇARPITMA

3.1. BİLİŞSEL SÜREÇ.....	16
3.2. TERİM OLARAK “BİLİŞSEL ÇARPITMA”	17
3.3. BİLİŞSEL ÇARPITMA TÜRLERİ	18
3.3.1. Keyfi çıkarsamalar:	18

3.3.2. Seçici soyutlama:	19
3.3.3. Aşırı genelleme:	19
3.3.4. Aşırı büyütme-aşırı küçültme:	19
3.3.5. “Ya hep, ya hiç”:	20
3.3.6. Kişileştirme:	20
3.3.7. Felaketleştirme:	20
3.3.8. Meli-Malı:	20
3.3.9. Zihin okuma:	21
3.3.10. Duygudan sonuca ulaşma:.....	21
3.3.11. Etiketleme:	21
3.3.12. Tünel bakış:.....	21
3.4. BİLİŞSEL ÇARPITMADA DÜŞÜNCE SÜRECİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCE YÖNETİMİ	22
3.5. OTOMATİK DÜŞÜNCELER.....	24
3.6. BİLİŞSEL ŞEMALAR	25

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GENÇ YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCE YÖNETİMİ

4.1. GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ.....	28
4.2. GENÇ YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCE YÖNETİMİ	29

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRMELER	35
5.2. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRMELER	41
5.3. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ANALİZİ.....	48
5.4. TARTIŞMA	57
SONUÇ.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	73

KISALTMALAR

Akt.: Aktaran

C.: Cilt

D.: Dergi

Edt: Editör

s.: sayfa

S: Sayı

SBE.: Sosyal Bilimler Enstitüsü

V.: Volume



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Özellikler	35
Tablo 2. “Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Alt Boyutları” Arasındaki İlişkinin Analizi	36
Tablo 3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Analizi	38
Tablo 4. “Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutları”nın Eğitim Durumuna Göre Analizi	39
Tablo 5. Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşa Göre Analizi.....	40
Tablo 6. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Analizi	42
Tablo 7. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Analizi.....	43
Tablo 8. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşa Göre Analizi.....	45
Tablo 9. Yaşa Göre Farklılık Gösteren Alt Boyutların Ortalama Sıra Sayıları.....	46
Tablo 10. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Analizi	47
Tablo 11. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Dışadönüklük Durumuna Göre Analizi	50
Tablo 12. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Uyumluluk Durumuna Göre Analizi	51
Tablo 13. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Özdisiplin Durumuna Göre Analizi	52
Tablo 14. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Nevrotiklik Durumuna Göre Analizi	54
Tablo 15. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Deneyime Açıklık Durumuna Göre Analizi	55

EKLER LİSTESİ

EK 1: ÖLÇEKLER	73
EK 2: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ	78



ÖNSÖZ

Kişilik özellikleri bireylerin olaylara bakış açılarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu çalışmamı planlarken kişilik yapısının en çok değişime uğrayıp bireyselleştiği dönem olan genç yetişkinlik dönemini seçtim. Çünkü genç yetişkin bireylerin hayata ve olaylara bakış açıları ve yorumları kendi hayatlarını olduğu kadar, yakın çevrelerini ve kuracakları ailelerin hayatlarını da şekillendiriyor. Bu çalışmada genç yetişkinlerin kişilik özelliklerinin bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitim döneminde ve tez dönemi sürecinde, desteği, anlayışı ve katkılarıyla yanımda olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM'e teşekkürü bir borç bilirim.

Yine tez yazım döneminde yardımlarını esirgemeyen ablam Yargıç Doç. Dr. Canan KÜÇÜKALİ'ye;

Tez araştırmamda ve anket çalışmamda anketlere sabırla cevap veren genç arkadaşlara;

Ayrıca, eğitim hayatım ve tez araştırma ve yazım döneminde sabırla destek ve yardımlarıyla yanımda olan eşime, çocuklarıma ve bütün aileme teşekkür ediyorum.

GİRİŞ

Hayat bireyler için aslında engebeli bir yolda ilerlemek gibidir. Bu yolu, ruh ve beden bütünlüğünü gerçekleştirmek üzere ilerler ve sonlandırırız. Doğup ilerlediğimiz yolda, sahip olduğumuz mizaca, önce yakın çevremizden, bizi yetiştiren insanlardan görüp öğrendiklerimizi ekleyerek kişiliğimizi oluştururuz.

Bu yol boyunca, amaçlarımız ve tercihlerimiz olur. Yol boyunca önümüze engeller çıkar ve bu engelleri nasıl algıladığımız, engelleri aşma biçimimiz, yani kaçmayı mı yoksa onları aşmayı mı tercih ettiğimiz ve çözüm için yaptığımız tercihler, izleyen adımlarımızı da belirler. Bu yoldaki beklentilerimiz çevremizi, çevremiz ise beklentilerimizi şekillendirir. Aldığımız ve verdiğimiz destek, gücümüzü katlar, hayatımıza anlam katar.

İnsan, hayat yolculuğu sürecinde her yeni yaşıyla bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal olarak gelişim ve değişim yaşar. Tüm bu süreç, evrensel olarak da kabul edilmiş olan yaşam dönemlerinden oluşur. Bu dönemler, farklı kültürlerde farklı form ve sürelerde karşımıza çıkar. Genç yetişkinlik de ergenlikteki fırtınaların nispeten dindiği, ancak tam bağımsızlık ve yetişkin sorumluluğunun alınmadığı bir dönemdir.

Genç yetişkinlik döneminde bireyin bilişsel olarak değişimi, özellikle sağlıklı bir kişilik gelişiminde önemli rol oynar. Çünkü bilişsel değişim; soyut kavramların daha çok düşünüldüğü, başkalarıyla empati kurulduğu, hayatın içinde her geçen gün daha zor ve karmaşıklaşan sorunların çözülmesi ve elbette etik açıdan çok daha güçlü bir sağduyuya sahip olmak anlamına gelir (Gül ve Güneş, 2009).

Kişilik özellikleri, bireysel ve kişilerarası çatışmaları anlama ve çözümü süreçlerinde nasıl bir yol izleneceğinin görülmesinde etkilidir. Bu sistemin anlaşılmasıyla birlikte kişilik özellikleri, bireysel ve bireylerarası çatışmaların giderilmesinde ve toplumsal yaşamın yönetimini kolaylaştırmada önemli bir role sahiptir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Düşünce ve algılarımıza hakim olan önyargılar ve zanlarla, olayları olduğu gibi değil de, kendi algılarımıza göre yorumluyor, gerçekte tam olarak ne anlam ifade ettiklerini düşünmüyor ve hatta onları yok sayabiliyoruz. Belleğimizde nereden geldiğini bilmediğimiz, birçoğu tecrübe ve mantığa dayandırılmayan önyargılar, yargılar ve inançlar, bu çarpıtmalardaki en etkili noktaları oluştururlar. Bu gerçekçi olmayan olgular, gerçeği çarpıtmada oldukça başarılıdır ve bizler de bu çarpıtmayı

kullanarak olayları kendi bakış açımızdan, kendi lehimize görmeye ve göstermeye eğilimliyizdir (Canan,2020).

Bilişsel çarpıtmalar, doğru olmayan ve mantık dışı düşüncelerden oluşur. Birey, kendine ve başkalarına, onların eylem ve davranışlarına olumsuz manalar yükler (Türkçapar, 2012). Bu da, zihinde bilgi işleme aşamasında oluşan hatalar yüzünden gerçek duruma uygun olmayan ve ruhsal problemlere neden olan otomatik düşünceleri ortaya çıkarır. Beck'in kuramına göre, sağlıklı bireylerde de görülen bu çarpık düşünceler bir yönde devamlılık gösterdiğinde birey o bilgiyi hep aynı yönde işlemeye başlar (Beck,2005). Bu düşünceler ortak özelliklerine göre ayrıştırıldığında, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, felaketleştirme, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etiketleme gibi bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkmıştır. Bu yanlış düşünceler filizlenip büyüdükçe sağlıksız duygu ve davranışların yerleşmesine ve beraberinde depresyon, yeme bozukluğu, OKB vb. pek çok psikolojik davranış bozukluğuna neden olurlar (Türkçapar, 2012).

BİRİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada genç yetişkinlik döneminde yaşanan sorunlarda, kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarının düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2.ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Bu araştırma, *“Bilişsel çarpıtmalar, genç yetişkinlerin kişilik özelliklerine göre çeşitli psikolojik bozuklukların artmasında ve pekiştirilmesinde etkili olmaktadır”*. Varsayımına dayanmaktadır.

Nevrotiklik özelliğinden yüksek puan alanların olumsuz kişilik özelliklerine sahip oldukları ve diğer dört (Dışa açıklık, Sorumluluk, Uyumluluk, Deneyime Açıklık) kişilik özelliklerinden yüksek puan alanların olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları varsayılır. Nevrotiklik puanı yüksek genç erişkinlerin bilişsel çarpıtma türlerinden aldığı puan ortalamaları ile pozitif ilişki içinde olması beklenir.

Dışa açıklık, Sorumluluk, Uyumluluk, Deneyime Açıklık kişilik özelliklerinden yüksek puan alan genç erişkinlerin bilişsel çarpıtma puanları arasında negatif bir ilişki beklenir.

Deneyime Açıklık kişiliğinin bilişsel yönüne işaret ettiğinden, deneyime açık genç erişkinlerin bilişsel çarpıtma türleri puanlarını arasında negatif bir ilişki beklenir.

1.3. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın örneklemini, yaşları (18-25) arasında değişkenlik gösteren, Üniversite öğrencilerinden çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden ve rastgele yöntemle seçilen toplam 300 öğrenci ile yapılması planlanmıştır. Araştırma, pandemi şartları nedeniyle elektronik ortamda yapılan anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İstanbul ili kapsamında belirlenen üniversitelerde 450 bireye ulaşılmıştır.

1.4. KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Araştırma, İstanbul kapsamındaki üniversitelerde bulunan lisans ve yüksek lisans öğrencileri ile yapılacaktır. Belirli bir bölge olması ve belirlenen öğrenci sayısı araştırmanın sonuçlarının genellemesini kısıtlamaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

- Dışa dönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, uyumluluk kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalardan etiketleme düzeyi arasında negatif yönlü ilişki vardır.

- Dışa dönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, uyumluluk kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalardan kişiselleştirme düzeyi arasında negatif yönlü ilişki vardır.

- Dışa dönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, uyumluluk kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalardan filtreleme düzeyi arasında negatif yönlü ilişki vardır.

- Dışa dönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, uyumluluk kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma düzeyi arasında negatif yönlü ilişki vardır.

- Nevrotik kişilik ile bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma düzeylerinin yüksekliği arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

- Nevrotik kişilik ile bilişsel çarpıtmalardan etiketleme düzeylerinin yüksekliği arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

- Nevrotik kişilik ile bilişsel çarpıtmalardan filtreleme düzeylerinin yüksekliği arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

- Nevrotik kişilik ile bilişsel çarpıtmalardan kişiselleştirme düzeylerinin yüksekliği arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

1.6. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ

1-Demografik Bilgi Formu: Araştırmaya gönüllü olarak katılacak bireylerin; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, gibi sosyo-demografik bilgiler içeren bir form kullanılmıştır.

2-Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçek, R. Covin ve D. Dozois (2011) tarafından geliştirmiştir. Form, 15 maddeden oluşmakta ve maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte olup, ölçekten 15-75 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bilişsel çarpıtmaların yüksekliğine işaret etmektedir.

3-Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği; Bu çalışmamızda Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlaması, Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır.

Toplam olarak 44 maddeden oluşan bu ölçekte, alt boyutlar olarak 'gelişime açıklık', 'dışadönüklük', 'Nevrotiklik', 'uyumluluk' ve 'öz disiplin' yer almaktadır. Bu ölçekte, her bir boyut için alınan yüksek puanlar, bireylerin o kişilik özelliğini yüksek derecede ortaya koyduklarını göstermektedir.

Literatürde Oliver ve Sanjay'ın, "*The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives*" adlı çalışmalarında kullanılmıştır.

Bu araştırma, beş ana bölüm başlığı kapsamında hazırlanmıştır:

Birinci bölüm; yöntem ve teknikler

İkinci bölüm; kişilik kavramı, Kişiliği etkileyen faktörler, beş faktör kişilik özelliklerinin açıklandığı başlıklarından oluşmaktadır.

Üçüncü bölümde; bilişsel süreç, bilişsel çarpıtma ile alt başlıklar halinde tek tek bilişsel çarpıtma türlerinin açıklanması ve otomatik düşünce yönetimi ile devam etmektedir.

Dördüncü bölümde; genç yetişkinlik dönemi ve genç yetişkinlikte otomatik düşünce yönetimi ve etkilerinden bahsedilmiştir.

Beşinci ve son bölümde araştırmanın bulguları, grafikler halinde gösterilmiş ve açıklanmış, devamında da tartışma ve sonuç bölümü yer almıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

2.1. KİŞİLİK KAVRAMI

Kişilik temel olarak bireyin, kendine özgü oluşunu sağlayan bir kavram olarak öğretilen farklı şekillerde tanımlanmıştır. Aynı kişiden söz ederken bile, kişilik tanımlarının farklılığı dolayısıyla, birbirinden farklı yorumlar ortaya çıkarır (Güler, 1989; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Kişilik kavramı öğretilen farklı yorumlardan bazıları şunlardır: Yıldız ve Dilmaç, bireylerin fiziksel görünümü, hareketleri, konuşma şekli, yaşanan olaylara yaklaşımı, yetenekleri ve dış dünyadaki faktörlere uyum sağlaması bir bütün olarak kişilik olarak tanımlar iken (Yıldız ve Dilmaç, 2012: 123; Parlak ve Sazkaya, 2018), Burger bu terimi, “*bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler*” şeklinde tanımlamıştır (Burger, 2006). Buradaki “tutarlı davranış kalıpları” ile kastedilen, kişinin tutarlı bir biçimde bugün dışa dönük ise yarın da aynı davranışları sergilemesi, her zeminde aynı davranış kalıplarını tekrar etmesidir. Bunun yanında, kişilik içi süreçler denildiğinde, olaylar karşısında ne şekilde davranış göstereceğimiz ve neler hissedeceğimizi şekillendiren, kişinin içinde gelişen tüm içgüdüsel süreçler, duygusal süreçler ve bilişsel süreçlerdir (Goldberg, 1993; McCrae ve Costa, 1997; akt. Çiçek ve Aslan, 2020).

Bireyin davranışlarında dış dünyadaki hal ve tavırlarının yanı sıra, iç dünyasında da tutarlılık bulunması beklenir. Kişilik, kişinin davranış ve düşüncelerini belirleyen “*dinamik bir organizasyon*”dur (Allport, 1961; akt. Çiçek ve Aslan, 2020).

Duygu, düşünce, kabiliyetler ve alışkanlıklar ile bağlantılı bir kavram olan kişilik, o şahsın gündelik hayata ilişkin faaliyetleri, şahsi tercihleri, ayraçlarını da belirlenmesinde rol oynar. (Parlak ve Sazkaya, 2018; Günel, 2010: 44). Kişilik, bireylerin, toplum içinde ayrı birer birey olmalarını temin eden ve kişiyi diğerlerinden farklılaştıran en temel etkenlerin arasında yer alır. Bu farklılık fertten ferde, topluluklardan topluluklara ilgi, düşünce, davranış şekillerinde çeşitlilik meydana getirmektedir. Bu çeşitlilik ve farklılaşmalar ise kişinin bireysel bir varlık olduğunun bir delilidir. Bu farklılık sayesinde bireyler kendisi ve çevresindeki insanlarla kendine özgü geliştirdiği diyaloglar ile ayırt edilebilmekte ve bu diyaloglar da ferdi olma

özelliğini taşımakta ve kişiliği oluşmaktadır (Parlak ve Sazkaya, 2018; Aytaç, 2007: 96).

2.2. KİŞİLİĞİ OLUŞTURAN FAKTÖRLER

Kişilik özelliklerini oluşturan faktörler bir bütün olarak bireyin kişiliğinin oluşmasını sağlar. Bu faktörler, insanın genleri ile bağlantılı kalıtsal faktörler, yaşadığı aile faktörü, yine yaşadığı topluluktaki psikolojik faktörler, sosyo-kültürel faktörler, yaşadığı coğrafya ve fiziki ortama ilişkin faktörler olarak sıralanabilir. (Yıldırım, 2014).

Bu faktörlerden birisi olan kalıtsal faktörler bireyin psikolojisinin oluşmasında önemli bir etkidir. Kişinin kalıtsal olarak sahip olduğu, uzun boy veya kısa boy, zayıflık veya şişmanlık, değişik ten, rengi, göz rengi veya saç rengine sahip olmak çirkinlik güzellik gibi fiziksel özellikleri kişiliğin oluşumunda önem taşırlar.

Kişiliğin gelişiminde önemli bir etken olan diğer bir faktör de aile faktörüdür. Kişilik oluşumunda bireyin yetiştiği aile ortamının onun üzerindeki etkisi yadsınamaz. Genel olarak kişinin doğumu sonrasında birlikte olduğu ailesi ilk sosyal çevresini oluşturur. Bunun sonucu olarak birey ilk olarak sosyal değerleri içinde bulunduğu bu aile ortamından öğrenmektedir. Yeni doğan bir çocuk toplumsallaşmaya yönelik olarak büyüme süreci içerisinde bulunduğu ve yaşadığı aile ortamında yaptığı gözlemler sonucu sosyal değerlerini ve kendisine ait özel bazı davranışları öğrenerek edinmektedir. Ebeveyn farkına varmasa da onları örnek alan çocuklar adım adım kişiliklerini geliştirmektedirler (Zel, 2001; akt. Parlak ve Sazkaya, 2018). Çocuk doğduğu andan itibaren gözlem yapar ve önceliği en yakınındaki aile bireyleridir. Onların hareketleri, konuşurken kullandıkları kelimeler, ifade tarzları, duygularını yaşama şekilleri, kısaca hayatı yaşama biçimleri, tercihleri ve hayata bakış açıları çocuğun kişiliğinin oluşmasında en önemli etkidir.

Sosyo-kültürel faktörler de kişiliğin oluşmasındaki diğer önemli bir etkidir. Bireyin içinde doğduğu aile gibi yaşadığı toplumun kültürel değerlerini seçme şansı bulunmamaktadır. Birey bulunduğu toplumun kültürel değerlerini olduğu gibi kabul eder. Aileden sonra gelen ve bireyin sosyal iletişim içinde bulunduğu ve etkilendiği toplumda birey sosyal bir varlık olarak diğer bireylerle devamlı iletişim ve etkileşim halindedir. Bu iletişim sürecinde birey zaman zaman kendi kültürel özelliklerini diğer bireylere öğretirken, bu bireylerden de farklı kültürel özellikleri edinmekte ve bu

öğrenilen söz konusu kültürel özelliklere uygun davranışları ortaya çıkmakta ve dolayısıyla kişiliği değişmektedir (Güney, 2000; Parlak ve Sazkaya, 2018).

İnsan kişiliğini etkileyen diğer bir faktör de psikolojik faktörlerdir. İnsan doğası gereği birtakım istek ve arzuları taşır. Bireyin ihtiyaç duyduğu ve kişiliğini de etkileyen bu arzular; toplumda büyüyerek olgunlaşma ve gelişme arzusu, beğenilme arzusu, mutlu olma arzusu, bireysel özgürlüğünü kazanma, toplumda olumlu sosyal ilişkiler kurma arzusu gibi arzulardır (Vural, 2007; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Kişiliği etkileyen faktörler arasında sayılan coğrafi ve fiziki faktörler ise yukarıda saydığımız faktörler kadar kişiliğin oluşumunda etkili olan diğer etkenlerdir. İnsanın doğduğu ve büyüdüğü coğrafi çevre ve fiziki şartlar, özellikle tabiat şartları, yaşanılan bölgenin iklim özellikleri kişiliğinin oluşmasında bir etkendir (Zel, 2001: 25; akt.Parlak ve Sazkaya, 2018). Adler kişiliğin çevre ile şekillendiğini, geçmiş yaşamındaki deneyimleri sayesinde oluşan algıların bugünkü kişiliği oluşturduğunu savunur. Ona göre, bireylerin davranışları, bireyin kendisine özgü sosyal çevresi ve çevreyle etkileşimi ile biçimlenir. Adler'in kuramı "bireysel kuram" olarak nitelendirilmiştir (Selvi, 2018).

2.3. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Birbirinden farklı olan bireylerin kişilik tespiti yapılabilmesi için bu insanlarla ilgili sağlıklı değerlendirme yapılabilmesi kişilik tespitinde ilk adımdır. Bireylerin birbirinden farklı olan özellikleri ve bu farklılıkların derecelerinin tespiti kişilik tespitinde önem taşımaktadır (Bilgin, 2011: 43-44; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Doktrinde kişiliğin tanımlanmasında teorisyenler çok değişik yaklaşımlarda bulunmuşlardır. Yüzlerce ölçek sayesinde ortaya konulan on sekiz bine yakın kişilik özelliği ortaya konulmuştur (Costa ve McCrae, 2013; akt. Çiçek ve Aslan, 2020). Goldberg, bu çok çeşitli kişilik özelliklerini beş ana başlıkta toplamaktadır. Goldberg (1981). Digman (1990), Goldberg'e (1981) benzer şekilde, "Yumuşak başlılık, Deneyime Açıklık, Özdenetim, Dışadönüklük ve Nevrotiklik" olarak bu karışık literatürün açıklanabileceğini ifade etmiştir. Aynı şekilde kişiliğin belirlenmesinde birçok araştırmacı tarafından yaygın olarak kullanılmakta olan ve Robert R. McCrae ve Paul T. Costa tarafından, beş faktör kişilik envanteri 1985 yılında geliştirilmiş ve kullanılmıştır. Bu envanter kişilik özelliklerini sınıflandırırken bireylerin kişiliklerindeki farklılıkları dikkate almaktadır (Costa ve McCrae, 2013; akt.Parlak ve

Sazkaya, 2018). Bu iki yazar tarafından geliştirilen “beş faktör kişilik ölçeği”; “*dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk, açıklık*” boyutlarını oluşturan beş başlıktan oluşur (Çetin, 2008; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Beş faktör kişilik modeli, kişilik farklılıklarını yalnızca beş özelliğe indirgememekte, bu beş boyutun her bir yirmi kişilik içerisinde, çok sayıda “özel spesifik” kişilikleri barındıran geniş başlıkları belirttiği görülür (Kırcaburun, 2017).

Söz konusu yöntem ile yapılan literatür taraması sonucu kişilik belirlemesi daha yaygın kullanılmaktadır (Somer, 1998; Yelboğa, 2006; Yeni, 2015; Bitlisli ve diğerleri, 2013; Süren, 2015; Çiçek ve Aslan, 2020). Söz konusu Beş faktör kişilik kuramına ilişkin yapılan çalışmalar arasında Allport (1936), Cattell (1943), Digman (1981) ile günden güne geliştirilerek bugüne kadar gelmiştir (Tappin, 2014). Bunun yanında, “*Beş faktör modeli*” ile ilgili ara ve bu modele yönelik ölçek geliştirilmesinin Costa ve McCrae (1985) tarafından yapılan kapsamlı çalışmalarla ortaya çıktığı gözlemlenmektedir (McCrae ve Costa, 2007; akt.Çiçek ve Aslan, 2020).

Beş faktör kişilik modelinin yaygın olarak araştırma yapanlarca kullanılması ve kabullenilmesinin nedenleri şu şekilde sıralanabilir: İlk neden söz konusu modelin boyamsalı ve ampirik çalışmalara dayanması olarak belirtilebilir. Diğer bir neden ise bu modelin uygulanması ile ölçülen özelliklerin zamana karşı sürekliliğinin korunmasıdır. Yine bu modelin bazı biyolojik temellerinin bulunması da diğer bir tercih edilme sebebidir. Model farklı kültür ve gruplar üzerinde yapılan çalışmalar ile geçerliliğini ispatlamıştır. Söz konusu model ile ilgili yapılan izleyen çalışmaların, modelin farklı kültürlerde geçerliliği yanında bu modelin güvenilirliği ile alakalı olduğunu söylemek gerekir. Farklı cinsiyet grupları, değişik etnik gruplar ve yaş grupları üzerindeki çalışmalar sonucu bu modelin objektif bir model olduğu ortaya çıkmıştır (Çiçek ve Aslan, 2020). Son olarak çalışmalarda psikometrik açıdan kullanımı ve değerlendirme yapılmasının kolay olması da bu modelin yaygın olarak kullanım sebebidir (McCrae ve Costa, 1992).

Stresli durumlarla karşılaşıldığında, bireylerin gösterdiği tepkilerin farklı olmasında belirli etkenler dikkat çeker. Kişilerin sorunları çözme becerileri, onların kişilik özellikleri ile sosyal destekleri ve olayın özgün özellikleri belli başlı etkenlerdir (Özgül,1999). Beck’in tanımlamasında, “Kişilik özellikleri” etkeni, “*fonksiyonel ve gerçekçi olmayan şemalar, temel hatalı inanç ve tutumlar, yani hatalı otomatik*

düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar” ile ilgilidir. Bu görüşe göre, bu yapılar, stresli durumlarda fark edilebilir ölçüde artması üzerinden açıklanır (akt. Ağır, 2007).

2.3.1. Dışa Dönük Kişilik Özellikleri

Literatürde dışadönüklük kişilik özellikleri, hakkında en fazla çalışma yapılmış olan faktördür. Kişilik çalışmalarında tanımlanan Dışadönüklük, bireyin enerjisini daha çok dış dünyaya yönlendirmesidir. Kişilik çalışmalarında üzerinde en fazla çalışılan faktörün literatür taramalarında dışadönüklük olduğu gözlemlenmektedir. Dışadönüklük kavramı bireylerin kendi aralarındaki iletişimlerinin derecesi olarak ifade edilmektedirler (Costa ve diğ., 1991; akt.Parlak ve Sazkaya, 2018). Bu araştırmalarda dışadönüklüğün altı adet tanımlayıcı temel nitelermelerin bulunduğu belirlenmiştir. Bu nitelermeler, aktif, girişken, maceracı/heyecan dolu, iddialı, iyimser ve sıcakkanlı olma şeklinde belirir (Parlak ve Sazkaya, 2018).

Dışadönük bireylerin yapılan araştırmalarla enerjik, gelişmiş bir sosyal çevreye sahip, güler yüzlü, arkadaş canlısı, arkadaşlarıyla fazlasıyla yeterince zaman geçiren, sempatik kişiler olmalarına; içe dönük bireylerin ise fazla düşünceli, sakin, temkinli, çekingen, durgun, bireyler olmalarına dikkat çekilmektedir (Yeni, 2015: 25). Dışa dönük bireyler içe dönük bireylere kıyasen daha sempatik, iletişimleri kuvvetli, heyecanlı ve girişken kimseler olup kendilerini rahat ifade ederler. Bu kişiler iletişimi seven duygusal bireyler olarak algılanırlar. Yapılan araştırmalara göre, dışadönük bireylerin kendilerine yapılan “*güdüleyici ve özendirici davranışlar*” karşısında olumlu tepkilerle geri dönüş verdikleri tespit edilmiştir. (Parlak ve Sazkaya, 2018).

Dışadönük olan insanlar, sosyal ve girişken kimseler olup kolay arkadaş edinen, maceracı, konuşkan, hevesli, enerjik ve açık sözlü olarak nitelendirilmektedirler (Rubenzer ve Faschinbaur, 2004). Watson, Clark ve Harkness (1994), dışadönük olan bireylerin son derecede sosyal, aktif, enerjik, risk seven, hayat dolu ve olumlu duygular ile hayat dolu olduklarını belirtmişler. Dışadönük olmayan kimselerin ise sakin ve sessiz, diğerlerine karşı soğuk ve mesafeli, geri çekilmeye meyilli ve çekingen kimseler oldukları belirtilir (McCrae ve John, 1992; akt.Çiçek ve Aslan, 2020).

Zopiatis ve Constanti, dışadönüklüğü, iddialı ve etkileyici olma problem çözümüne yatkın ve problem çözücü olma, ilişkilerinde rahat olma, liderlik özelliklerine ve yenilikçi düşüncelere sahiplik şeklinde nitelendirilir (Zopiatis ve Constanti, 2012). Somer, Korkmaz ve Tatar’ın çalışmasında dışadönüklük, “*canlılık,*

yarışmacılık, coşku hali, girişkenlik” nitelikleriyle vurgulanmıştır. (Somer, Korkmaz ve Tatar 2002; Çiçek ve Aslan, 2020).

Gençlerin erişkinlere göre dışadönüklüklerinin daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe dışadönüklüğün azaldığı yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır. Bu çalışmalara göre, aktör ve oyunculara görülebilen “*histriyonik kişilik bozuklukları*”nın da dışadönüklük ile ilgilidir (Kırcaburun, 2017).

2.3.2. Nevrotik Kişilik (Duygusal Denge) Özellikleri

Duygusal denge olarak tanımlanan ve öğretilerde “nevrotiklik” olarak da bilinen bu durum duyguların olumlu ve olumsuz eğilimlerinin ortaya çıkmasıdır. Duygusal denge, gerginlik, kızgınlık, korku dolu olma, öfkeli, güvensizlik, sinirlilik, dengesizlik, endişeli olma gibi kişilik özelliklerini içerir (Koçoğlu, 2014: 111; Parlak ve Sazkaya, 2018). Nevrotik özellikleri yüksek bireylerde Nevrotiklik özelliği, depresyon, anksiyete, dürtü ve kırılabilirlik, kontrol güçlüğü, hayata bakış ve duyguların aşırı derecede değişmesi gibi özelliklerle ortaya çıkar (Çiçek ve Aslan, 2020).

Nevrotik bireylerde belirsizlik, sinirlilik ve olumsuz duygulara sahip olma gibi özellikler görülmektedir (Çiçek ve Aslan, 2020). Nevrotiklik yönü yüksek olan bireylerde duygular yoğun ve değişkendir, kararsızlık ve tedirginlik ruh haline yansımaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020).

Duygusal denge problemi ile karşı karşıya kalan birey, kaygı, sıkıntı, takıntı gibi rahatsızlıkları dolayısıyla uzun süreli olumsuz duygular yaşamaya meyillidir. Onlar yapıları dolayısıyla, farklı türlerde davranış bozukluklarını ortaya koyarlar (Cooper ve diğ., 2013; akt. Parlak ve Sazkaya, 2018). Bu kişiler yaşam memnuniyetinden uzaklaşmış, içsel problemler yaşama veya aile içinde ebeveyn ile problemler yaşama gibi durumlarla karşı karşıyadırlar (Parlak ve Sazkaya, 2018).

Duygusal denge sorunu olan birey, sosyal yaşamında ilişki kurma ve mevcut ilişkilerini sürdürmekte zorlanırlar. Duygusal denge sorunu yaşamayan kişiler ise özgüveni yüksek, sakin tabiatlı, hayatta doyuma ulaşmış, olumlu duygulu ve uysal kişiler bireylerdir. Duygusal denge sorunu yaşayan kişilerin, yapmakta olduğu işini, görevini aksatmaya yatkın oldukları, ancak buna rağmen işten ayrılma düşüncelerinin yaygın olmadığı görülmüştür (Girgin, 2007; Bitlisli, 2013: 463; Parlak ve Sazkaya, 2018;). Nevrotizmi yüksek kimseler, hayatı dalgalı olan, başına gelenleri sıkıntı ve problemlerle algılama eğilimi yüksek olan, sürekli utanma, pişmanlık ve kızgınlık

durumunda olan kimselerdir. Nörotik bireylerin, tanımadıkları diğer insanlarla temaslarında da utanma ve içine kapanma duygularının ön planda olduğu tespit edilmiştir (Kırcaburun, 2017).

2.3.3. Uyumlu Kişilik Özellikleri

Uyumluluk bireyin insani yönünü ifade eder (Digman, 1990). Uyumlu olan birey, temelde fedakârdır. Kendisinden önce başkalarını düşünür.

Uyumluluk toplumda kişiler arasındaki sosyal ilişkilerin gelişimde en temel etkenlerden biridir. Uyumluluk sayesinde bireyler sosyal ilişkilerini geliştirir aynı şekilde hayat felsefelerini de geliştirebilmektedirler. Uyumlu olan birey, diğer insanları sever, hoşgörülü ve fedakâr kişiler olarak görülürler. Bireydeki uyumluluk boyutu, dürüstlük, uyma, alçakgönüllülük, güven ve merhamet olarak toplam beş sıfatla tanımlanmaktadır (Parlak ve Sazkaya, 2018).

Uyum boyutu yüksek olan insanların, kendilerine güvenilen, çevresine güven veren, yardımsever, iyi huylu, iyi niyetli, merhametli, bağışlayıcı, sempatik, yumuşak kalpli oldukları; duyarlılıkları ve empati kurma özelliklerinin yüksek olduğu görülmektedir (Parlak ve Sazkaya, 2018). Uyumluluk boyutu, nezaket, şefkatli olma, çıkarına düşkün olmama, diğer insanlarla işbirliğine açık olmak, onlara güvenme, etrafına güven verme ve fedakârlık gösterme vb. nitelikleri barındırır. Buna karşın uyumlu olmayan bireyler, uyumlu olanların aksine kötümser, kaba, geçimsiz, uzlaşmaya kapalı, merhametsiz, sinirli, çıkarıcı bireyler olarak dikkat çekerler (Sevi, 2009; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki uyumlu kişilik özelliği, dışa aynen dönüklük kişilik özelliğinde olduğu gibi kişiler arası ilişkilere bağlı bir boyuttur. Bununla birlikte, konu üzerindeki araştırmalara göre, kişiliğin dışa dönük olma yönü, kişinin sosyal çevresi ile de bağlantılıdır ve uyumluluk boyutu, bireyin ilişkilerinin niteliği ile de yakından ilgilidir. Uyumluluk kişilik özelliği, kişilerarası ilişkilerde olması dışında, kişinin sosyal tutumları, “kendilik algısı”nı etkiler ve onun “yaşam felsefesi”ni daha etkin geliştirmesine katkı sağlar (Costa ve diğ., 1991; Parlak ve Sazkaya, 2018). Munis olmayan, yumuşak başlı olmayan kimseler, genelde kibirli, inatçı, kinci, rekabetçi, diğerleriyle geçinemeyen, uzlaşılması güç kişiler olarak değerlendirilir (Costa ve McCrae, 1995; akt. Doğan, 2013; Bacanlı ve ark., 2009).

2.3.4. Sorumluluk Kişilik Özellikleri

Bireyin özdenetimi, karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamasını, kararlı ve tutarlı davranışlar sergilemesini; gerektiğinde duygularını kontrol etmesini, organize edebilmeyi ve başarıyı yakalamasına yardımcı olur. Özdenetimi yüksek kişiler, sistematik, kararlı, tutarlı, mantıklı ve hedeflerine odaklı sıkı çalışan, hırslı, iyi organize olmuş, güvenilir ve dakik kişiler olarak dikkat çekerler (McCrae ve Allik, 2002; McCrae ve John, 1992; Kırçaburun, 2017). Sorumluluk sahibi birey daha dikkatli davranan, standartların üzerinde yoğun çalışmayı şiar edinen, kararlı duran, her hal ve şartta problemler ile baş edebilmeye hazırlıklı olan ve başladığı işi bitiren, bir işe başlamadan önce dikkatlice düşünerek hareket eden kişidir (Kırçaburun, 2017). Sorumluluk düzeyinin yükselmesiyle kişilerin motivasyon ve iş tatminlerinin yükselmesi arasında paralellik gözlemlenmektedir (Somer, 1998: 42; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Özdenetimi düşük bireyler ise aksine görev bilinci olmayan, özdisiplini yüksek olmayan, görevlerini ihmal edebilen, işlerinde hırssız, bezmiş, ilgisi düşük, yönlendirilmeye açık gerek kendileri gerekse diğer insanlar hakkında değişken olabilen kişilerdir. Araştırmalara göre gençler daha az disiplinliyen yetişkin olmaya başladıkça özdenetimlerinin de arttığı ve özdenetimin ileri yaşlara doğru açıkça yükseldiği tespit edilmiştir. Bunun yanında, özdenetimi yüksek kişilerin kompulsif bozukluklara yatkınlığına da dikkat çekilmiştir (Kırçaburun, 2017).

Sorumluluk boyutu, azimli, hırslı, başarma yönelimli, sistemli ve titiz şeklinde beş sıfatla tanımlanmaktadır. (Parlak ve Sazkaya, 2018). Sorumluluk duygusu yüksek kişiler, hedeflerine odaklanmış, hedefleri doğrultusunda ilerleyen, zeki ve güvenilir bireyler olarak gözlemlenmişlerdir. Ancak pozitif boyutlarının yanı sıra olumsuz boyutları olarak aşırı titizlik ve mükemmeliyetçilik kişilik özelliği en önde gelen olumsuz boyutlar olarak açıklanır (Bitlisli ve diğ., 2013; Parlak ve Sazkaya, 2018).

Bazı çalışmalarda “öz disiplin” ifadesi de sorumluluk yerine kullanılmaktadır. Bu araştırmalara göre, kavram olarak “öz disiplin”, dikkat dağıtan etkenlere ve sıkılmaya karşın, almış olduğu görevi tamamlama duygusu ile hareket etmek ve görevine ısrarla devam edebilme yetisine sahip olmak ve sabırlı olmayı yansıtmaktadır. Öz disiplin olmayanların ise, aynı zamanda, işlerini erteleme ve

başarısızlıklar karşısında yılmaya eğilimli kimseler oldukları ifade edilmektedir. (Parlak ve Sazkaya, 2018; Sevi, 2009:42).

2.3.5. Açıklık Kişilik Özellikleri

Açıklık ifadesi, “*deneyime açıklık*” anlamındadır ve kişilerin yeni ve farklı deneyimler kazanma yönünde sürekli istekli ve arayış içinde olmaları anlamına gelir. (Kırcaburun, 2017). Kişiliğin açıklık yönü bireyin eğitilmesi sonucu aldığı eğitim ile değişebileceği, değişiklikler gösterebileceği söylenmektedir. (Kırcaburun, 2017; Girgin, 2007)

Geçmişte yaşanmamış, benzersiz şeyler yapma isteği taşıyan deneyime açık bireyler diğer düşüncelere açık, analitik düşünmeye yeteneğine sahip, yaratıcılığı ve merakı yüksek, orijinal, hayalperest, kendine özgü özellikler gösteren ve ilgi alanı geniş bireylerdir (McCrae ve Allik, 2002; McCrae ve John, 1992; akt.Kırcaburun, 2017). Bu kişiler sanat ve güzelliğe karşı duyarlı hassas, çeşitliliğe, yaratıcılığa ve hayal gücüne ilgi duyan kimselerdir. Bu kişiler, yeni bir şeyler keşfedip denemekten çekinmezler (Kırcaburun, 2017). Benzer diğer çalışmalarda da “*Açıklık kişilik özelliği*”nin nitelikleri sayılırken geleneksel olmayan, analitik, meraklı, bağımsız, liberal, hayal gücü yüksek, geniş ilgi alanı olan ve değişikliklere açık gibi sıfatları taşırlar (Parlak ve Sazkaya, 2018).

“*Gelişime açıklık boyutu*”nun açıklanmasında, duygulara açıklık, özgünlük, yenilenmeye açık olma, zekâda ve düşüncede esneklik gibi kavramlar vurgulanmaktadır (John ve Srivastava, 1999; McCrae ve Costa, 2003; DeYoung, 2006). Bunun yanısıra gelişime açık bireyler geniş düşünceli ve güçlü hayal gücüne sahip olmaları nedeniyle değişim içinde olan organizasyonlarda yaratıcılık özellikleri ile dikkati çekmektedirler (Zel ve diğ., 2007: 500; akt. Çiçek ve Aslan, 2020).

Bu kişiler yeni şeyler keşfetmekten ve denemekten korkmazlar. “*Gelişime açıklık boyutu*” konusunda ölçeklerde puanları düşük olanlar, durağanlık, yeniliklere kapalılık, rutine devam etme, çekingenlik, sanat ve estetiğe merakı olmayan kişiler olarak dikkat çekerler (Parlak ve Sazkaya, 2018). Araştırmalara göre, genç yetişkin öğrencilerin, yetişkinlere göre yüksek deneyime daha açık olabildikleri ve yaş ilerledikçe deneyime açıklığın daha da azaldığı tespit edilmiştir (Kırcaburun, 2017).

Beş faktörlü modelinde kişiliğin boyutlarının bireyin duygulanım, davranışı ve biliş içeriği ile bağlantısı üzerinde durulmaktadır. Nevrotiklik boyutu duygulanım ile

belirlenirken, deneyime açıklık bilişsel içerik ile belirlenmektedir. Dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk boyutu ise davranışsal içerik ile bağlantılıdır.(Pytlık Zillig, Hemenover,& Dienstbier, 2002; Wilt ve Revelle, 2009)



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİŞSEL ÇARPITMA

3.1. BİLİŞSEL SÜREÇ

“*Biliş*” terimi, kişilerin algı, duyum, imgeleme, bellek (hafıza), problemlerin çözebilme, düşünme gibi zihin faaliyetlerinin bütünü olarak tanımlanır (Yavuzer, 1999). “*Bilişsel*” ifadesi ise “*duyusal verilerin dönüştürüldüğü, indirgenildiği, detaylandırıldığı, saklandığı, hatırlandığı ve kullanıldığı*” süreçler şeklinde tanımlanır (Schultz; Shultz, 2001). Bugüne kadar yapılan araştırmalara göre kişilerin duygu, düşünce ve davranışları, onların zihinlerinde işlenen bilgi işleme süreçlerine göre biçimlenmektedir. Bilgi işleme kuramı, düşünce ve “*akıl yürütme*”, yani usavurma süreçlerini açıklamayı amaçlar. Bu kurama göre bilişsel süreçler, dinamik ve sürekli bir süreçtir ve çevreden kişilerin duyu organlarına gelen uyarıcıların etkisi ve daha sonra bu uyarıların hafızaya kısa ve uzun süreli olarak ulaşması ve gerektiğinde de yeniden zihne çağrılarak kullanılmasını açıklar (Aydın, 2005; Ağır, 2007).

İnsan bilincinin anlık fonksiyonlar ile yaşama uyum sağlaması ve sürekli anlık olarak yeni bir var oluşu gerçekleştirmesi imkânsızdır. Böyle bir ilişki insanda bir kaosa neden olabilir. Böyle kaotik bir durumun ortaya çıkmaması için daha önce defalarca yaşanmış olan “*bilinçlenmeler*” ve nesne ile ilişkilerin oluşturduğu bazı “*temel kabuller*” olacağından bunlara uyararak sürekliliğe ulaşabilirler. Çünkü bu kabuller o zamana gelene dek yerleşmiş ve bundan sonrasında sorgulanmasına gerek olmadan kullanılacak “*otomatik kalıplar*”a dönüşmüşlerdir. İnsan yaşamını kolaylaştıran bu temel kabuller, önceden öğrenilmiş ve artık otomatik olarak kullanılan ve üzerinde her seferinde düşünülmesine gerek olmayan şemalardır (Özakkaş, 2004; Ağır, 2007).

Psikoloji biliminde “*bilişsel teori*” perspektifine göre, davranışlar insanların düşünceleri, beklentileri, tutumları, prototip, şema, atıf ve temsil gibi “*içsel süreçleri*” esas alınarak açıklanır. Bu perspektife göre insanlar, çevrelerindeki uyarıların algılanması ve yorumlanması sürecinde aktif olmaktadır (Küllahoğlu, 2002; Özakkaş, 2004; Ağır, 2007).

Bu konuyla yakın ilgisi olan “*Öznellik kavramı*” farklı şekillerde açıklanabilir. Carl Rogers, bu kavramı, kişilerin algılarının, onu “*gerçeğe ilişkin tanımlaması*” şeklinde ifade eder. O, kişinin bilebildiği tek gerçeğin “*o anda algıladığı ve yaşadığı*

gerçek” olduğu düşüncesini vurgulayarak konuyu açıklamaktadır (akt.Nelson ve Jones,1982; Ağır, 2007).

Burada, açıklanması gereken diğer temel bir terim de “*algılama*”dır. Bu terim, uyarıcının bir yandan “*ne olduğunun anlaşılması*”, diğer yandan da bunun ötesine geçerek “*uyarıcının yorumlanıp anlamlandırılması*” olarak ifade edilir. Algılama denildiğinde, kişinin zihin kuruluşu, geçmişinde yaşadıkları, yaşadığı içsel süreçler ve “*güdülenmişlik düzeyi*”nden etkilenildiğinin farkında olunmalıdır (Senemoğlu, 2004). Dikkat ve algı süreçleri sonucunda ulaşılan bilgi “*gerçeğin aynısı*” olmaz, yani birebir aynısı değildir. Kişilerin o güne dek oluşan “*öznel bilgileri*”, gerçeği yorumlarken ki beklentileri ile birey, “*kendi gerçeği*”ni algılar (Yaycı, 2005; Ağır, 2007). Kişilerin o güne kadar öğrendikleri ve edindikleri bilgiler ile yaşadıkları ve deneyim birikimleri ile yaptıkları yorum kendi beklentileri ve algıları çerçevesinde ortaya çıkan öznel bir gerçek olur.

“*Bilişsel Terapi*” Albert Ellis (1955) ve Aaron Beck (1963) tarafından geliştirilmiştir. Bununla psikoterapide “*bilişsel bir devrim*” ve dönüşüm başlamıştır. Buna bağlı olarak “*davranışçı ekol*” ve “*bilişsel ekol*”ün bir çatı altında toplanmasıyla 1980’li yıllarda, “*Bilişsel Davranışçı Terapi*” ortaya çıkmıştır (Türkçapar, 2015; Yiğitbaş, 2016).

3.2. TERİM OLARAK “BİLİŞSEL ÇARPITMA”

“Bilişsel Çarpıtma” bir terim ve kavram olarak tanımlanması gerekirse, Beck’in tanımı kapsayıcı ve örnekleyici olması bakımından açıklayıcıdır. O, bu kavramı “*Kişinin karşılaşmış olduğu herhangi bir durum karşısında, bilgi işleme sürecinde felaketleştirme, falcılık, beyin okuma, kişileştirme gibi ortaya çıkan düşüncedeki hataları*” olarak tanımlamıştır (Beck, 2001; akt.Güven, 2019). Bireylerin karşılarna çıkan yeni bir bilgi işleme süreci karşısında, önceden oluşturmuş olduğu kalıp ve şemalara uydurarak çarpıtması söz konusudur. Birey bu otomatik düşünce ve yorumuyla bu süreci kendi bilinç düzeyine taşırken düşüncesinde tipik hatalar ortaya çıkmaktadır (Güven, 2019).

Ellis’e göre (1986), bilişsel çarpıtma şu şekilde tanımlanır: “*Kişinin günümüz dünyası ve gelecekteki planlarını negatif ve hatalı yorumlaması ve bu yorumlama esnasındaki süreç*” olarak tanımlamıştır (Güven, 2019). Türkçapar’ın (2011)

tanımlamasına göre bilişsel yapıdaki işlevi olmayan inançların kişilerin düşüncelerini biçimlendirdiğini ve “*psikopatolojiye özgü bilişsel hatalara*” neden olur.

Yukarıdaki tanımlardan hareketle bireyin düşüncesindeki yanlışların, hata ve etkisiz bilgi işleme sürecinin olması halinde, diğer bir deyişle “*bilişsel çarpıtma*” durumunda, bireyin kendisini yetersiz, çaresiz, yenilmiş ve mutsuz duygu durumu içinde hissettiği görülür. Bireyin, geliştirmiş olduğu olumsuz düşünceler, olumsuz duyguları davet edebilir (Güven, 2019). Konu üzerindeki diğer araştırmalara bakıldığında, yoğunlukla bilişsel çarpıtmaları kullanan kişilerde belirli eğilimlerin rotaya çıktığı görülmektedir: Zorbalık eğilimi (Şahin ve Sarı, 2010; Karabacak, 2017); saldırganlık eğilimi (Karabacak, 2017; Baldık, 2005; Uğur ve Murat, 2014) yüksek oranda ortaya çıktığı görülmüştür. (Karabacak, 2017)

3.3. BİLİŞSEL ÇARPITMA TÜRLERİ

Bilişsel çarpıtma skalası, farklı türlerde “bilişsel çarpıtma” durumlarını içerir. Bilişsel çarpıtma eğilimi, bu çalışmada da yararlandığımız ve dördüncü bölümde sonuçlarını paylaştığımız gibi anketlerle ölçülür. Birey bilgiyi negatif olarak önyargılı değerlendirdiğinde, bunun altında yatan duygusal ve davranışsal sonuçlar büyük ölçüde uyumsuz olabilir. Bir örnek üzerinden gidilirse, “*depresyon*” hakkındaki bilişsel teoriye göre, olumsuz bir bilgi alındığında etkin bir filtreleme yapılmasını önerir. Bu tür olumsuz çıkarımlar, birey stresli durumlarda uzun süre devam edecek üzüntülü bir ruh halini yaşamasına yol açacaktır. Bireylerin düşüncelerinin içerikleri, dikkatleri çekenler ile hafızasında geçmişte yaşanıp da yer tutmuş olay ile önyargılar olumsuz/negatif aşamalar içermeleri yönüyle oldukça ilişkilidir. Bunlar, depresyonun tahmininde başvurulan önemli göstergeler arasındadır (Ardanç, 2017).

3.3.1. Keyfi çıkarsamalar: Bu tür çarpıtma, “*sonuca atlama*” olarak da isimlendirilir. Gerçekte bir durumu destekleyen bir kanıt olmasına rağmen o kanıtı “*görmezden gelerek*” zihnindeki sonuca ulaşmayı ifade eder. Bunun da iki alt türü vardır: İlki “*zihin okuma*”dır. Birey, diğerlerinin kendisi hakkında neler düşündüğünü kendince varsayar. Örneğin, arkadaşının kendisine eşlik etmemesi halinde “*Sen zaten beni sevmiyorsun*” gibi bir yorumda bulunabilir. Keyfi çıkarsamaların ikinci türü ise, “*olumsuz tahmin*”dir. Ortada hiçbir kanıt olmamasına karşın birey doğrudan olumsuz yorum yoluna girmektedir. Böylece, gerek “*zihin okuma*”nın gerekse “olumsuz tahmin”in ortak noktası olan bilginin çarpıtılması ve aksi kanıt olsa bile kanıtları görmezden gelerek olumsuz yorum yapılması söz konusudur ve bunlar birbiriyle

bağlantılıdır (Güven, 2019). Genellikle, depresif hastalarda “*olumlu öğelerin devre dışı bırakılması*” ifadeleriyle tanımlanan bir çarpıtma türü gözlemlenmektedir (Ağır, 2007).

3.3.2. Seçici soyutlama: Durum ve olaylardan sadece tek bir detaya odaklanılmasıyla diğer durumların görmezden gelinmesi, “*seçici soyutlama*” olarak adlandırılır. Buradaki temel yanlışlık, genele değil, daha çok özel bir detaya takılarak odaklanma durumudur. Çoğunlukla olumsuz düşünceleri desteklemek için buna başvurulmuş olur. Bir örnekle açıklamak gerekirse, sunumu sonrasında olumlu geri dönüşler alan bir öğrencinin yalnızca eleştiren bir arkadaşına odaklanarak kendisini kötü hissetmesi gibi. Bu tür bir bilişsel çarpıtma, “*filtreleme*” olarak da adlandırılır (Güven, 2019). Bu zihin işleyişinde temel sorun, “*bugün her şey ters gitti, iyi giden bir şey olmadı*” örnek cümlesindeki gibi kişinin, olay ve olguları değerlendirmesinde ve yorumunda “*seçici bir körlük*” yaşamasıdır (Özer, 2003; Ağır, 2007).

3.3.3. Aşırı genelleme: Kişinin, bir tek nedene ya da olaya dayanmasıyla, kendisinin yetersiz olduğu ya da değeri hakkında olumsuz bir yargıya varması ve bu yargının diğer durumlara için de genellenmesidir. Birey, değerlendirmesinde tek bir nitelik üzerinden, o özelliği “*bütünün kendisiymiş*” gibi yorumlayıp değerlendirmiş olur (Klar; Gabai; Baron, 1997; Ağır, 2007). Önündeki az sayıda örneğe bakarak genel bir kural oluşturup ona inanma “*aşırı genelleme*”dir. Örneğin, sadece kimya dersinden başarısız olan bir öğrencinin “*ben başarısızım*” düşüncesi aşırı genellemedir (Güven, 2019). Yine, “*babam benim için bugüne kadar hiçbir iyi iş yapmadı*” cümlesi de bir “*aşırı genelleme*”dir

3.3.4. Aşırı büyütme-aşırı küçültme: Bu tür bir düşünce modeli de yaşanan negatif olayların önem ve anlamını abartmayı içerir. Aşırı büyütme türü bilişsel çarpıtmalarda çoğunlukla, kişilerin korkuları ve kendilerinin mükemmel olmadıkları düşüncelerini değerlendirdiklerinde ortaya çıkar (Ağır, 2007). Kişinin o zaman dek bizzat yapmış olduklarını ve yapabileceklerini küçük görme, yapamadıklarını ise aşırı büyütme eğilimi bu türü oluşturur (Güven, 2019). Bu tür düşünce yapısı, “*depresif duygu durumu*” ile kişinin kendisi hakkında hissettiği değersizlik inancını destekler. Burada, olumsuzluklar abartılırken olumlu durumlar küçültülür (Ağır, 2007). Başarılı bir öğrencinin sadece bir dersten başarısız olması ve bu durumu aşırı derecede dikkate alarak diğer dersleri kolay olarak yorumlaması, “olumlu” olanı “*yok sayma düşünce hatası*” örneğidir (Güven, 2019).

3.3.5. “Ya hep, ya hiç”: Bu durumdaki birey “*ılımlı ret*”, “*ılımlı kabul*” veya “*nötr*” kalma gibi tercihler yapamamakta ve kafasında karar verdiği hükmü yumuşatamamaktadır. Bu kişilerde nötr kalma veya kayıtsız kalma reddetme olarak algıladıklarından üzülmürler. Bu kişiler için, yalnızca bir “gülümseme” kabul olarak algılanıp heyecana sebep olmaktadır (Daş, 2009; Ağır, 2007). Bu kişilerin zihinlerine göre mevcut durum, “ya hep ya hiç” şeklinde yorumlanır. Onlar için yaşam siyah ve beyazdan ibarettir. Değerlendirmeleri “çift kutuplu” olur. Herhangi bir şey ya da durum ya tam olur veya hiç olmaz. Ara formlar onlar için yoktur.

Bu bireylerin günlük yaşantılarında “*kutuplaştırma eğilimi*” yüksektir. Ve sürekli olarak iki farklı kutup arasında gelgitler yaşarlar. Dostluk örneği üzerinden gidecek olursak birbirleriyle gayet iyi dost olan iki kişi birbirlerine istedikleri saatte teklifsiz gidip gelebilirler. Buradaki sorun, birbirlerine karşı orta düzey bir ilişki yerine, sürekli aşırı uçlarda gezinmeleridir (Özer, 2000; Ağır, 2007).

3.3.6. Kişileştirme: Ortada hiçbir sebep yokken, ilişkisi olmamasına rağmen, çevresinden gelen iletileri kendisine yormak, kendisiyle ilgili sonuçlar çıkarmak ve kişiliğine yöneltilmiş değerlendirmeler şeklinde algılamak “kişileştirme”dir. Burada birey, arada hiçbir bağ olmasa da çevresindeki olumsuz olayları kendisine yükleri kendinde arar (Ağır, 2007). Bireyin kendisiyle bir ilgisi olmayan veya az ilgisi olan konuları da kendisiyle bağlantılı görerek olayların olumsuz sonuçları ile kendisi arasında ilişki kurmasıdır. “*Ben geldiğim için o gelmedi.*” örneği gibi (Güven, 2019). Kişiselleştirmenin diğer boyutlarından birisi de diğerleriyle kıyaslama halidir. Mutlu bir anne-çocuk tablosu karşısında kendisini suçlayarak “*o benden daha fedakâr bir anne*” düşüncesi bir örnek olarak gösterilebilir (Ağır, 2007).

3.3.7. Felaketleştirme: “Felaketleştirme”, geleceği olumsuz düşünerek değerlendirme ve küçük kanıtlardan hareketle diğer sonuçlara bakmaksızın durumun olumsuz değerlendirilmesidir. Birey, küçük bir kanıttan başlayarak bir değerlendirme yapmaksızın işin sonucunun olumsuz olacağını düşünür. Bir örnek vermek gerekirse, “*İşi bitiremedim kesin kovacaklar.*” gibi (Güven, 2019). “*Bu sınavı geçemezsem, bütün dünya benimel dalga geçecek*” cümlesi de zihinde bir felaket senaryosu kurgulamaya örnektir.

3.3.8. Meli–Mahı: Kişinin kendisine ağır yük ve görevler yükleyen tümceleridir. Bu cümleler bir kez kurulmaya başlandığında kendisine diğer bir seçenek

bırakmadığından bunu “çaresizlik düşüncesi” izler. (Özer, 2000; Ağır, 2007). Dünyanın nasıl olması gerektiği ve diğer insanların nasıl davranması gerektiği gibi konularda “katı kurallar”ı vardır. Bu kurallara uyulmadığında her şeyin çok daha kötü olacağına ilişkin abartılı düşünceler taşır. “Herkesi memnun etmeliyim, en iyisini ben yapmalıyım.” örneği ile bu tür açıklanabilir (Güven, 2019). “Sınavlarım her zaman pekiyi olmalı” ya da “okul birincisi olmalıyım” cümleleri de ağır sorumluluk ve yük yükleyen ifade örnekleridir.

3.3.9. Zihin okuma: Bu tür bilişsel çarpıtmada bu tür bilişsel çarpıtmada kişi başkalarının ne düşündüğünü bildiğini zanneder ve onların da kendisinin düşüncelerini mutlaka bilmesi gerektiğini düşünür. Selam verdiği kişi farkına varmadığında, görmediğinde “Benden hoşlanmıyor.” yorumu ile örneklenebilir (Güven, 2019). “Onun göz hareketlerinden zaten yalancı olduğunu anlıyorum” cümlesi ya da “benim hakkımda iyi düşünmediğinden eminim” cümleleri diğer örnekler olarak verilebilir.

3.3.10. Duygudan sonuca ulaşma: Bu türde ise birey, herhangi bir kanıt olmasa da yalnızca öyle hissedip inandığı için o şeyin doğruluğuna inanır (Güven, 2019).

3.3.11. Etiketleme: “*Etiketleme*” denildiğinde, uygun ve gerçek bir değerlendirmede bulunmaksızın bireyin kendisi ve başkaları hakkında “etiketler” yapııştırarak kullanması anlaşılır. Örneğin, “*Beceriksiz biriyim.*” (Güven, 2019). Diğer bir örnek de “*o yalancı, hain ve sapık birisi*” cümlesi üç etiketlemeyi içeriyor.

Kişi, çevresinde gelişen ve gözlemlediği olay ve durumlar hakkında zihnindeki şemalarla değerlendirme yaparken bilişsel çarpıtma yaparak kendisini ya da ilgili kişiyi “*etiket*”lerle sınıflandırır.

3.3.12. Tünel bakış: Bu türde de yine belirli bir durum veya olayın negatif taraflarına odaklanma söz konusu olmaktadır. “*Bu İngilizceci hiç iyi değil.*” örneğindeki gibi (Beck, 2001; Güven, 2019). Aslında bu kişinin diğer yönlerinin çok iyi olup olmaması dikkate alınmaksızın yalnızca en kötü veya zayıf tarafına odaklanıldığından “*tünel bakış*” söz konusudur. Örneğin, “*Hollanda’da para kazanamadığım için orası kesinlikle kötü bir yer*” cümlesi bunun örneğidir.

3.4. BİLİŞSEL ÇARPITMADA DÜŞÜNCE SÜRECİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCE YÖNETİMİ

Beck kişilerin kurallarla yaşadığını ifade eder. Yaşadıkları ve ortaya çıkan problemlerin nedeni, “realist olmayan kural düzenekleri”, yorumlar, etiketlemeler, “uygunsuz aşırı kurallar” ve değerlendirmelerdir. Bunlar, bilişsel çarpıtmalara neden olur. Bilişsel çarpıtma yapan bireylerin mutlak, tek boyutlu, global (tümsel), değişmez ve “ahlakçı” bir düşünme yapıları vardır (akt.Ardanç, 2017).

Kişilerin yorumları, onların düşünce süreçleriyle ilişkilidir ve buna bağlı olarak değişir. “*Düşünce süreçleri*” ise kişilerin duygu ve davranışlarına bir şekilde yön verir (Özer, 2002). Kişinin Düşüncesine bağlı olarak pozitif duygu hissedince mutlu, negatif duygu hissettiğinde de mutsuz olmaktadır. Düşünceler duygularla yol alır. Düşüncenin doğruluğu halinde bireyin bu düşüncenin sonucu olan belirli bir duyguya girmesi negatif olabilir ancak bu da normal bir durum olarak değerlendirilir (Özakkaş, 2004; Ağır, 2007).

Bireyin olaylar ve karşılaştıkları durum hakkındaki yorumları, “düşünce süreçler”ine bağlı olarak değişir. Bu süreçler, onların duygu ve davranışlarını şekillendirir onlara yön verir. (Özer, 2002). Duygu düşünceye bağlı olarak hissedilir ve bu duygu olumlu ise birey mutlu olur. Duygu olumsuz ise kişi mutsuz olabilir. Düşünceler duygulara bağlı olarak gelişip yol alır. Düşüncenin doğruluğu halinde, kişinin bu düşünceye bağlı olarak gireceği duygu durumu olumsuz bile olsa bu sonuç “normal” karşılanır (Özakkaş, 2004; Ağır, 2007).

Gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelere sahip kişiler genel olarak değerlendirildiğinde olumsuz duyguları daha yoğun hissettikleri anlaşılmaktadır. Bu kişilerin yaşadığı olumsuz duygular şunlardır: Kendilerini mutsuz, çaresiz, yetersiz, değersiz, önemsiz; korku, keder ve sıkıntı içinde, acınlma, aşağılanmışlık, öfke, şiddet, kıskançlık, yenilmişlik (Fair,1986; Ağır, 2007). Kuşkusuz, bunlara ek olarak diğer akla gelebilecek olumsuz duygularla liste uzatılabilir. Burada önemli olan, olumsuz düşünce ile olumsuz duygu arasındaki paralelliktir.

Kişilerin diğer insanlarla ve çevresiyle ilişkileri, kendi zihninde bunlara yüklediği anlamlar, hatırladıkları ve hatta unuttukları, kendisi ve çevresi hakkında zihninde geliştirdiği belirli kalıp düşünce ve şemalar, onun diğerleriyle kuracağı iletişimlerin “*uyum düzeyi*”ni ciddi şekilde etkiler (Geçtan, 1997; Geçtan, 2004; Dökmen, 2001; Ağır, 2007).

Bireylerin başvurduğu “*otomatik düşünceler*”de aslında karar, daha önceden verilmiş olmaktadır. Kararın ortaya çıkarılması sürecinde düşünce çarpıtılırken belli süzgeçlerden (filtre) geçirildikten sonra ortaya konulmaktadır (Fair,1986; Ağır, 2007).

Bilişsel çarpıtmalar dogmatiktir. Hiçbir testten geçmeksizin gerçekmiş gibi kabul edilmeleri yanında istemsiz olmaları, sanki mutlak doğru gibi kabul edilmeleri ve birdenbire ortaya çıkmaları temel özellikleri olarak kabul edilir. Bilişsel çarpıtması olan kişi, yukarıda da belirtildiği üzere, kendisini kederli, umutsuz, önemsiz, mutsuz ve umutsuz, geleceğini sıkıntılı görmek gibi gerçekçilikten uzak ya da hatalı bir inancının olduğu görülür (Güven, 2019; Eryüksel, 1996).

Yapılan araştırmalar, normal bireylerde de bilişsel çarpıtmaların ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, depresif bireylerde ayırt edici özellik, stresli bir durumun ya da bir kaybın normal bireylere göre çok daha olumsuz ve abartılı olarak algılanması söz konusudur (Leahey, 2007; Ağır, 2007). Gerçekçi ve sağlıklı düşünen bir kişinin de gerçek değerlendirmeler sonucunda aynı veya benzer duyguları taşıması bazen haklı olabilse de temeli olan kaygı, mutsuzluk ve keder halinin, bilişsel çarpıtmadaki gibi gerçekçilikten uzak yanılsamalara dayalı olması ile tamamen farklı bir durumdur.

Aslında bilişsel çarpıtmaları yaşayan kişinin, olayların dayandığı durumlardan çok, o olaya yüklediği anlam farklıdır (Güven, 2019).

Burada temelde ortaya çıkan durum, kişinin mantık hatalarına dayalı olması (Güven, 2019) dolayısıyla sağlıklı bir bireyin zihninden farklı bir işleyiş ve algılama söz konusu olmaktadır.

Bilişsel çarpıtmada, bireyin kendisi ve dış dünya hakkındaki değerlendirme ve algılaması gerçekçi değildir. Bunun sonucunda da “*duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunlar*” yaşamaktadır. Bilişsel çarpıtma ortaya çıktığında, birey, karşılaştığı olayları ve bu olayla ilgili kendisi de dahil olmak üzere bütün rol ve konumları, olayı ortaya çıkaran çevre şartlarını ve meydana gelen sonuçları gerçekçi olmayacak yorum ve değerlendirmelerle açıklar. Kişinin yaşadığı olaylarda kendisini suçlaması, kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeleri, hayatını olumlu yönde değiştiremeyeceği inancı, umutsuzluğu ve kendine zarar verme eğilimi gibi sağlıksız davranış biçimleri ortaya çıkmaktadır. Görüldüğü gibi, kendisi hakkında “*ters bir bakış açısı*” ile olumsuz değerlendirme yapma; geçmiş, şimdiki durumu ve geleceği hakkında olumsuz

değerlendirmeler yapmak ve olayların gelişmesi hakkında “dışsal yüklemleme”ler ile bu gidişat üzerindeki “*etkileme düzeyini yetersiz algılama*” halleri bilişsel çarpıtmanın ortaya çıktığını gösterir (Bornstein,1987; Bloomster, 1992; akt.Ağır, 2007). Görüldüğü gibi, burada basit ve olağan bir karamsarlık değil, daha baskın bir kötümser algılama ve yorumlama gerçek dışı değerlendirmelere dayanmaktadır.

Birey olaya anlam verirken bunun altında, kendisi ve dış dünya hakkındaki algılaması da ortaya çıkmaktadır. Kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmesi umutsuzluk, mutsuzluk, yenilmişlik, önemsizlik gibi olumsuzluklar üzerine kuru bir algılamaysa ve dış dünya onun için güvenilmez olarak algılanıyorsa bilişsel çarpıtması gelişmektedir ya da artmaktadır. Böyle bir bireyin aldığı kararlarda bilişsel çarpıtmalar, bireyin gelecek planları ve olaylar karşısındaki tepkisini önemli oranda etkiler (Güven, 2019). Bu kişilere dair genel bir gözlem yapıldığında, duygularının bazen dış durumla ilgisiz şekilde oluştuğu görülür. Bir durum fazlasıyla çarpıtıldığında, buna bağlı olarak “*duygusal tepki*”nin de durumun gerçek etkilerinden çok, zihnimizdeki “*çarpıtmalarımız*”dan oluştuğu görülür (Ardanış, 2017).

3.5.OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Otomatik düşünceler, bireyin bu düşüncelere bir “gayret” göstermesine gerek olmaksızın bir anda ortaya çıkar. Bu tür düşünceler kişinin davranışlarına ciddi ölçüde yön veren ve büyük ölçüde o bireyin alışkanlığına dönüşmüş düşüncelerdir. Konuyu örneklerle açıklamak gerekirse, “*Bunlar hep benim başıma gelir, hepsi benim yüzümden*” gibi düşünceler bilişsel çarpıtmalardır. Böylesi bir otomatik düşüncede de “şemalar” vardır ve bu kişiler onlara dayanarak düşünür ve karar verirler (Güven, 2019).

Olumsuz bir yaşantı, olumlu bir yaşantıya göre o kişinin kendisiyle ilgili daha çok olumsuz değerlendirmeler yapmasına neden olur. Böyle bir sürece girildiğinde, kişinin kendisi ve yaşadığı tecrübelerine ilişkin “olumsuz içsel konuşmalar” ile kendisine dair algısı da gittikçe olumsuzlaşmakta ve bu tür “*olumsuz bilişsel değerlendirme*”leri giderek daha çok kullanmaya başladığı görülür. Beck, Rush, Show ve Emery’in araştırmasına (1979) göre, yukarıda belirttiğimiz bilişsel kuram, duygusal hastalıkları olan bireylerin belirli şemalara sahip olduklarını belirler. Bu kurama göre, zihindeki “şemalar”, hastaların yaşadıkları farklı durumların, bir tehlike ya da tehdit şeklinde olduğunu ve bunun kendilerine yöneltildiği algılaması üzerinden çalışmaktadır. Bu şemalar, genellikle, “âtl”, hareketsiz haldedir, ancak yaşamın

zorlayıcı olaylarıyla karşılaştığında ya da olumsuz duygu durumları karşısında harekete geçebilirler. Bunlar harekete geçtiklerinde de kişinin yeni durumları algılanmalarına etki edebilirler. Bunun sonucunda da “*olumsuz duygusal durum*”un sürmesine sebep olabilir (akt. Ardaniç, 2017).

Anlaşılacağı üzere, şemalar bir algı alanı oluşturmakta ve yeni durumlar karşısında ortaya çıkmakta ve bazen bu olumsuz algılamanın diğer olaylar karşısında da otomatik olarak ortaya çıkıp sürmesi söz konusu olmaktadır.

3.6. BİLİŞSEL ŞEMALAR

“*Bilişsel şemalar*”, kişilerin bilgileri algılama, onları kodlama ve hatırlamalarında başvurdukları ve aynı zamanda gerek kendilerini gerekse dış dünyayı bir şekilde temsil etmekte olan öğeler olarak kabul edilir. Bir birey için yeni bir bilginin tanınması (öğrenilmesi), bu bilginin gerektiğinde hatırlanarak ona uygun olan bir hareketin yapılması için, bu “yeni bilgi” mutlaka önceki-eski bilgi ile ilişki kurularak öğrenilebilir (Ardaniç, 2017; Öztürk, 2004).

Bunun için gerekli olan “şemalar”, bireyin karşılaştığı bir olayı veya durumu yorumlayıp anlamasını sağlayan bir süreç olmaktadır. “Şemalar” bireylerin çocukluk yaşlarından itibaren “*derinde yatan temel inançlar*” olarak vardır (Kuyucu, 2007).

Bireylerin ilk sosyal ortamları aile olduğundan, hayatın ilk kalıpları, diğer bir deyişle şemalar ilk kez ailede oluşmaya başlar. Ailede, anne, baba ve kardeşler ile ilk ilişkiler kurulur. İnsan önce bağımlılıkla başlar ve bağlılığa doğru ilerler ve aile ortamında diğerleriyle ilişkileri sonucunda bilişsel şemalar gelişmeye başlar. Aslında, şekillenen bu şemaların çoğu insanın kendisine yöneliktir. Bu ilişkiler temeli üzerine “*benlik saygı düzeyi*” kurulur. İnsanların, bu ilişkilere dair algıları bu bağlantılardan beslenerek şekillenir. Bireylerin yaşları değişse de geçmişteki bu ilişki örüntülerinin izleri her zaman kalır. Bunun yanında ailenin diğer bir özelliği de bireylerin değerlendirildiği bir yapı olmasıdır. Bireyler kendi potansiyellerini ve eylemlerini gerçekleştirirken anne, baba ve kardeşlerinin bunlar hakkındaki fikirlerini öğrenir. Bu şekilde, “*sürekli değerlendirilme durumu*” ilk kez bireylerin aileleri içinde ortaya çıkan bir olgudur. Bireyler bu olgudan ileriki yıllarda da olumlu ya da olumsuz olarak etkilenirler (Ümmet, 2007; Karabacak ve Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt, 2015). Şemalar, bizlere, çevremizdeki yaşanan olayları algılamak için “*anlam çerçeveleri*” oluşturur. Gerçek dünyada, yani dışımızda ortaya çıkan ve var olan olay, nesne ve ilişkilerin

“soyut temsilleri” bellekte saklıdır. Bunları, zihnimiz “bilişsel yapıları”na denk düşecek şekilde kullanılır. Bilginin bellekte tutulabilmesi, onun farklı duyu organlarından aktarılan bilgileri entegre etmesi şemalar kullanılarak gerçekleşir. Onların gerekli olan ilişkili diğer bilgilerle birlikte hatırlayabilmek için şemaların yardımı gerekir (Savaşır ve Batur, 2003; Ardanıç, 2017).

Zihindeki böylesi bir değerlendirme süreci, şemaya uyan bilgileri kodlarken ve onları bulup çıkarırken “yanlılık” gösterir ve şemaya uygun bulmadığı bilgileri saklamaz (Ardanıç, 2017; Öztürk, 1997). Diğer bir deyişle, önceden öğrenilen bu şemalar yenilerini öğrenmemiz için kullanışlıdır, ancak zihnimiz bilgilerden bu şemalara uygun olanları seçer ve olmayanları saklamamaya eğilimlidir.

Beck’e göre böylece “şemalar biçiminde kodlanan” yaşanmış olumsuz olaylar, bunlara benzeyen diğer bir olayla yüzleşildiğinde ortaya çıkar ve etkin olur. Şemaların etkinleşmesi bu olayların yorumlanmasını da etkiler. “Depresif şemalar” örneğinden gidilirse, “benliğin kusurlu”, dış dünyanın başa çıkılamayacak kadar zor olduğu ve geleceğin umut taşımadığı gibi temel ve olumsuz varsayımları içerir (Ardanıç, 2017; Kalafat, 1996).

Özellikle, erken dönemlerde bilgi işlem sürecinde yaşanan hatalar, bireyin bilişsel şemalarını da destekler (Sharf, 2015). Birey olumsuz düşüncelerinin doğruluğuna inandığından ve “karşıt veriler” olmasına karşın bu verileri reddederek bu şemaların uzun süreyle etkili kalmasına sebep olur (Güven, 2019).

“Bilişsel çarpıtma”, kişinin bulunduğu ortamı değerlendirmesini ve yorumlama şeklini işlevsiz hale getirir ve uyumu bozar. Bilişsel çarpıtma yaşayan kişi, zihninde bilgileri hatalı işler ve bu nedenle “duygusal sorunlar” a da yol açar (Karabacak, 2017; Türkçapar, 2012).

Bireyin geliştirdiği otomatik düşünce, birden fazla “bilişsel hata”yı ve bilişsel çarpıtmayı aynı anda içerebilir (Beck, 2001). Arkadaşlarıyla kahve içerken masada sıkılmış olan diğer bir kişiyi görünce “Kesin o benden sıkılmıştır.” biçiminde bir düşünce tarzı, aynı anda birden çok bilişsel çarpıtmayı, “düşünce hatası”nı içerir. Çünkü burada, “zihin okuma”, “kişileştirme” ve “keyfi çıkarsama” gibi hatalar vardır. “Bilişsel davranışçı yaklaşım”, bireyin geliştirdiği bilişsel çarpıtmaların aslında gerçekçi olmayan ve bir işlevi de olmayan duygu ya da davranışı ortaya çıkardığını ifade eder (Beck, 2001; Ellis, 1986).

Bireydeki fonksiyonel olmayan bu tutumların belirleyici bir rol üstlendiği ve sosyal ortamda bilişsel çarpıtmalar yaşamasına yol açtığı ve bu çarpıtmaların içeriğinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bireylerin farklı algılarının olması dolayısıyla aynı olay bireylerce farklı yorumlanabilir. Yoruma bağlı olarak bireylerin bu olaylara tepkileri de farklı olur. Kişinin “*benlik algısı*” da hesaba katıldığında, oldukça karışık bir denklem ortaya çıkmakta ve “*sosyal kaygı*” o birey için karmaşık bir gerilime yol açmaktadır. Bu tür, çarpıtılmış ve fonksiyonel (işlevsel) olmayan bilişsel süreçler, kişinin benliğini olumsuz değerlendirmesi üzerine kurulu olan bireyin sosyal kaygı yaşamasında önemli bir rol oynar (Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt, 2015).

Birey, “*yeni bilgi işleme süreci*” ile karşılaştığında, geçmişteki oluşturduğu şemaya bağlı kalır ve işlem sürecini çarpıtır, inkâr eder ve zihnindeki şemaya uydurmak için çabalar. Böylece, çarpıttığı işlemler, “*otomatik düşünce*” şeklinde bireyin “*bilinç düzeyi*”ne çıkmış olur (Çörüş 2001; Oğuz, 1999; Güven, 2019).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GENÇ YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCE YÖNETİMİ

4.1. GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Ergenliğin bitimi ile yetişkinliğe adım atılan 18 ila 25 yaş aralığında yaşanan zaman dilimi “Genç yetişkinlik dönemi” olarak adlandırılmaktadır (Gençtanırım, 2014). Yazgan -İnanç ve Yerlikaya da bu dönemin yaklaşık 20-25 yaş aralığını kapsadığını ancak, dönemin sınırlarının başlangıcının yakınlığının gelişmesi; sonlanması ise üretkenliğin başlaması ile belirlendiğini ifade etmektedirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011; Aydın, 2019).

Kişi bu dönem içinde çocukluğunu ve ergenliğini geçirerek ebeveyn ve diğer çevresine olan maddi ve manevi bağımlılığını sonlandırarak bağımsız bir birey olmaya çabalar (Eryılmaz ve Ercan, 2011a; Aydın, 2019). Bireyin yaşamında en önemli dönüm noktalarından birisi sayılan ve önem taşıyan bu dönemin temel özelliği, yetişkinliğe girişi temsil etmesinden dolayıdır (Gönül, 2008).

Genç yetişkinlik dönemi, yetişkinlik döneminin ilk evresidir. Bu dönem, yetişkinliğe girişi ve yetişkin yaşamına hazırlığı temsil etmektedir. Farklı toplumlarda ve farklı kültürlerde, farklı sosyo-ekonomik sınıflarda, ülkelerin toplumsal özellikleri, kültürel koşullarına göre genç yetişkinlik döneminin yaş aralığı da değişiklik gösterebilir (Gönül, 2008).

Ülkemizde ise bu dönem genel olarak üniversite dönemine tekabül etmekte olup üniversiteye girişten mezun olma sonrasındaki birkaç senenin bulunduğu zaman sürecidir (Aydın, 2019). Yetişkin yaşamına giriş yaşı ülkemizde de köyden kente göçlerin yaşanması, sanayileşme, toplumda eğitimin artması ve eğitim yaşının gerek kadınlarda gerekse erkeklerde olsun artış göstermesi ve kariyer yapma arzusu nedeniyle yükselmiştir (Gönül, 2008).

Günümüzde gençlerin hızla gelişmeleri ancak bağımsızlıklarını daha genç kazanmalarının ana nedeni, eğitim sürelerinin uzun oluşudur (Gönül, 2008). Kritik bir süreç olan üniversite döneminde gençler yoğun gelecek bir kaygısı ve mezun olduktan sonra iş bulma zorlukları ve belirsizlik yaşadıkları bir dönemden geçerler (Sarı ve Çakır, 2016; Aydın, 2019) Bu zorluklar nedeniyle yaş dönemlerinde karşılaşılan

problemler artış gösterir. Bu dönemde bireyin bilişsel olarak farklılaşması gerçekleşmiş, ego kimliği biçimlenmeye başlamış ve eğitim süreci tamamlanmış olmasına karşın, bir işe girme, evlilik, askerlik gibi belirsizliklerde birey yeterli yetişkin özelliği taşımamaktadır (Gönül, 2008).

Ayrıca genç yetişkinler bu dönemde, benlik kaybı korkusu yaşar ve yalıtılmışlıktan çıkarak yakın ilişkilere girmeyi tercih ederler (Sumbas ve Durmuş, 2018; Aydın, 2019). Ayrıca, genç yetişkinler bu dönemlerinde diğer bireylerin kimliği ile kendi kimliğini kaynaştırma çabası içerisinde olurlar (Ümmet ve Ekşi, 2016; Aydın, 2019). Öte yandan genç yetişkin hayatının bu döneminde, hayatının anlam ve amacını da belirleme çabasını da sürdürmektedir. (Aydın, 2019).

Genç yetişkinlik döneminde kişilerin genel kendilerinden beklenen davranışları Havighurst (1953) şu şekilde sıralandırılmıştır (Akt. Onur, 2006; Gönül, 2008):

1. Bir eş seçimi
2. Eşle birlikte yaşamayı öğrenmek
3. Bir aile kurmak
4. Çocuk yetiştirmek
5. Bir evin işlerini yürütmek
6. Bir uğraş başlatmak
7. Yurttaşlık sorumluluğunu üstlenmek
8. Uygun bir sosyal (toplumsal) gruba katılmak

Bireyin toplumun beklentilerine cevap verebilmesi için bilişsel ve psiko-sosyal yapısında değişiklikler yapması şarttır. Psiko-sosyal biçimlenme sonucunda kimlik statüleri oluşmaktadır. Farklı kimlik statüsünde bulunan bireyler, doğal olarak toplumun beklentileriyle başa çıkmaları da farklılık gösterir (Gönül, 2008).

4.2. GENÇ YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCE YÖNETİMİ

Ergenlikteki akran çevresinden daha geniş ilişkiler kurmaya başlayan genç yetişkin, bu dönemde topluma karışmaya başlar (Gürses ve Kılavuz, 2011; Aydın,

2019). Bu dönemde birçok gencin “dünya görüşü” de değiştirir (Çelikler, 2017; Aydın, 2019). Bu döneme geçiş için gereken “olgun kişiliğin” temelinde pozitif bir “benlik” olgusu vardır (Aydın, 2019). “Benlik”, (Self-concept), kişinin kendisi hakkında sahip olduğu görüşüdür (kanaati). Benlik kavramında, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli değişiklik birey, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş döneminde, benlik-kavramında ciddi değişiklikler yaşamaz, ancak artık onda “kararlılık kazanma” ortaya çıkar. Genç yetişkin, genel olarak ergenlik dönemiyle aynı kişi olsa da artık önüne çıkan sorunların üstesinden gelmede daha yetenekli ve başarılıdır (Onur, 2006; Gönül, 2008).

Sevgi, genç yetişkinlik döneminin temel psiko-sosyal gücünü oluşturur (Yazgan, İnanç ve Yerlikaya, 2011). Pozitif duygular olan umut, neşe, gurur, sevgi gibi olumlu duyguları kapsayan bu dönemde özgecilik ve empati gelişir ve yeni ilişkiler kurulur (Aydın, 2019).

Hayatın anlamı ve amacının en fazla sorgulandığı ergenliğin sonu ile genç yetişkinliğin ilk yılları arasındaki zaman dilimidir (Yüksel, 2012). Mutlu bir hayat geçirmek ve yaşam tatmini için yaşamın anlamının ve amacının bulunması birey için çok önemlidir (Bannink, 2017). Hayatın anlamını arayış, bireyin davranışlarını yönlendiren ve onu harekete geçmesini sağlayan en kuvvetli güdüdür (Bahadır, 1999). Bireyin arayışlarının sonucu yaşamın anlamı ortaya çıkar (Kızılırmak, 2015).

Bireyin hayatı boyunca yaşadığı pozitif veya negatif olaylar nedeniyle davranışları olumlu veya olumsuz etkiler, bu da “yaşam kalitesini” etkiler. Kişinin “yaşam doyumu” sonucu ortaya çıkan bu durumlar bireyin “kişilik özellikleri” ile birleşir ve kişinin yaşamında önemli tutum ya da davranış değişikliklerine kapı aralar (Özkan, 2013)

Hayatın anlamı sadece bireyin kendisi tarafından bulunabilecek özel ve yegâne bir yapıdır. (Yüksel, 2012 Topkaya; Meydan, 2013; Aydın, 2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda onların sorunları sırasıyla gidilirse, sık sık ya da genellikle duygusal problemler, romantik problemler, ekonomik problemler, akademik problemler, kişilik problemleri, uyum problemleri, aileyle ilgili problemler ve arkadaşlarla ilgili problemler olarak tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada da birinci ve dördüncü sınıflardaki üniversite öğrencilerinin, öğrenimleri boyunca yaşadıkları problemlerin tespitine ilişkin yaptığı çalışma sonucunda en yaygın problem alanlarını

okula ve geleceklerine ilişkin kaygı ve endişeler olduğu tespitinde bulunmuştur (Kaygusuz, 2002; Aydın, 2019)

Bilişsel yaklaşım hayatın doyumunu bireyin kendi hayatına yönelik öznel ve bilişsel değerlendirmesi olarak ifade eder (Diener, 1984). Kişinin psikolojik durumu yaşam doyumunu ile orantılı bir durum olup psikolojik durumunu etkileyen önemli bir olgudur. Bireyin kişilik özellikleri yaşam doyumunun oluşmasında en önemli belirleyici etkidir. Örneğin, demografik ve sosyoekonomik faktörler kadar, kişilik özellikleri de mutluluk düzeyine etkilidir (Akt. Köksal, 2015).

Dışa dönük bireyler genellikle yaşam doyumları yüksek bireylerdir. Bunun nedeni olarak dışa dönük kimselerin beyinlerinin uyarılma düzeylerinin göreceleri olarak daha düşük olması dolayısıyla, onların uyarıcı aramaya daha fazla eğilimi olan kimseler oldukları ifade edilmektedir. Buna karşın içe dönük kimselerde merkezi sinir sistemi daha fazla uyarılmakta ve kişi sosyal çevreden bu nedenle kaçınma eğilimi göstermektedirler. Yaşam doyumunu (hayat tatmini), en önemli kişilik özellikleri olan dışadönüklük ve nevrozluğun "*anlamli şekilde yordadığına*" dair çalışmalar mevcuttur.

Bireylerin yaşam kaliteleri ve gelirlerinin artması, sosyalleşmeleri gibi birçok etkenin sonucunda kişinin olumlu benliği de yükselir. Yaşam tatmini yüksek üniversite öğrencilerinin bu dönem süresince farklı rolleriyle ilgili daha fazla sorumluluk üstlendiklerini gözlemlenmiştir. Bazı araştırmalarla, onların romantik ilişkilerde, okul ve aile alanlarında daha yüksek doyumlarının olduğu ve daha düşük stres (Bailey ve Miller, 1998) ve daha düşük "*duygusal yalnızlık*" (Çeçen, 2007) yaşadıkları tespit edilmiştir.

Genç yetişkinler olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar ile "*yaşam doyumunu*" ile "*benlik saygısı*" arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 2003). Bunun yanında, yaşam doyumunun umutsuzluk durumu, sürekli kaygı ve depresyon altında kalma ile ilişkili olduğu da tespit edilmiştir (Gündoğar vd., 2007).

Otomatik düşünceleri Beck, belirli bir olay hakkında kişinin anlık, önceden düşünülmemiş ve kendiliğinden gelen yorumları olarak tanımlamıştır. (akt.Gönül, 2008). "Otomatik düşünceler", bireyin bilinçli bir yargılama olmadan ortaya çıkan duygularıdır ve bireyin hareketlerini yönlendirerek etkileyen işlevlerdir. (Lebedina-Manzoni M,2004; Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017). "*Otomatik*

düşünceler”, karşılaşılan durumla doğrudan ilişkili, kontrol edilemeyen, aniden akla gelen ve tekrar eden cümleler şeklinde de tanımlanmıştır (Güloğlu B. 2006; Hiçdurmaz ve Öz 2011).

Otomatik düşünceler müdahaleye açık olmadan ve son derece doğal olarak gelişmektedir. En yüzeyde bulunan ve yaşanmış âna/duruma has olan otomatik düşüncelerin altında bireyin dillendirmediği ancak inandığı, “*ara inançları*”, sayıltıları ve kuralları bulunmaktadır. Söz konusu bu kural ve sayıltıların dile getirilmese dahi bireyin davranışlarını soyut olarak düzenlediği bilinir. Yani otomatik düşünce kişinin bizzat kendisi ve diğerlerinin davranışları, onlarına başlarına gelenlerle ve yaşantılarıyla ilgili olan aynı zamanda da “kalıcı” hale dönüşmüş kural ve beklentiler şeklinde kabul edilirler (Türkçapar, 2008; Hiçdurmaz ve Öz 2011)

Bilişsel yaklaşım, otomatik düşüncelerin işlevsel olmayan abartılı ve çarpıtılmış hali ile psikolojik sorunlar ortaya çıkmasında önemli ve temel bir role sahip olduğunu varsaymaktadır (Hiçdurmaz ve Öz 2011) Olumsuz olarak değerlendirilen bu düşünceler, üzüntü, suçluluk ve kaygı gibi rahatsız eden duygulara yol açmaktadır (Bozkurt N.1998; Hiçdurmaz ve Öz 2011). Genelde kişinin bilgi işlem sisteminin ürünü olan bu düşünceler (Calvete E, 2005) bireyin kendisi, diğerleri, dünyası ve geleceği hakkında olumlu olmayan algılarını oluşturur (Wiemer-Hastings K. vd., 2004; Hiçdurmaz ve Öz 2011). Kişinin bir olaya ilişkin önceden sahip olduğu “*otomatik düşünce*”lerinin ortaya çıkarılması, o olaya verdiği tepkinin nedenlerinin anlaşılmasını da kolaylaştırmaktadır (Hiçdurmaz ve Öz 2011)

Yoğun olarak umutsuzluk, karamsarlık, çekingenlik gibi duyguların yaşanmasına neden olan böylesi düşünceler taşıyan bireyler depresyon, sosyal fobi, panik atak gibi problemler yaşamaktadırlar (Tümekaya, 2000; Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017). Yapılan çalışmalar, negatif otomatik düşüncelerin bireylerarası ilişkilere, kişinin yaşamına ve akademik başarısına negatif etkisinin olduğu görülmektedir. (Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017). Ebeveynlerin bu düşüncelerin oluşmasındaki tutumları, önemli bir etkidir. (Aydın B ve Öztütüncü F. 2001). Oldukça özgül olan otomatik düşünceler son derece otonom bir yapıya sahip olduğundan kişi, bu düşünceleri harekete geçirmek için herhangi bir çaba harcamadığı gibi, bunlar bir refleks gibi ortaya çıkmaktadırlar. (Hiçdurmaz ve Öz 2011)

Olumsuz düşünceler sonucunda oluşan, kendine güveni eksik, başarısızlığı peşinen kabullenmiş, alternatif problem çözümleri üretemeyen, problemlerle baş etme düzeyi düşük olan ve akademik başarıyı olumsuz olarak etkileyen duygu davranış bozuklukları gelişir. Kendini yeterli bulmayan kişiler, işlerin kötü gideceğini düşünür ve sürekli başarısızlık senaryoları kurar (İlden, Koçkar vd., 2002; Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017). Diğer bireyler tarafından anlamsız, mantıksız bulunan otomatik düşünceler, birey açısından oldukça gerçek ve anlamlı görünmektedir. Bireysel ve oldukça öznel olan güçlü otomatik düşünceler sık tekrarlanmaktadır. Bazı kişilik bozuklukları dışında genellikle olumsuzluk içerir. Çoğunlukla kısa cümlelerle ifade edilir ve birey çoğunlukla farkına varmaz ancak, az miktarda sorgulama sonucunda kolaylıkla farkına varılır. (Beck, 1995; Hiçdurmaz ve Öz 2011)

Olumsuz otomatik düşünceler sonucu birey, kendini yoğun bir biçimde engellemekte bunun sonucu olarak başarı düşmektedir (Kapıkıran, 2012; Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017).

Başarılı olan öğrenciler deneyimledikleri bir olaydan sorunların çözümünüyle yüzleşerek mevcut olumsuz düşüncelerini değiştirmeleri nedeniyle olumlu sonuçlar beklemektedirler, Buna karşın başarısız olan öğrenciler, “*değiştirilemez kalıp düşünceler*”e gömüldüklerinden, başarıya ulaşmak için gereken olumlu düşünme biçimini edinemediktedirler (Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017).

Otomatik düşünce ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, “olumsuz benlik”, “yalnızlık/umutsuzluk” ve “uyumsuzluk/pişmanlık” alt boyutları ile kişilik özelliklerinden “dışa dönüklük”, “deneyime açıklık”, “yumuşak başlılık” ve “sorumluluk” alt boyutları arasında olumsuz yönlü, “duygusal dengesizlik alt boyutu” arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. “Olumlu benlik alt boyutu” ile ise “*duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu*” ile olumsuz yönlü bir ilişkisi kurulduğu görülmüştür. “Olumlu benlik alt boyutu” ile “dışa dönüklük”, “deneyime açıklık” ve sorumluluk alt boyutları arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Fleishman (1984) benlik saygısı yüksek bireylerde sorunlara yaklaşım ile çözüme girişim eğiliminin yüksek olduğunu ve bunun sonucunda da bireyin daha çok sorun çözücü, onların üstesinden gelebilen ve daha az kaçınan bir başa çıkma stratejisi kullandıklarını ifade etmiştir. Aynı şekilde Campbell (1990) de olumsuz benlik algısı

olan bireylerin yaşamlarındaki problemlerle uğraşırken kendilerine daha az güvenen bir tarzları olduğunu ortaya koymuştur. Benzer başka araştırmalarda da olumsuz duygulara açık kişilerin sorunlarını etkili biçimde çözebilecekleri konusunda daha az umutlu oldukları görülmüştür. Yine, bu kişilerin bu duygu ve yaklaşımlarının, onlarda umutsuzluğa sebep olan “stresör”lerle mücadele etmek için gereken çabaları azaltabileceği görülmüştür (Bolger N. ve Schilling EA. 1991; Bolger N. 1990; akt. Hiçdurmaz ve Öz 2011)

Cozzarelli (1993), kişinin benliği, hayat ve geleceğe ilişkin yerleşik inançları, dünyaya bakış açısı, başarılı şekilde işlerini çözme becerisi ve stresli durumlara karşı tepkilerini biçimlendirebilme gücü ile doğrudan ilişkili olduğunu savunur. Birey, olumsuz otomatik düşüncelerinin farkına varıp onları analiz etmeye başladığında, stresli durumlarda beliren “*düşünce desenleri*”ni görüp tanıyarak bu sorunları kendince üstesinden gelme “*başta çıkma örüntü*”leri konusunda da farkındalık geliştirebilir. Söz konusu olan bu farkındalık da kendiliğinden, bireyin stresli durumlarda daha etkin bir üstesinden gelmeyi nasıl geliştirebileceği konusunda da bilişsel ve davranışsal olarak çalışmasını teşvik edecektir. Diğer bir ifadeyle kişi, kendisi hakkında olumlu ve gerçekçi düşünmeye başlayarak karşılaştığı sorunların üstesinden daha etkin şekilde gelebilecektir (akt. Hiçdurmaz ve Öz 2011).

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Özellikler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	306	76,5
	Erkek	94	23,5
Eğitim Durumu	Lise	16	4
	Üniversite	384	96
Yaş	18-20	141	35,3
	21-25	259	64,8

Tablo 1. incelendiğinde, çalışmaya katılanların %76,5'i kadın ve %23,5'i erkektir. %4'ü lise mezunu ve %96'sı üniversite mezunudur. Yaş grupları incelendiğinde ise kişilerin %35,3'ü 18-20 yaş grubunda ve %64,8'i 21-25 yaş grubunda bulunmaktadır.

5.1. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRMELER

Analizde öncelikle Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa Katsayısının her bir alt boyut için 0,60'ın üzerinde olması gerekmektedir. Dışa dönüklük alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,830 olarak hesaplanmıştır. Uyumluluk alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,618 olarak hesaplanmıştır. Özdisiplin alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,767 olarak hesaplanmıştır. Nevrotiklik alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,645 olarak hesaplanmıştır. Deneyime açıklık alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,801 olarak hesaplanmıştır.

Alt ölçek puanlarına Kolmogorov-Smirnow testi uygulanmış ve alt boyutların dağılımının normal dağılıma uymadığı görülmüştür. Bu ölçeğe ilişkin analizler

parametrik olmayan teknikler ile değerlendirilmiştir. Analizler SPSS 24 Paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. “Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Alt Boyutları” Arasındaki İlişkinin Analizi

		Dışa dönüklük	Uyumluluk	Öz disiplin	Nevrotiklik	Deneyime Açıklık
Spearman's rho	Dışa dönüklük Korelasyon Katsayısı	1,000	,190*	,373**	-,209**	,286**
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000
	N	400	400	400	400	400
Uyumluluk	Korelasyon Katsayısı	,190**	1,000	,292**	-,274**	,088
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,079
	N	400	400	400	400	400
Öz disiplin	Korelasyon Katsayısı	,373**	,292*	1,000	-,202**	,221**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000
	N	400	400	400	400	400

Nevrotiklik	Korelasyon	-	-	-	1,000	-
	Katsayısı	,209**	,274**	,202**		,108*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,31
N	40	400	400	400	40	40
Deneyime Açıklık	Korelasyon	,286**	,088	,221**	-,108*	1,000
	Katsayısı	,286**	,088	,221**	-,108*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,079	,000	,031	.
N	40	400	400	400	40	40

**0.01 * . 0.05

Tablo 2. incelendiğinde Dışa dönüklük ile uyumluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = 0,190$, $p < 0,01$); Dışa dönüklük ile öz disiplin arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = 0,373$, $p < 0,01$); Dışa dönüklük ile nevroitiklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,209$, $p < 0,01$); Dışa dönüklük ile deneyime açıklık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = 0,286$, $p < 0,01$) bulunmaktadır.

Uyumluluk ile öz disiplin arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = 0,292$, $p < 0,01$); Uyumluluk ile nevroitiklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,274$, $p < 0,01$) bulunmaktadır. Uyumluluk ile deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki ($p > 0,05$) bulunmamaktadır.

Öz disiplin ile nevroitiklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,202$, $p < 0,01$); Öz disiplin ile deneyime açıklık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = 0,221$, $p < 0,01$) bulunmaktadır.

Nevrotiklik ile deneyime açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,108$, $p < 0,05$) bulunmaktadır.

Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Analizi:

Her bir alt boyunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Analizi

	Dışa dönüklük	Uyumluluk	Öz disiplin	Nevrotikli	Deneyime Açıklık
Mann-Whitney U	13807,500	14264,000	14146,500	11020,500	11997,000
Wilcoxon W	18272,500	61235,000	61117,500	15485,500	58968,000
Z	-,587	-,121	-,241	-3,435	-2,437
Asymp. Sig. (2-tailed)	,557	,904	,810	,001	,015

Tablo 3. incelendiğinde Dışa dönüklük, Uyumluluk ve öz disiplin alt boyutlarının puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

		Ortalama Sıra Sayısı
Nevrotiklik	Kadın	211,49
	Erkek	164,74
Deneyime Açıklık	Kadın	192,71

	Erkek	225,87
--	-------	--------

Nevrotiklik ve “Deneyime açıklık” alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0,05$). Nevrotiklik alt boyutunda kadınlara ait ortalama sıra sayısı 211,49 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 164,74 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla kadınların nevroitiklik alt boyutu puanları erkeklerden daha yüksektir sonucuna ulaşılmaktadır. Deneyime açıklık alt boyutunda kadınlara ait ortalama sıra sayısı 192,71 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 225,87 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla erkeklerin deneyime açıklık alt boyutu puanları kadınlardan daha yüksektir sonucuna ulaşılmaktadır.

Her bir alt boyunun eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. “Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutları”nın Eğitim Durumuna Göre Analizi

	Dışa dönüklük	Uyumluluk	Öz disiplin	Nevrotikli k	Deneyime Açıklık
Mann-Whitney U	2853,50 0	2807, 000	3025 ,500	2707 ,500	2422,50 0
Wilcoxon W	76773,5 00	2943, 000	7694 5,500	2843 ,500	76342,5 00
Z	-,483	-,586	-,103	-,806	-1,436
Asymp. Sig. (2-tailed)	,629	,558	,918	,420	,151

Tablo 4. incelendiğinde Dışa dönüklük, Uyumluluk, Öz disiplin, Nevrotiklik ve deneyime açıklık alt boyutlarının puan ortalamaları eğitim durumuna göre farklılık

göstermemektedir ($p>0,05$). Bu durumun örneklem yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü lise mezunu sadece 16 kişi bulunmaktadır.

Her bir alt boyunun yaşa göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşa Göre Analizi

	Dışadönüklük	Uyumluluk	Öz disiplin	Nevrotikli	Deneyime Açıklık
Mann-Whitney U	17907,500	1626 4,500	1560 7,500	1608 1,500	18243,5 00
Wilcoxon W	51577,500	2627 5,500	2561 8,500	4975 1,500	51913,5 00
Z	-,319	- 1,811	- 2,405	- 1,975	-,015
Asymp. Sig. (2-tailed)	,750	,070	,016	,048	,988

Tablo 5 incelendiğinde Dışa dönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk açıklık alt boyutlarının puan ortalamaları yaşa göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Özdisiplin ve nevroitiklik alt boyutlarının puan ortalamaları yaşa göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Öz disiplin alt boyutunda **18-20 yaş grubuna ait ortalama sıra sayısı 181,69 iken** 21-25 yaş grubuna ait ortalama sıra sayısı 210,74 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla 21-25 yaş grubunun öz disiplin alt boyutu puanları 18-20 yaş grubundan daha yüksektir sonucuna ulaşılmaktadır. Nevrotiklik alt boyutunda 18-20 yaş grubuna ait ortalama sıra sayısı 215,95 iken 21-25 yaş grubuna ait ortalama sıra sayısı 192,09 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla 18-20 yaş grubunun nevroitiklik alt boyutu puanları 21-25 yaş grubundan daha yüksektir sonucuna ulaşılmaktadır.

5.2. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRMELER

Analizde öncelikle Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa Katsayısının her bir alt boyut için 0,60'ın üzerinde olması gerekmektedir. Zihin okuma alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,673 olarak hesaplanmıştır. Felaketleştirme alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,694 olarak hesaplanmıştır. İki Uçlu Biçimde Düşünme alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,655 olarak hesaplanmıştır. Duygudan Sonuca Ulaşma alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,652 olarak hesaplanmıştır. Etiketleme alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,659 olarak hesaplanmıştır. Zihinsel Filtreleme alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,761 olarak hesaplanmıştır. Aşırı Genelleme alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,741 olarak hesaplanmıştır. Kişiselleştirme alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,634 olarak hesaplanmıştır. Zorunluluk İfadeleri alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,626 olarak hesaplanmıştır. Olumluyu Azımsama alt boyutuna ait Cronbach Alfa Katsayısı 0,766 olarak hesaplanmıştır.

Alt ölçek puanlarına Kolmogorov-Smirnow testi uygulanmış ve alt boyutların dağılımının normal dağılıma uymadığı görülmüştür. Bu ölçeğe ilişkin analizler parametrik olmayan teknikler ile değerlendirilmiştir.

Tablo 6. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Analizi

			Correlations										
			Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama	
Spearman's rho	Zihin Okuma	Correlation Coefficient	1,000	,502**	,243**	,421**	,376**	,365**	,303**	,392**	,331**	,393**	
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	398	398	398	398	398	398	398	398	398	398	398
Felaketleştirme	Felaketleştirme	Correlation Coefficient	,502**	1,000	,356**	,431**	,559**	,457**	,521**	,489**	,465**	,413**	
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Correlation Coefficient	,243**	,356**	1,000	,395**	,340**	,354**	,419**	,345**	,438**	,403**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Duygudan Sonuca Ulaşma	Duygudan Sonuca Ulaşma	Correlation Coefficient	,421**	,431**	,395**	1,000	,461**	,443**	,421**	,525**	,469**	,444**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Etiketleme	Etiketleme	Correlation Coefficient	,376**	,559**	,340**	,461**	1,000	,500**	,490**	,500**	,514**	,444**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Zihinsel Filtreleme	Zihinsel Filtreleme	Correlation Coefficient	,365**	,457**	,354**	,443**	,500**	1,000	,483**	,483**	,443**	,461**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Aşırı Genelleme	Aşırı Genelleme	Correlation Coefficient	,303**	,521**	,419**	,421**	,490**	,483**	1,000	,467**	,448**	,459**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Kişiselleştirme	Kişiselleştirme	Correlation Coefficient	,392**	,489**	,345**	,525**	,500**	,483**	,467**	1,000	,492**	,476**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Zorunluluk İfadeleri	Zorunluluk İfadeleri	Correlation Coefficient	,331**	,465**	,438**	,469**	,514**	,443**	,448**	,492**	1,000	,426**	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Olumluyu Azımsama	Olumluyu Azımsama	Correlation Coefficient	,393**	,413**	,403**	,444**	,444**	,461**	,459**	,476**	,426**	1,000	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	
		N	398	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 6. incelendiğinde her bir alt boyut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. En yüksek ilişkiler incelendiğinde;

- Zihin okuma alt boyutu ile felaketleştirme alt boyutu arasında ($\rho = 0,502$);
- Felaketleştirme alt boyutu ile etiketleme alt boyutu arasında ($\rho = 0,559$);
- Felaketleştirme alt boyutu ile aşırı genelleme alt boyutu arasında ($\rho = 0,521$);
- Etiketleme alt boyutu ile kişiselleştirme alt boyutu arasında ($\rho = 0,500$);
- Etiketleme alt boyutu ile zihinsel filtreleme alt boyutu arasında ($\rho = 0,500$);
- Etiketleme alt boyutu ile kişiselleştirme alt boyutu arasında ($\rho = 0,50$);

•Etiketleme alt boyutu ile zorunluluk ifadeleri alt boyutu arasında ($\rho = 0,514$);

•Kişiselleştirme alt boyutu ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutu arasında ($\rho = 0,525$);

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Analizi:

Her bir alt boyunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	13668,000	13359,000	12796,500	11183,500	13948,500
Wilcoxon W	17946,000	17824,000	59767,500	15648,500	18413,500
Z	-,424	-1,049	-1,626	-3,285	-,445
Asymp. Sig. (2-tailed)	,671	,294	,104	,001	,657

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	14344,000	13301,500	14070,000	14256,000	11649,500
Wilcoxon W	61315,000	17766,500	18535,000	61227,000	58620,500
Z	-,039	-1,108	-,320	-,129	-2,803
Asymp. Sig. (2-tailed)	,969	,268	,749	,897	,005

Tablo 7. incelendiğinde Zihin Okuma, Felaketleştirme, İki Uçlu Biçimde Düşünme, Zihinsel Filtreleme, Etiketleme, Kişiselleştirme, Aşırı Genelleme ve Zorunluluk ifadelerinin alt boyutlarının puan ortalamaları, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

		Ortalama Sıra Sayısı
Duygudan Sonuca Ulaşma	Kadın	210,95
	Erkek	166,47
Olumluyu Azımsama	Kadın	191,57
	Erkek	229,57

Duygudan Sonuca Ulaşma ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Duygudan Sonuca Ulaşma alt boyutunda kadınlara ait ortalama sıra sayısı 210,95 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 166,47 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla kadınların Duygudan Sonuca Ulaşma alt boyutu puanları erkeklerden daha yüksektir sonucuna ulaşılmaktadır. Olumluyu

Azımsama alt boyutunda kadınlara ait ortalama sıra sayısı 191,57 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 229,57 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla erkeklerin Olumluyu Azımsama alt boyutu puanları kadınlardan daha yüksektir sonucuna ulaşılmaktadır.

Her bir alt boyunun yaşa göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşa Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	16481,000	17241,500	14858,000	14508,500	16319,500
Wilcoxon W	49634,000	50911,500	48528,000	48178,500	49989,500
Z	-1,502	-,927	-3,096	-3,419	-1,766
Asymp. Sig. (2-tailed)	,133	,354	,002	,001	,077

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	17783,500	16139,000	16537,000	15133,000	16698,500

Wilcoxon W	51453,5 00	49809,0 00	50207, 000	48803, 000	503 68,500
Z	-,433	-1,930	-1,568	-2,845	- 1,421
Asymp. Sig. (2-tailed)	,665	,054	,117	,004	,155

Tablo 8. incelendiğinde Zihin Okuma, Felaketleştirme, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Olumluyu Azımsama alt boyutları puan ortalamaları yaşa göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

İki Uçlu Biçiminde Düşünme, Duygudan Sonuca Ulaşma, Zorunluluk ifadeleri alt boyutu puan ortalamaları yaşa göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 9’da Ortalama Sıra Sayıları gösterilmiştir.

Tablo 9. Yaşa Göre Farklılık Gösteren Alt Boyutların Ortalama Sıra Sayıları

		Ortalama Sıra Sayısı
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	18-20	224,62
	21-25	187,37
Duygudan Sonuca Ulaşma	18-20	227,10
	21-25	186,02
Zorunluluk İfadeleri	18-20	222,67
	21-25	188,43

Tablo 9. incelendiğinde yaş grubuna göre farklılık gösteren alt boyutların hepsinde 18-20 yaş grubunun puanları 21-25 yaş grubunun puanlarından yüksektir.

Her bir alt boyunun eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	2867,000	2513,500	2649,000	2879,000	2338,000
Wilcoxon W	3003,000	2649,500	76569,000	3015,000	2474,000
Z	-,422	-1,239	-,939	-,429	-1,629
Asymp. Sig. (2-tailed)	,673	,215	,348	,668	,103

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	2894,500	2877,500	2867,000	2647,000	2770,500
Wilcoxon W	76814,500	3013,500	76787,000	2783,000	76690,500

Z	-,394	-,431	-,455	-,943	-,669
Asymp. Sig. (2-tailed)	,694	,666	,649	,346	,503

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları puan ortalamaları eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bu durumun örneklem yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü lise mezunu sadece 16 kişi bulunmaktadır.

5.3. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ANALİZİ

Beş Faktör Kişilik Ölçeği alt boyutları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutları arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesi için Spearman Korelasyon katsayısı hesaplanmış ve aşağıda belirtilen ilişkiler saptanmıştır. Analiz sonuçları Ek 1’de gösterilmiştir.

- Dışa dönüklük ile felaketlenme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,116, p<0,05$);
- Dışa dönüklük ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,183, p<0,01$);
- Dışa dönüklük ile etiketleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,211, p<0,01$);
- Dışa dönüklük ile aşırı genelleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,223, p<0,01$);
- Dışa dönüklük ile olumluyu azımsama alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,211, p<0,01$);
- Uyumluluk ile İki uçlu biçimde düşünme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,230, p<0,01$);
- Uyumluluk ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,125, p<0,01$);
- Uyumluluk ile etiketleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,103, p<0,05$);

- Uyumluluk ile aşırı genelleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,185, p < 0,01$);
- Uyumluluk ile olumluyu azımsama alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,191, p < 0,01$);
- Öz disiplin ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,133, p < 0,01$);
- Öz disiplin ile etiketleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,174, p < 0,01$);
- Öz disiplin ile aşırı genelleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,211, p < 0,01$);
- Öz disiplin ile kişiselleştirme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,146, p < 0,01$);
- Öz disiplin ile olumluyu azımsama alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,284, p < 0,01$);
- Nevrotiklik ile bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutlarının tümü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki;
- Deneyime açıklık ile etiketleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,126, p < 0,01$);
- Deneyime açıklık ile aşırı genelleme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($\rho = -0,138, p < 0,01$);

Bu aşamadan sonra beş faktör kişilik ölçeği alt boyutlarının ortalaması alınmış ve her bir alt boyut için ortalamadan düşük ve ortalamadan yüksek olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamalarının gruplara göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

Dışadönüklük (Düşük Dışadönüklük-Yüksek Dışadönüklük);

Tablo 11. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Dışadönüklük Durumuna Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	18538,000	17383,000	19700,500	16150,500	16057,500
Wilcoxon W	39244,000	38089,000	40406,500	36856,500	36763,500
Z	-1,101	-2,272	-,257	-3,350	-3,425
Asymp. Sig. (2-tailed)	,271	,023	,797	,001	,001

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirm	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	18803,000	16510,500	18283,000	18488,000	16216,000
Wilcoxon W	39509,000	37216,500	38989,000	39194,000	36922,000
Z	-1,037	-3,030	-1,490	-1,311	-3,288
Asymp. Sig. (2-tailed)	,300	,002	,136	,190	,001

Tablo 11. incelendiğinde, felaketleştirme, duygulardan sonuçlara ulaşma, aşırı genelleme, etiketleme ve olumluyu azımsama puan ortalamaları dışadönüklük durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama sıra sayıları incelendiğinde düşük dışadönüklük puanına sahip olanların felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma, aşırı genelleme, etiketleme, olumluyu azımsama puan ortalamaları, yüksek dışadönüklük puanına sahip olanlara göre daha yüksektir.

Uyumluluk (Düşük Uyumluluk –Yüksek Uyumluluk)

Tablo 12. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Uyumluluk Durumuna Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçimde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	1896 3,000	18442,50 0	16190, 000	17440, 000	1775 0,500
Wilcoxon W	3846 6,000	38342,50 0	36090, 000	37340, 000	3765 0,500
Z	-,733	-1,354	-3,313	-2,229	- 1,956
Asymp. Sig. (2-tailed)	,464	,176	,001	,026	,050

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	19200, 500	15487, 500	19169, 000	18275, 500	16551, 500

Wilcoxon W	39100, 500	35387, 500	39069, 000	38175, 500	36451, 500
Z	-,695	-3,923	-,723	-1,499	-2,999
Asymp. Sig. (2-tailed)	,487	,000	,470	,134	,003

Tablo 12. incelendiğinde, iki uçlu biçimde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, Aşırı genelleme ve olumluyu azımsama puan ortalamaları uyumluluk durumuna göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Ortalama sıra sayıları incelendiğinde düşük uyumluluk puanına sahip olanların iki uçlu biçimde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, aşırı genelleme, olumluyu azımsama puan ortalamaları, yüksek uyumluluk puanına sahip olanlara göre daha yüksektir.

Özdisiplin (Düşük Özdisiplin –Yüksek Özdisiplin)

Tablo 13. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Özdisiplin Durumuna Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçimde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	1864 7,500	19063,50 0	19520,5 00	17799,0 00	1676 8,000
Wilcoxon W	3915 0,500	38369,50 0	40430,5 00	37105,0 00	3607 4,000
Z	- 1,008	-,808	-,410	-1,911	- 2,804

Asymp. Sig. (2-tailed)	,314	,419	,682	,056	,005
-------------------------------	------	------	------	------	-------------

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	19379,500	17122,500	16984,500	18616,500	15885,500
Wilcoxon W	40289,500	36428,500	36290,500	37922,500	35191,500
Z	-,533	-2,495	-2,617	-1,196	-3,572
Asymp. Sig. (2-tailed)	,594	,013	,009	,232	,000

Tablo 13. incelendiğinde etiketleme, Aşırı genelleme, kişiselleştirme ve olumluyu azımsama puan ortalamaları özdisiplin durumuna göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Ortalama sıra sayıları incelendiğinde düşük özdisiplin puanına sahip olanların etiketleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve olumluyu azımsama puan ortalamaları, yüksek özdisiplin puanına sahip olanlara göre daha yüksektir.

Nevrotiklik (Düşük Nevrotiklik –Yüksek Nevrotiklik)

Tablo 14. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Nevrotiklik Durumuna Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	14759,500	11318,500	17242,000	14923,500	14760,000
Wilcoxon W	31779,500	28338,500	34262,000	31943,500	31780,000
Z	-4,336	-7,463	-2,295	-4,324	-4,460
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,022	,000	,000

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	14132,000	13697,000	14659,500	15697,500	15450,500
Wilcoxon W	31152,000	30717,000	31679,500	32717,500	32470,500
Z	-5,009	-5,386	-4,549	-3,642	-3,858
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 14. incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalara ölçeği alt boyutlarının tümünün puan ortalamaları nevroitiklik durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama sıra sayıları incelendiğinde düşük nevroitiklik puanına sahip olanların bilişsel çarpıtmalar ölçeği (alt boyutlar) puan ortalamaları yüksek nevroitiklik puanına sahip olanlara göre daha düşüktür.

Deneyime Açıklık (Düşük Deneyime Açıklık –Yüksek Deneyime Açıklık)

Tablo 15. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının Deneyime Açıklık Durumuna Göre Analizi

	Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme
Mann-Whitney U	18423,50 0	18848,500	19847,5 00	19 312,500	1697 6,000
Wilcoxon W	39129,50 0	37958,500	38957,5 00	38 422,500	3608 6,000
Z	-1,201	-,991	-,122	- ,588	- 2,620
Asymp. Sig. (2-tailed)	,230	,322	,903	,55 6	,009

	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştir me	Zorunluluk İfadeleri	Olumluyu Azımsama
Mann-Whitney U	1868 2,000	17377,5 00	18872,0 00	19450,50 0	18929,0 00

Wilcoxon W	3779 2,000	36487,5 00	37982,0 00	40565,50 0	38039,0 00
Z	- 1,136	-2,270	-,971	-,467	-,921
Asymp. Sig. (2-tailed)	,256	,023	,332	,640	,357

Tablo 15. incelendiğinde, etiketleme ve aşırı genelleme puan ortalamaları deneyime açıklık durumuna göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Ortalama sıra sayıları incelendiğinde düşük deneyime açıklık puanına sahip olanların etiketleme ve aşırı genelleme puan ortalamaları, yüksek deneyime açıklık puanına sahip olanlara göre daha yüksektir.

5.4. TARTIŞMA

Sonuçlardan elde ettiğimiz istatistik bulgularımızda; dışadönük ve uyumluluk ($\rho = 0,190$, $p < 0,01$), dışadönüklük ve deneyime açıklık ($\rho = 0,286$, $p < 0,01$), dışadönüklük ve Öz disiplin ($\rho = 0,373$, $p < 0,01$) kişilik özelliklerinin pozitif yönde birbirleriyle anlamlı bir ilişkilerinin olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte, nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerde diğer dört kişilik özelliğiyle negatif yönde bir anlam ilişkisi olduğu görülmektedir. ($\rho = -0,209$, $p < 0,01$)

Kişiliğin nevrotiklik özelliği duygulanımı yansıttığından bu bulgular literatürle uyumludur (Revelle, 2008).

Bu durum aynı zamanda bireylerin kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak olaylara yönelik bakış açısının farklılığını da açıklamaktadır. Literatür incelemelerinde de bu yönde araştırma bulgularının olduğunu görmekteyiz. Clark, Watson ve Mineka (1994) Mizaç, kişilik ve duygu durum ve anksiyete bozuklukları üzerine yaptıkları bir çalışmada; nevrotiklik puanı yüksek bireylerin olumsuz bakış açısına sahip olduklarını, bunu takiben olumsuz duygu ve davranışa eğilim gösterdiklerini ve bu durumun da patolojik sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yine Watson ve diğ. (1999) 'in birlikte yaptıkları bir çalışmada dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerde olumlu bakış açısını takiben, olumlu duygu ve davranışa yönelme eğilimi gözlemlenmiştir.

Kişinin duygu düzensizliği sosyal ilişkilerinin bozulması, kaygı artışı ve ruhsal bozukluklar gibi olumsuz sonuçlara yol açar. Ayrıca, kişinin yaşam doyumu üzerinde de olumsuz etkisi olduğuna sonucuna varılmıştır. Duyguların paylaşılması, sosyal ilişkilerin varlığı mutluluk ve "*psikolojik doyum*"a katkı sağlar. Birey kendisini, benliğini ve kişiliğini tanıdıkça, düşünce ve duygularını keşfettikçe, psikolojik doyumu olumlu şekilde etkilenecektir (Tümkiye ve diğ., 2008)

Cinsiyete göre kişilik özelliklerinin detayları incelendiğinde; Dışa dönüklük, öz disiplin ve uyumluluk kişilik yapılarında cinsiyet farklılığı görülmemekle birlikte, nevrotiklik alt boyutu kadınlarda, deneyime açıklık alt boyutu ise erkeklerde daha fazla etkin görülmüştür. Nevrotiklik alt boyutunda kadınlara ait ortalama sıra sayısı 211,49 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 164,74 olarak bulunmuştur. Tatlıoğlu'nun (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı benzer bir çalışmada da yine dışa dönüklük, uyumluluk ve öz disiplin kişilik özelliklerinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık

tespit edilmemekle birlikte nevrotik kişilik özellikleri puan ortalaması kız öğrencilerde, erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Kişilik özellikleri boyutları arasındaki cinsiyete bağlı farklılıklar sosyalleşme süreci ve toplumsal cinsiyet ile açıklanmaktadır (Schmitt ve Diğ. 2017).

Bunun yanında, eğitim durumuna göre kişilik özelliklerinin etkinlikleri sorgulanmış, ancak örneklem üniversite öğrencilerinden olduğundan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Genç yetişkin bireylerde 21 yaş ve üstü bireylerin daha genç bireylere göre dışadönüklük ve deneyime açıklık alt boyutlarında farklılık gözlenmezken, öz disiplin ve uyumluluk alt boyutlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz disiplin alt boyutunda 18-20 yaş grubuna ait ortalama 181,69, 21-25 yaş grubuna ait ortalama 210,74 olarak bulunmuştur. Nevrotiklik alt boyutunda ise 18-20 yaş grubuna ait ortalaması 215,95 puan, 21-25 yaş grubunun ortalaması 192,09 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, Yıldırım ve Oruç (2020) bir yaş faktörü ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları arasında herhangi bir farklılaşma görülmediğini bulgularını desteklemektedir.

Bilişsel çarpıtma analizinde yaşa göre farklılıklar araştırıldığında; zihin okuma, felaketleştirme, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, olumluyu azımsama alt boyutları puan ortalamalarında yaşa göre farklılık görülmemiştir.

Yine bilişsel çarpıtmalar analizinde cinsiyete göre farklılıklar araştırıldığında; Zihin Okuma, Felaketleştirme, İki Uçlu Biçimde Düşünme, Zihinsel Filtreleme, Etiketleme, Kişiselleştirme, Aşırı Genelleme ve Zorunluluk ifadelerinin alt boyutlarının puan ortalamaları, cinsiyete göre farklılık görülmemiştir. ($p>0,05$).

Çoban ve Karaman'ın (2013) yaptığı "Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları" adlı araştırmalarında ise "Zihin okuma" alt boyutunda 21–25 yaş aralığındaki erkek öğrencilerin ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte Duygudan Sonuca Ulaşma ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puan ortalamalarında kadın ve erkeklere göre farklılıklar görülmüştür ($p<0,05$). Duygudan Sonuca Ulaşma alt boyutunda kadınlara ait ortalama sıra sayısı 210,95 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 166,47, Olumluyu Azımsama alt boyutunda ise kadınlara ait ortalama sıra sayısı 191,57 iken erkeklere ait ortalama sıra sayısı 229,57

olarak bulunmuştur. Dolayısıyla kadınların Duygudan Sonuca Ulaşma alt boyutu puanları erkeklerden daha yüksek erkeklerin Olumluyu Azımsama alt boyutu puanları kadınlardan daha yüksektir sonucuna ulaşılmıştır.

Gerçekçi olmayan inançlar ve iletişim üzerine yapılan bir incelemede; erkeklerin iletişim korkusunda gerçekçi olmayan düşüncelerin etkisi, aynı durumdaki kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ambler ve Elkins, 1986).

Kadın ve erkek genç yetişkinler üzerinde bilişsel çarpıtmaların etkisi araştırıldığında literatürde ağırlıklı olarak ikili ilişkiler üzerinden yapılan inceleme ve çalışmaları görmekteyiz. Bu konudaki nadir bir çalışma olan Turan'ın tezine göre, “bilişsel çarpıtmalar” ile cinsiyet faktör arasında anlamlı bir ilişki kurulup kurulamayacağı konusundaki çalışmalara bakıldığında şu sonuca ulaşılmıştır: Cinsiyet faktörünün “genel bilişsel çarpıtmalar” ile olan ilişkisinden çok “bilişsel çarpıtmaların alt boyutları” ile ilişkilendirilebileceği anlaşılmıştır. Bu araştırmaya göre cinsiyet değişkeniyle “genel bilişsel çarpıtma düzeyi”nin ilişkilendirilmesi dolayısıyla anlamlı bir fark görülememiştir (Turan,2010).

Suadiye ve Aydın (2009)'ın araştırmasına göre, “felaketleştirme” ve “aşırı genelleme” konularında gruplar ve cinsiyet faktörüne bakılırsa burada anlamlı bir “etkileşim etkisi” görülmektedir. “Kişiselleştirme”de ise böyle bir anlamlı etkileşim etkisi görülmemiştir. Çalışmaya göre, kadınlarda “felaketleştirme”, “aşırı genelleme” ve “seçici soyutlama” özelliklerinin istatistiksel olarak yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Konu hakkında yapılmış olan yurtdışı bir çalışmada da cinsiyet faktörüne göre bazı farklılıklar olduğu ifade edilmiştir (Bar-Tal, ve Jarymowicz 2010).

Bilişsel çarpıtma alt boyutları puan ortalamaları incelendiğinde dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarında düşük puanlara sahip olan bireylerde bilişsel çarpıtma alt boyutları puan ortalamaları yüksek, yine dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarında yüksek puanlara sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutlarının tümünün puan ortalamaları nevroitiklik durumuna göre farklılık gösterir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde düşük nevroitiklik puanına sahip bireylerin bilişsel çarpıtmalar ölçeği

(alt boyutlar) puan ortalamalarının, yüksek nevrotiklik puanına sahip bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Nevrotiklik yönü yüksek olan bireylerde duygular yoğun ve değişkendir, kararsızlık ve tedirginlik ruh haline yansımaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020). Benzer bir çalışmada yapılan araştırmada kişilik özellikleri açısından düşük düzeyde duygusal denge ve düşük düzeyde uyumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin aynı zamanda en yüksek seviyede bilişsel çarpıtmalara sahip bireyler oldukları görülmüştür. Sava (2009) göre nevrotik kişilik özellikleri arttıkça işlevsel olmayan inançlar da artmaktadır. Nevrotiklik alt boyutunun kişiliğin duygudurumla ilişkisi dikkate alındığında bu sonuçların duygusal dengesizlik puanı arttıkça bilişsel çarpıtmaların artması şeklinde yorumlanabilir (Revelle, 2008).

Bunun yanında, genel olarak bakıldığında, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk gibi kişilik faktörleri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki konusunda ayrı çalışmalar yapılmadığı görülmüştür.

Kişilik psikolojisi insanların birbirinden nasıl farklılaştığının saptanması ile ilgilenmiştir. Günümüze kadar sayısız sıralamalar kişilik özelliklerinin geliştirilebilmesi için kişilik özelliklerindeki bireysel farklılıkları ayırtırmaya çalışmıştır. (Akt. Wilt ve Revelle 2015; Ashton ve diğerleri, 2004; Cattell, 1946; Costa ve McCrae, 1992b; DeYoung, Quilty ve Peterson, 2007; Hofstee, de Raad ve Goldberg, 1992; John, Donahue ve Kentle, 1991; Tellegen, 1982).

Bu sıralamaların en az beş geniş özelliği değerlendirdiği konusunda fikir birliği olmuş ve bu boyutlar ('Büyük-Beşli') olarak adlandırılmıştır. Nevrotik Kişilik (Duygusal Denge) Özellikleri, Uyumlu Kişilik Özellikleri, Sorumluluk (Öz denetim Kişilik Özellikleri, Dışa Açıklık, Deneyime Açıklık üzerinde görüş birliği oluşmuştur.

Büyük Beş özellik, ruh sağlığı gibi sayısız önemli sonucu tahmin etmek, ruhsal bozukluklar, iş başarısı, evlilik doyumu ve hatta ölüm oranlarına etkisi araştırılmıştır. (Özer ve Benet-Martinez, 2006; Roberts ve diğ., 2007). Böylece kişilik psikolojisi sağlıklı psikolojik işleyişi öngörmek ve anlamak için kişiliği formüle eden en başarılı girişimlerinden biri haline dönmüştür.

Ancak, insan davranışlarının sadece Büyük Beşlinin değerlendirilmesi ile sınırlanması ve bunların ruh sağlığı ile ilişkilerinin ortaya konmaması kavramsallaştırmada eksikliğe yol açabilir. Kişilik özellikleri psikolojisi, özünde

insanların nasıl hissettiđi, davrandıđı, dűşündűđü ve istediđi konusundaki çeřitliliđi anlamaya çalıřır. (Emmons, 1989; Johnson, 1997; Winter ve diđ., 1998). Yani kiřilik, duygulanım (A, affect), davranıř (B,behaviour), biliř (C, cognition) ve arzu (D, desire) ile de ilgilidir. (Revelle, 2008).

Kiřilik zellikleri bunların tűműnű açıklamak için kullanılan kavramsal soyutlamalar olarak tanımlanır. Zaman ve mekân içinde istikrarlı deđiřmez bir yapı olarak ABC (ve bazen D) insan davranıřını řekillendiren kiřilik olarak ele alınır. (Ortony, Norman ve Revelle, 2005).

Ancak, bu özelliklerin bu kavramsal tanımını henűz erken evresinde olup bilimsel arařtırmalarda kullanılabilcek operasyonelleřtirilmesi dűzeyine yansımamıřtır. Bu arařtırmada kiřilik özelliklerin biliřsel boyutu operasyonel hale getirilmesine yarayacak bir yol tutulmuřtur.

SONUÇ

Genç yetişkinlik dönemi yaş aralığı, toplumsal şartlar ve kültürel özellikler bakımından toplumdan topluma değişiklikler gösterir. Bununla birlikte, bu yaş aralığı da insan yaşamında ergenlik ve yetişkinlik arasında bütün insanlar için genel ve evrensel kuralları da olan bir süreç ve dönemdir. Genç yetişkin, aslında ergenliğini geride bırakmıştır ve yetişkin yaşamında alacağı sorumluluklar, toplum içinde yer alacağı statü, eş ve iş seçimi onun geleceğini belirleyecektir. Bunun için de bu dönemi psikolojik olarak sağlıklı ve güçlü geçirmesi, yetişkin yaşamının da bir o kadar sağlıklı geçirilebilmesi anlamına gelecektir.

Kişilerin yaşam boyu öğrendikleri ve edindikleri bilgiler ile yaşadıkları deneyim birikimleri ile yaptıkları yorumlar, kendi beklentileri ve algıları çerçevesinde ortaya çıkan *öznel gerçekler* olur. Hayat boyu her yeni bilgiyi algılamada, davranış, duygu, düşünce ve bunlarla bağlantılı olarak tüm ilişkilerimizi şekillendiren *şemalar* vardır. Her yeni olayla karşılaştığımızda, her yeni bir anlama ya da algılama sürecine girdiğimizde devreye önce, daha önceden öğrendiğimiz ve kabullendiğimiz şemalar girer. Şemalar dışındaki farklılıkları kabullenmekte zihin zorlanır. Yaşadığı mücadelede bulmaya çalıştığı orta yolda mantık hataları yapar ve bu hatalar otomatikleşerek düşünce sistemine yerleşir. Anlaşılacağı üzere, şemalar bir algı alanı oluşturmakta; yeni durumlar karşısında ortaya çıkmakta ve bazen bu olumsuz algılamaların diğer olaylar karşısında devamı ve tekrarı söz konusu olmaktadır.

Gerçekçi ve sağlıklı düşünebilen bireylerde de yaşamda karşılaşılan stresli veya travmatik bir olayda "*bilişsel çarpıtmalar*" görülebilir. Ancak onlar düşüncelerini kontrol altına almayı ve kısa sürede normale dönmeyi başararak yaşamlarına devam ederler. Nevrotik kişilikler ve depresif yapıdaki bireylerde ise bu tarz olaylar çok daha olumsuz algılanır. Olumsuzlukların kabulü ve mantıklı düşünce yönetimi için uzun bir süreye, hatta tedaviye ihtiyaç duyabilirler.

Belleğimizde nereden geldiğini bilmediğimiz, birçoğu tecrübe ve mantığa dayandırılmayan inançlar, bu çarpıtmalarda en etkili noktayı oluşturur. Bu gerçekçi olmayan inançlar gerçeği çarpıtmada oldukça başarılıdır ve bizler de bu çarpıtmayı kullanarak olayları kendi bakış açımızdan, kendi lehimize görmeye ve göstermeye eğilimliyiz (Canan, 2020). Bu da düşünce hataları ve takibinde duygusal ve davranışsal sorunlar yaşamamıza neden olmaktadır.

Spesifik olarak, en yaygın olarak kullanılan Beş faktör Envanteri (Costa & McCrae, 1992b; Goldberg, 1992) özellikleri ABCD bileşimi şeklinde betimlemez: Bunun yerine, ABCD içeriği vurgulanır ve her bir özellik arasındaki farklılıklara işaret eder. Büyük Beş özelliğin her biri diğer bir içerik alanını ihmal edecek şekilde temsil eder. Mesela nevroitiklik tipik olarak duygulanım (affective) içeriği vurgulayan maddelerle değerlendirilir. Dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ise davranışsal içeriği vurgular; Son olarak ise deneyime açıklık (openness), öncelikle bilişsel içerik tarafından belirlenen boyuttur. (Pytlik Zillig, Hemenover, & Dienstbier, 2002; Wilt ve Revelle, 2009). Bu anlamda araştırmamızda elde edilen deneyime açıklık (openness) bakımından, deneyime açıklık puanı düşük olanların etiketleme ve aşırı genelleme bilişsel çarpıtmalarını daha fazla kullandığının ortaya konulması orijinal bir bulgudur.

Bu çalışmada Beş Faktörlü Kişilik Modeline göre genç yetişkinlik dönemi kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Nevrotiklik düzeyi yükseldikçe bilişsel çarpıtma türleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bütün bilişsel çarpıtma türleri ile nevroitiklik (duygusal dengesizlik) arasında pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu durum beklenen pozitif ilişki hipotezini desteklemektedir.

Deneyime açıklık boyutunda ortalamadan yüksek puan alan genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtma türlerinden etiketleme ve aşırı genelleme bakımından farklı olduğu görülmüştür. Bireyler deneyime açık olsalar bile bu bilişsel çarpıtma türleri bakımından anlamlı olarak farklıdır. Beklenen negatif ilişki hipotezi desteklenmemiştir.

Uyumluluk boyutunda ortalamadan yüksek puan alan genç erişkinlerin bilişsel çarpıtma türlerinden İki Uçlu Biçimde Düşünme, Duygudan Sonuca Ulaşma, Aşırı Genelleme, Olumluyu Azımsama farklı olduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde bireyler deneyime açık olsalar bile bu bilişsel çarpıtma türleri bakımından anlamlı olarak farklıdır ve beklenen negatif ilişki hipotezi desteklenmemiştir.

Öz disiplin boyutunda ortalamadan yüksek puan alan genç erişkinlerin bilişsel çarpıtma türlerinden Etiketleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme ve Olumluyu Azımsama bakımından anlamlı fark görülmüş ve beklenen negatif ilişki hipotezi desteklenmemiştir.

Dışa açıklık boyutunda ortalamadan yüksek puan alan genç erişkinlerin bilişsel çarpıtma türlerinden Felaketleştirme, Duygudan Sonuca Ulaşma, Etiketleme, Aşırı Genelleme ve Olumluyu Azımsama bakımından farklı olduğu görülmüştür. Bireyler deneyime açık olsalar bile bu bilişsel çarpıtma türleri bakımından anlamlı olarak farklıdır. Beklenen negatif ilişki hipotezi desteklenmemiştir.

Bu çalışmada, kişiliğin bilişsel yönü ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumsuz kişilik özelliği olarak nevrozizm özelliği ile bilişsel çarpıtma türlerinin hepsi ile pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu hipotezimizi desteklemektedir. Olumlu kişilik özelliklerinden dışa açıklık, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık özellikleri ile bilişsel çarpıtma türleri arasında negatif ilişki bulunduğu hipotezi aksine sonuçlarla karşılaşılmıştır. Olumlu kişilik özelliklerinden yüksek puan alanlar bilişsel çarpıtma türlerinden bazıları ile anlamlı ilişkisi saptanmıştır.

Kişiliğin bilişsel boyutunu yansıtan deneyime açıklık faktörü ile bilişsel çarpıtmanın türlerinden etiketleme ve aşırı genelleme arasında saptanan bulgu araştırmanın orijinal katkısıdır.

ÖNERİLER

Bu araştırma, pandemi şartlarının da etkisiyle sadece belirli birkaç üniversitede üniversite öğrencileriyle yapılabilmektedir. Yani genç yetişkinlik dönemi 'nin aynı eğitim seviyesine ait bir örneklem kitlesine ulaşılabilmiştir. Bu kapsam, eğitim alamamış, işsiz genç yetişkinlerin de bulunacağı şekilde genişletilebilir. Onların anketlere verecekleri cevaplarla belki yakın belki de oldukça uzak sonuçlara erişilebilir. Bu çalışma benzer diğer çalışmalar için de bir temel olabilir ve geliştirilebilir. Ayrıca pandemi nedeniyle internet üzerinden yapılan araştırmanın yüz yüze ortamlarda gerçekleştirilebilmesinin daha sağlıklı sonuçlar vermesi de olasıdır.

Bu araştırmadan çıkan sınırlı sonuçlara göre elde edilmiş olan bilgiler ışığında, üniversite ortamındaki genç yetişkinler için, üniversiteye başladıkları dönemde kişilik analizleri yapılabilir ve bu kapsamda onları dersler dışında da olumlu yönlendirecek, özellikle düşünce yönetimiyle ilgili eğitimler ya da aktivitelerle öğrenim ve yaşam yollarında sağlıklı adımlar atmalarında yardımcı olunabilir. Oluşturulabilecek bu farkındalık aracılığıyla ileriye dönük psikolojik ve patolojik oluşumların önüne geçebileceğinin de olası olduğunu vurgulamak gerekir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M., (2007) Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Alford, B. A., ve Beck, A. T. (1998). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. Guilford Press.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ambler, B. and Elkins, M. (1985). An Examination of the Relationship between Irrational Beliefs and Communication Apprehension. Annual Meeting of The Speech Communication Association. 7-10 November. 1985.
- Ardanıç, P. (2017). Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ashton, C.M., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., Vries, E.R., Blas, D.L., Boies, K., Raad, D.B. (2004), A Six-Factor Structure of Personality-Descriptive Adjectives: Solutions From Psycholexical Studies in Seven Languages. *Journal of Personality and Social Psychology* Copyright 2004 by the American Psychological Association, Inc. 2004, Vol. 86, No. 2, 356–366
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Nobel Yayınları Ankara.
- Aydın, M. (2019). Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış. *Anemon Muş Alparlan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Eğitim & Psikoloji*, 7, 47-64
- Aytaç, S. (2007). Örgütsel Davranış Açısından Kişiliğin Önemi. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3 (1),
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Baldık, Ö. (2005). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Bar-Tal, Y., & Jarymowicz, M. (2010). The Effect Of Gender on Cognitive Structuring: Who are More Biased, Men or Women? *Psychology*, 1(02), 80-87.
- Basım, H.B., Çetin, F., Tabak, A. (2009), Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2009, 24 (63), 20-34.
- Beck, A.T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Benet-Martinez V. ve John, O. P. (1998). Los cinco grades across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod Analyses of the big fi ve in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.

- Bilgin, Y. (2011). Turizmde Lisans Öğrenimi Gören Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Mesleğe Yönelik Düşünceleri Üzerine Bir Alan Araştırması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi/SBE, Düzce.
- Bitlisli, F., Dinç, O.M., Çetinceli, E. ve Kaygısız, Ü. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 18 (2), 459-480.
- Bornstein, R. F., Leone, D. R., & Galley, D. J. (1987). The Generalizability Of Subliminal Mere Exposure Effects: Influence Of Stimuli Perceived Without Awareness On Social Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6).
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İ.D.E. Sarioğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Canan, S., (2020), İnsanın Fabrika Ayarları “Beden” s.25. 9. Baskı, İstanbul: Nefes yayıncılık.
- Cattel,R.B., Personality Structure And Measurement.I. The Determination And Utility Of Trait Modality. 1946 <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1946.tb01117>.
- Chauvin, B., Hermand, D., & Mullet, E. (2007). Risk Perception and Personality Facets. *Risk Analysis*. 1.
- Clark, L. A., Watson, D. ve Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 103.
- Clark, D.M. & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. (Ed: Heimberg, R.G. Liebowitz, M.R., Hope, D.A. ve Schneier, F.R.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment And Treatment*. (69-93). New York: Guilford Press.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole
- Costa P.T. ve McCrae, R. R. (2013). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. Routledge.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992a). Normal personality assessment in clinical practice: The neo personality inventory. *Psychological Assessment*.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992b). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653–665.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. ve Dye, D.A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness; A Revision of the Neo Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*. 12 (9), 887-898.
- Covin R., Dozois D. J. A., Ogniewicz A., ve Seeds P. M., (2011), “Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS), *International Journal of Cognitive Therapy*, vol. 4, no. 3, pp. 297–322.
- Çetin, F. (2008). Kişilerarası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının Çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri: Uygulamalı Bir

- Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kara Harp Okulu/SBE, Ankara.
- Çiçek, İ. ve Aslan, A. E. (2019). Kişilik ile Ayrışma Bireyleşme Arasında Akran İlişkilerinin Aracılığı. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 8(4), 2642-2671
- Çiçek, İ. ve Aslan, A.E. (2020). Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: *Kuramsal Bir Çerçeve, Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 137-147.
- Çoban, A. ve Karaman, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2013; 2: 78-88*
- Daş, C. (2009) Cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı. *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, E. Kabakçı (Edt.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları:7, Ankara, s. 211-246.
- DeYoung, C. G. (2006). Higher-Order Factors of The Big Five in A Multi-Informant Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1138-1151.
- DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 880–896.
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emengence Of The Five-Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Doğan, T., (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Duran, S., Karadaş, A. ve Kaynak, S., (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, *Kocaeli Medical Journal*, 6 (2), 30-37
- Gönül, E. (2008). Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Ekim.
- Ellis A. (1986) Rational Emotive Therapy Applied To Relationships Therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4 (1), 4-21.
- Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87–126)
- Eryüksel, G.N. (1996). Ana Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Fair, S. E. (1986). Cognitive Content and Distortion Associated with Mood Induced Depressive and Anxious States. Unpublished master thesis, Arizona State University, Arizona
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208.
- Geçtan, E. (2004). *İnsan Olmak*. (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

- Girgin, B. (2007). Beş Faktör Kişilik Modelinin İşyerinde Duygusal Tacize (Mobbing) Etkileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi/ SBE, Kütahya.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26-42. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>
- Goldberg, L. R. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armelli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7 (5), 1087-1100.
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.
- Güler, D. (1989). Kişilik Kavramı ve Çocuk Kişiliği. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 277-286.
- Günel, D. (2010). İşletmelerde Yıldırma Olgusu ve Yıldırma Mağdurlarının Kişilik Özelliklerine İlişkin Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (3), 37-65.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güven, H.İ., (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. Öz., (2011), Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi, (Derleme) *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18 (2), 68-78.
- Hofstee, W. K., de Raad, B., & Goldberg, L. R. (1992). Integration of the Big Five and circumplex approaches to trait structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 146–163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.1.146>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *Big Five Inventory* <https://doi.org/10.1037/t07550-000>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement And Theoretical Perceptives, 102-138. In *Handbook of Personality*, (Ed. Pervin, L. A., & John, O.P). New York: The Guilford Press.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Karabacak, A. vd., (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile ile İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi., *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (10) 2, 516-533.
- Karabacak, A., (2017). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3 (2), 425-425.

- Kırcaburun, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçoğlu, M. (2014). Rizelilerin Kişilik Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması ve Rizelilerin Rize'ye ve Rize Kültürüne Bağlılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Journal of Black Sea Studies*, 40, 109-134.
- Köksal, O. (2015), *Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu*, Seçme Konular- Yaşam Doyumu (Edt. Selen DOĞAN), Nobel Yayınları, Ankara.
- Kuru, E., Özdel, K., Güriz, S. O., Şafak, Y., Özdemir, İ., & Türkçapar, M. H. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi Süpervizyon Eğitiminin Terapistler Tarafından Algılanan Katkısı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 119-124.
- Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş., (2015). İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz-Kontrol İlişkisinde Sürekli Öfkenin Aracılık Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 48-56.
- Küllahoğlu, Ş. (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisine Giriş*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Leahy, R. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (2. baskı, çev. H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı). İstanbul: Litera Yayıncılık Ltd.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford. McCrae,
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1985) Updating Norman's "Adequacy Taxonomy": Intelligence And Personality Dimensions. In Natural Language and In Questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (3), 710-721.
- Nelson-Jones, Richard. (1982), Danışma Psikolojisi Kuramları, (Editör. Füsün Akkoyun; Çev: F. Akkoyun; V. Duyan), Cassell Educational Ltd.
- Ortony, A., Norman, D. A., & Revelle, W. (2005). Affect and Proto-Affect in Effective Functioning. In J.-M. Fellous & M. A. Arbib (Eds.), *Who needs emotions?: The brain meets the robot* (pp. 173–202). Oxford University Press
- Ozer, J.D. and Benet-Martinez, V. (2006), Personality And The Prediction Of Consequential Outcomes,
- Özackaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrı*, 6(2), 72-74.
- Özgüven, H. D. (1999). "Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olamayan Tutumların Sıklığı". *Kriz Dergisi*, 7 (2), 9-16.

- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 15-26.
- Parlak, Ö. ve Koçoğlu Sazkaya, M. (2018). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İş Yaşamında Yalnızlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 149-165.
- Pytlik Zillig, L. M. , Hemenover, S. H. , & Dienstbier, R. A. (2002). What do we assess when we assess a big 5 trait? A content analysis of the affective, behavioral and cognitive processes represented in the big 5 personality inventories. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 847–858.
- Revelle, W. (2008). The contribution of reinforcement sensitivity theory to personality theory. In Corr, P. J. (Ed.), *The reinforcement sensitivity theory* (pp. 508–527). Cambridge: Cambridge University Press.
- R. R. & Costa, P. T. (2007). Brief versions of the NEO-PI-3. *Journal of Individual Differences*, 28(3), 116-128.
- Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047>
- Rubenzer, S. J., & Faschingbauer, T. R. (2004). *Personality, character & leadership in the white house: Psychologists assess the presidents*. Washington: Brassey's Inc.
- Sava, F. A. (2009). Maladaptive schemas, irrational beliefs, and their relationship with the five-factor personality model. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9 (2), 135-147.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Eds.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler* (3. Basım). (p. 17- 46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schmitt, P.D., Long, E.A., McPhearson, A., O'Brien, Kirby., Remmert, B.&Shah, H.S. (2017) Personality and gender differences in global perspective. *nt J Psychol.* 2017 Dec;52 Suppl 1:45-56. doi: 10.1002/ijop.12265. Epub 2016 Mar 21.
- Selvi, K., (2018). Narsistik Kişilik Bozukluğunun, Adler'in Aşağılık ve Üstünlük Kompleksleri Açısından Analizi: Bir Olgu Çalışması, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 1-20.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya* (9. baskı). Ankara: Gazi kitapevi.
- Sevi, E.S. (2009). Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ile Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/SBE, İzmir.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases*. Cengage Learning.
- Shultz, D.; Shultz, S. E. (2001), *Modern Psikoloji Tarihi*. Kaktüs Yayınları. İstanbul.

- Somer, O. (1998). Türkçe’de Kişilik Özelliği Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13 (42), 17-312.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin Geliştirilmesi-1: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Songül D., Karadaş A., Kaynak, S., (2017), Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, *Kocaeli Medical Journal*, 6 (2), 30-37.
- Soysal, E. (2017) Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması, doktora tezi.
- Suadiye, Y., & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Süren, S. (2015). Banka Çalışanla Çalışanlarında Tükenmişlik ve Beş Büyük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki: Bir Alan Araştırması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi/SBE, Balıkesir.
- Sümer N. & Sümer H. C. (2005). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği. (Yayımlanmamış Çalışma)
- Şahin, M. ve Sarı, S. V. (2010). Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20 (9), 1-14.
- Tappin, R. M. (2014). Personality Traits, The Interaction Effects of Education, and Employee Readiness for Organizational Change: A Quantitative Study. (Unpublished Doctoral Thesis), Capella University, Minneapolis.
- Tatlılıoğlu, K., (2014), Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı’na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 7 (17), 939-971.
- Turan, A.F., (2010), Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü. Yüksek lisans tezi.
- Tümkaya S., (2000) Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (6), 143-158.
- Tümkaya, Songül, Hamarta, Erdal, Engin, M. Deniz, Çelik, Metehan & Aybek, Birsal (2008). Duygusal Zekâ Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 1-15.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi*. (6. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Uğur, E., ve Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 13(2), 525-543.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Vural, E. (2007). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ile Okul Kültürü Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (Kartal İlçesi Örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/SBE, İstanbul.
- Watson, D., Clark, L. A., & Harkness, A. R. (1994). Structures of Personality and Their Relavance to Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, (1), 18-31.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J. ve Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820.
- Wilt, J. & Revelle, W. (2009). Extraversion. In Leary, M. , & Hoyle, R. (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 27–45). New York: Guilford.
- Wilt, J. & Revelle, W. (2015), Affect, Behaviour, Cognition and Desire in the Big Five: An Analysis of Item Content and Structure, *European Journal of Personality*, 29: 478–497 (2015).
- Winter, D. G., John, O. P., Stewart, A. J., Klohnen, E. C., & Duncan, L. E. (1998). Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research. *Psychological Review*, 105(2), 230–250.
- Yavuzer, H., (1999) *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Yaycı, L. (2005). Bilgi işleme kuramı. B. Aydın (Dü.) içinde, *Gelişim ve Öğrenme* (s. 209- 228). Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8 (2).
- Yeni, Z. (2015). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Duygusal ile Duygusal Emek Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi/SBE, Kütahya.
- Yıldırım, B.I. (2014). Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İş Tatminleri Arasındaki İlişki: Alanya'daki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi /SBE, Antalya.
- Yıldırım, M.H. ve Oruç, Ş. (2020). Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Başarısızlık Korkuları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 55(3), 1863-1886.
- Yıldız, M. ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 122-134.
- Yiğitbaş, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Kişiler Arası İlişkileri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ).
- Zapiatis, A., & Constanti, P. (2012). Extraversion, openness and conscientiousness. *Leadership and Organization Development Journal*, 33(1), 86-103.
- Zel U. (2001). Kişilik ve Liderlik Evrensel Boyutlarıyla Yönetmel Açından Araştırmalar, Teoriler ve Yorumlar. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

EKLER

EK A: ÖLÇEKLER

KOD:001 A

Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Yaş :

Cinsiyet : Kadın Erkek

Eğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
 Yüksek lisans/Doktora

Çalışıyor musunuz? Evet Hayır

Meslek:

Gelir Düzeyi: Düşük Orta Yüksek

Medeni durum: Evli Bekar Boşanmış Dul

Çocuğumuz var mı? Evet Hayır

Evet ise kaç tane?

Çocuklarımız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz başka biri var mı?

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres :

Telefon :

e-mail adresi :

GENEL BİLGİLER

Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı? Evet (Belirtiniz:.....)
Hayır

Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? Evet (Belirtiniz:.....)
Hayır

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet (Belirtiniz:.....)
Hayır

EK B: BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ					
<p>Bu ölçekte 44 tane ifade yer almakta olup her bir ifade 1'den 5'e kadar derecelendirilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, vereceğiniz kararı ifadelerin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.</p> <p>1 = Kesinlikle Katılmıyorum</p> <p>2 = Katılmıyorum</p> <p>3 = Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum</p> <p>4 = Katılıyorum</p> <p>5 = Kesinlikle Katılıyorum</p>					
Ben	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Konuşkan biriyim.	1	2	3	4	5
2. Başkalarında hata arayan biriyim.	1	2	3	4	5
3. İşini eksiksiz yapan biriyim.	1	2	3	4	5
4. Karamsar ve hüzünlü biriyim.	1	2	3	4	5
5. Orijinal, yeni fikirler üretebilen biriyim.	1	2	3	4	5
6. Başkalarına karşı mesafeli biriyim.	1	2	3	4	5

7. Yardımsever, çıkarıcı olmayan biriyim.	1	2	3	4	5
8. Umursamaz biriyim.	1	2	3	4	5
9. Rahat, stresle kolay baş edebilen biriyim.	1	2	3	4	5
10. Çok değişik konuları merak eden biriyim.	1	2	3	4	5
11. Enerji dolu biriyim.	1	2	3	4	5
12. Başkaları ile sürekli tartışmaya giren biriyim.	1	2	3	4	5
13. Güvenilir bir çalışan/iş gören/eleman olabilecek biriyim.	1	2	3	4	5
14. Gergin olabilen biriyim.	1	2	3	4	5
15. Yaratıcı zekâsı olan, derin düşünen biriyim.	1	2	3	4	5
16. Heyecan yaratabilen biriyim.	1	2	3	4	5
17. Affedici bir yapıya sahip biriyim.	1	2	3	4	5
18. Dağınık olmaya eğilimli biriyim.	1	2	3	4	5
19. Çok endişelenen biriyim.	1	2	3	4	5
20. Hayal gücü yüksek biriyim.	1	2	3	4	5
21. Sessiz kalmaya eğilimi olan biriyim.	1	2	3	4	5

22. Diğer insanlara genellikle güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
23. Tembel olmaya eğilimli biriyim.	1	2	3	4	5
24. Duygusal olarak dengeli, kolaylıkla morali bozulmayan biriyim.	1	2	3	4	5
25. Keşfeden, icat eden, yaratıcı biriyim.	1	2	3	4	5
26. Atılgan, girişken bir kişiliğe sahip biriyim.	1	2	3	4	5
27. Soğuk ve mesafeli olabilen biriyim.	1	2	3	4	5
28. Başladığı işi tamamlayabilen biriyim.	1	2	3	4	5
29. Dakikası dakikasına uymayan biriyim.	1	2	3	4	5
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren biriyim.	1	2	3	4	5
31. Bazen çekingen, utangaç olabilen biriyim.	1	2	3	4	5
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan biriyim.	1	2	3	4	5
33. İşlerini verimli ve tam olarak yapabilen biriyim.	1	2	3	4	5

34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen biriyim.	1	2	3	4	5
35. Rutin, sabit bir düzeni olan işleri yapmayı seven biriyim.	1	2	3	4	5
36. Dışa dönük, sosyal biriyim.	1	2	3	4	5
37. Zaman zaman başkalarına karşı kabalaşabilen biriyim.	1	2	3	4	5
38. Planlar yapan ve bu planları uygulayabilen biriyim.	1	2	3	4	5
39. Kolayca heyecanlanabilen ve sinirlenebilen biriyim.	1	2	3	4	5
40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen biriyim.	1	2	3	4	5
41. Sanata ilgisi çok az olan biriyim.	1	2	3	4	5
42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven biriyim.	1	2	3	4	5
43. Kolaylıkla dikkati dağılabilen biriyim.	1	2	3	4	5
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili olan biriyim.	1	2	3	4	5

EK C: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu kısımda, kullandığımız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünme türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.

Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınızı konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

1- Zihin Okuma

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem ‘iyi’ olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem’in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

1- Felaketleştirme

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla

zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

2- İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya...ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep – ya hiç biçiminde düşünme diyoruz.

Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir: “Bir iş yapılır ya da başarısızlıktır.”

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun “İyi kitabı”ndasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

3- Duygudan Sonuca Ulaşma

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Filiz’in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Patronu Selim’e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

4- Etiketleme

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendi kendisine bir salak olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

5- Zihinsel Filtreleme

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuz odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: "Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talepkar olabiliyor ama sorun yok." Demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

6- Aşırı Genelleme

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine: “Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim” şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman
------	-----------	----------	-------	-----	-------------	-----------

7- Kişiselleştirme

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirme başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sık çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

8- Zorunluluk İfadeleri (...Meli, ...Mah)

İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

10- Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Büşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

B- Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi göründüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman