

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN
ALGILANAN STRES DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Beste GÜVEN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Beste GÜVEN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Stres Düzeyi İle İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 21.09.2023

Sayfa Sayısı : 109

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu Çokluk

Dizin Terimleri : Bilişsel Çarpıtmalar, Stres

Türkçe Özet : Yaptığımız çalışma ile üniversite öğrencilerinin kullandıkları bilişsel çarpıtmaların hayatlarında algıladıkları stres düzeyini ne derece etkilediği incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Beste GÜVEN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN ALGILANAN STRES DÜZEYİ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Beste GÜVEN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Beste GÜVEN

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beste GÜVEN'in Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Stres Düzeyi İle İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Gülşen*
FİLAZOĞLU ÇOKLUK
(Danışman)

İmza

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado*
ELEMO

İmza

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Feyruz*
USLUOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada, bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin üniversite öğrencilerinde cinsiyet, sınıf düzeyi gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Mevcut çalışmanın örneklemini 18-25 yaş arasındaki 110 kadın ve 107 erkek olmak üzere toplam 217 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Düşünce Türleri Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27 ile gerçekleştirilmiştir. Pearson Korelasyon Analizi ile ölçeklerin arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü incelenmiştir. Ölçeklerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre kıyaslanabilmesi için Bağımsız Örneklem t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin yordayıcılığını analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon testi uygulanmıştır.

SPSS aracılığıyla gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; bilişsel çarpıtmaların tamamı ile algılanan toplam stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların sosyal alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında cinsiyeti anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Sosyal alt boyutunda kadınların zihin okuma ve -meli -malı ifadelerinin kullanımından alınan puanların anlamlı bir şekilde erkeklerin kullanımına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtmaların kişisel başarı alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında anlamlı düzeyde ilişki ortaya konmuştur. Sosyal ilişkiler alt boyutunda olduğu gibi zihin okuma kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkarken öte yandan, olumluyu küçültmeden alınan puanların erkeklerde anlamlı bir şekilde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan stres düzeyi ile cinsiyet ilişkisine ilişkin gerçekleştirilen analizde algılanan toplam stres düzeyinde kadınların elde ettiği puanlar erkek katılımcıların elde ettikleri puanlara anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak algılanan toplam stres düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği bulgularla ortaya konmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Bilişsel Çarpıtmalar, Üniversite Öğrencileri

SUMMARY

In this study, the aim is to investigate the relationship between cognitive distortions and perceived stress levels among university students in terms of various variables such as gender and class level. The sample of the current study consists of a total of 217 university students, including 110 females and 107 males, aged between 18-25.

In the study, a Demographic Information Form, the Types of Thoughts Scale, and the Perceived Stress Scale were used as data collection instruments. Data analysis was conducted using SPSS 27. Pearson Correlation Analysis was employed to examine the level and direction of correlation between the scales. Independent Samples t-test and ANOVA were used to compare the scales with respect to gender and class levels. Multiple Linear Regression analysis was applied to analyze the predictability of the independent variables.

According to the analysis results conducted through SPSS, significant relationships were found between all cognitive distortions and the total perceived stress level. When examining the relationship between the social sub-dimension of cognitive distortions and gender, it was observed that gender significantly predicted it. In the social sub-dimension, females scored significantly higher than males in the use of mind-reading and "should" - "must" expressions. When examining the relationship between the personal achievement sub-dimension of cognitive distortions and gender, a significant relationship was found. Similar to the social relationships sub-dimension, while mind-reading was significantly higher in females compared to males, scores obtained without minimizing the positive were significantly higher in males compared to females. In the analysis regarding the relationship between perceived stress level and gender, it was observed that females obtained significantly higher scores in the total perceived stress level compared to male participants. Finally, it was found that the perceived total stress level did not differ significantly according to class level.

The findings obtained from the conducted analyses are discussed in light of the literature.

Keywords: Cognitive Distortions, Perceived Stress, University Students

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

BİLİŞSEL MODEL

1.1. Ellis: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi	6
1.2. Beck: Bilişsel Model.....	7
1.3. Temel İnançlar	8
1.4. Ara İnançlar.....	8
1.5. Otomatik Düşünceler	8
1.6. Bilişsel Çarpıtma Kavramı.....	9
1.7. Kişiselleştirme.....	10
1.8. Etiketleme	10
1.9. Zihin Okuma	10
1.10. Seçici Soyutlama.....	11
1.11. Keyfi Çıkarsama.....	11
1.12. Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme	11
1.13. Felaketleştirme	11
1.14. Meli-Malı İfadeleri.....	12
1.15. Aşırı Genelleme	12
1.16. Aşırı Küçültme/ Büyütme	12

İKİNCİ BÖLÜM

STRES VE ALGILANAN STRES KAVRAMI

2.1. Stresin Belirtileri	13
2.1.1. Duygusal Belirtiler	14
2.1.2. Fiziksel Stres Belirtileri.....	14
2.1.3. Sosyal Belirtiler.....	14

2.1.4. Mental Belirtiler	14
2.2. Strese Yol Açan Faktörler	14
2.3. Stres Kaynakları	14
2.4. Stresle Başa Çıkma	16
2.5. Stres İle İlgili Kuram ve Araştırmalar	17
2.6. Selye'nin Genel Uyum Sendromu	18
2.7. Cannon Savaş ya da Kaç Modeli	19
2.8. Etkileşimsel Kuram	20
2.9. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyi	21
2.10. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar	22
2.11. Stres ile İlgili Yapılan Çalışmalar	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Örneklem	26
3.2. Veri Toplama Araçları	26
3.3. Demografik Bilgi Formu	27
3.4. Düşünce Özellikleri Ölçeği	27
3.5. Algılanan Stres Ölçeği	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Veri Analizi	29
4.2. Korelasyon Analizi	33
4.3. Regresyon Analizi	37
4.4. Karşılaştırma Analizi	40

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal İlişkiler Alt Boyutu ve Algılanan Toplam Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	49
5.2. Bilişsel Çarpıtmaların Kişisel Başarı Alt Boyutu ve Algılanan Toplam Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	50
5.3. Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal İlişkiler Alt Boyutunun Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması	51

5.4. Bilişsel Çarpıtmaların Kişisel Başarı Alt Boyutunun Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması	53
5.5. Algılanan Toplam Stres Düzeyinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması.....	55
5.6. Algılanan Toplam Stres Düzeyinin Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması	57
5.7. Araştırmanın Klinik Doğurguları	60
5.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	61
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	71



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçek Skalası.....	28
Tablo 2. Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı Alt Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi.....	30
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri	31
Tablo 4. Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı Alt Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	32
Tablo 5. Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler Arasındaki İlişki.....	34
Tablo 6. Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünce Özellikleri Ölçeği- Kişisel Başarı Ölçeği Arasındaki İlişki.....	36
Tablo 7. Zihinsel Çarpıtmaların (Sosyal İlişkiler) Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 8. Zihinsel Çarpıtmaların (Kişisel Başarı) Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Bulgular.....	39
Tablo 9. Cinsiyete Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
Tablo 10. Cinsiyete Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Kişisel Başarı Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 11. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	43
Tablo 12. Sınıf Düzeyine Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
Tablo 13. Sınıf Düzeyine Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Kişisel Başarı Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
Tablo 14. Sınıf Düzeyine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	48

*Kendi yüksek lisans tezini yazamadan hayata gözlerini yuman annem
Gönül'e, dünyayı henüz tanıma fırsatı bulamadan veda eden sevgili kardeşim
Engin'e ve bu acıları birlikte göğüslediğimiz babama...
Tezi bugüne getirmek kendimi büyütmek gibiydi...*

ÖNSÖZ

Danışmanım Dr. Gülşen Filazoğlu Çokluk'a tez sürecim boyunca göstermiş olduğu ilgi, rehberlik ve desteği için, Aman Sado Elemo'ya jürideki geri bildirim ve katkıları için teşekkür ederim ve şükranlarımı sunarım. Enstitü öğrenci işlerinin yardımları için teşekkür ederim.

Sevgili babam Metin Güven, en büyük ve hiç bitmeyecek teşekkürüm sana. Birlikte çok büyük bir denizde dev dalgaların içinde kaldık, bana dalgalarla savaşmadan üzerinde kalabilmeyi öğrettin, bildiğim her şeyi öğrettiğin gibi. Sevgin, sabrın, özverin, duruşun, gücün, desteğin benim hayattaki en büyük pusulam, yönümü sana döndüğümde buldum. Bugün yapabildiğim her şeyi sana borçluyum, varlığın benim karanlıktaki ışığım oldu, iyi ki varsın.

Hayatımda kendimi bildiğim zamandan bu yana yanımda olan yol arkadaşım Oğulcan Tekin, seni ve senin bana kattıklarını anlatmak üzerine teşekkür yerine tez yazsam abartmış olmam. 10 sene önce lise yıllarımda çalışmam için bana ellerinle hazırladığın programda yazdığın notlarla birlikte bana ektiğin sevgi inanç tohumları 10 yıl sonraki beni oluşturarak bu satırları yazdırdı. Benimle birlikte, bazen bensiz bile benim için uykusuz kalan sen kendi gücünle bana destek olmanın da ötesinde bana kendi gücümü gösterdin. Gözyaşlarımı silip mutluluk gözyaşlarına çeviren yoldaşlığına, yakınlığına, sevgine, sana, varlığına çok teşekkür ederim.

Beni her zaman cesaretlendiren, inançlarıyla yapamayacağımı düşündüğüm her şeye başlamamı sağlayan, en başından bugüne kadar mesafelere rağmen varlığını en yakından hissettiğim, her zaman hayatımda ve en yakınımda olacağınızı bilmenin tarifsiz mutluluğunu hep içimde hissettiğim canım dostlarım; Dilşad Taşkırın ve Işılsu Taşkın, iyi ki varsınız.

Henüz psikoloji ile yollarımın kesişme aşamasında olduğu lise zamanlarından bu yana beni her zaman destekleyen sevgileriyle sarıp sarmalayan canım Sinem Kılıçaslan, Kazım İbişoğlu ve Mehmet Çelik, iyi ki varsınız, yıllar sonra da her anımı paylaşabileceğim sizin gibi arkadaşlara sahip olmanın değerini hep biliyorum ve bileceğim.

Yoğun ve zorlu bir iş yaşantısında bir araya geldiğim; yokuşların çıkılabilir olduğunu gösteren arkadaşlarım siz olmasanız her şey çok daha zor olurdu. İnsanlığını, arkadaşlığını, mesleki duruşunu her yönüyle çok sevdiğim canım Gülseren Sağbaş, bana zihnimde bambaşka kapılar açarak taşıyamadığım her şeyi taşınabilir hale getirdiğin için sana minnettarım. Aynı süreci paylaştığımız, herkesin günü bitirdiği sıralarda birbirimizden aldığımız güçle yazmaya devam ettiğimiz, beni motive etmekten ve bana inanmaktan hiç vazgeçmeyen, her zaman ve her ihtiyacım olduğunda yanımda olan altın kalpli canım Büşra Serçeoğlu, iyi ki varsın. Yaşanan zorlukları amaçlarımıza ulaşabilmek için araca çevirerek her şeyin yapılabilir olduğunu bana gösteren, desteğini, sevgisini ve şefkatini her zaman en derinden hissettiren canım Dilara Sarnıç, iyi ki varsın. Beni harekete geçiren, tezi benim kadar sahiplenen, bilgilerini paylaşarak çoğaltan, sakinliğiyle beni de sakinleştiren canım arkadaşım Emine Çınar desteklerinle her şey çok daha kolay hale geldi, iyi ki varsın. Deniz Tetir; her zaman içten, sıcacık, destekleyici tavrıyla yanımda oluşun, bana ağır gelen her taşın altında elinin olduğunu bilmek her şeyi çok daha yapılabilir hale getirdi, iyi ki varsın. Hayatta içinde bulunduğu her rolünü hakkıyla veren ve her zaman örnek olan, bana inancımı, desteğini hep hissettiğim canım Tuğçe Kök Çınar, iyi ki varsın.

Bana ayna olan ve kendimde göremediklerimi görmemi sağlayan Sezin Aydoğ'a çok teşekkür ederim.

Bu süreçteki çabamın gerçek tanıkları ve harika eşlikçileri Bambik, Paris ve Sushi en zor anların en güzel parçasısınız. Kedi tarafınızdan her gün bir şey öğreniyorum, sizi çok seviyorum.

Sevgili babaannem ve dedem, bugün olduğum kişide sevgiyle sabırla yanımda olduğunuz her anı hala en içimde hissediyorum. Sevgiyle ve minnetle...

Başlamaktan daha zor olan kısmın bu süreci bitirmek olduğunu deneyimleyerek öğrendiğim bu süreçte en çok mücadelemi kendimle verdim. Uykusuz geçen geceler, her hafta kilometrelerce gidilen yollar, fedakarlıkla geçen aylar ve yıllar... Kendime sabrım ve çabam için teşekkür ederim.

GİRİŞ

Üniversite dönemi; bireyselleşme ve bağımsızlık süreçlerini içeren, akademik başarı beklentisi ve gelecek kaygılarının bir arada olduğu, zaman yönetimi ve planlama becerilerini gerektiren, genç yetişkinliğe adım atılan önemli bir dönemdir. Yeni sosyal ortamlarda var olma çabası, kişi uzakta ise aileden uzaklaşma ve barınma ile ilgili gereksinimlerin karşılanması, finansal problemler, akademik sisteme adapte olma süreci gibi alışık olunmayan güçlükler üniversite öğrencilerinin yaşadığı zorlukların başında gelmektedir. Bu yeni durumlarla baş etmekte zorluk yaşayan kişiler stresi daha yoğun algılamakta ve yaşamaktadırlar (Ağır, 2007: 41).

Kişilerin iyi oluş halini tehdit eden unsurlardan birisi strestir. Kişilerin çevreyle etkileşimlerinde karşılaştıkları durumlar karşısında kaynaklarını aşan durumlar ve verdikleri reaksiyonlar stres kavramını oluşturmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres; çevrede gelişen koşullara dair kişinin psikolojik ve fiziksel zorluk yaşayarak iyilik ve uyum halinin bozulmasıdır (Savcı ve Aysan, 2014). Stresin önemli bir ayırıcı noktası çevrede olup bitenin değil, olup bitenlere karşı kişinin nasıl tepkiler verdiğiyle ortaya konmasıdır (Doğru, 2018). Tehlikeli olarak değerlendirilen içsel ve dışsal durumlara karşı aşırı uyarılmışlık haliyle kendini gösteren psikolojik ve fizyolojik belirtiler olarak kendini gösteren fiziksel veya duygusal gerginlik halidir.

Stresin kişiyi tehlikeden koruma, harekete geçirme gibi olumlu yönleri bulunmaktadır. Ancak uzun süre stres uyaranlarına maruz kalmanın psikolojik iyilik haline ve sağlıklı olma haline zarar verdiği bilinmektedir.

Algılanan stres ise; kişinin hayatında olup bitenlerle ilgili stres düzeyi olarak tanımlanmakta ve her kişinin farklı inanç ve değer sistemlerine sahip olması sebebiyle yaşadıkları olayları anlamlandırma ve yaşantılama biçimlerinin farklı olmaları şeklinde açıklanmaktadır (Çalışkan, Aydoğan, Işıklı, Metintaş, Yenilmez ve Yenilmez, 2018). Bir başka deyişle yaşanan olayların stres olarak değerlendirilmesi kişinin deneyimlediklerini kendi bilişsel süzgecinden nasıl geçirdiği ve ne şekilde yorumladığı ile bağlantılıdır. Tehlikeli olarak değerlendirilen içsel ve dışsal durumlara karşı aşırı uyarılmışlık haliyle kendini gösteren psikolojik ve fizyolojik belirtiler olarak ortaya konmaktadır.

Başka bir ifade ile algılanan stres; kişinin yaşadığı zorluklara karşı baş etme gücüne duyduğu güven anlamına da gelmektedir. Kişiler benzer zor deneyimler yaşamış olsalar da başa çıkma kaynakları, olayları ele alma biçimleri, düşünce biçimleri ve kişilik tarzları algıladıkları stresi daha farklı biçimlerde konumlandırabilmektedir (Phillips, 2013).

İlgili literatür incelendiğinde stresin yalnızca bireylerin sağlığıyla ilgili değil, akılcı olmayan düşünce biçimlerinin de stresi beraberinde getirebileceği düşünülmüştür (Hudd, Dumlao, Erdmann-Sager, Murray, Phan, Soukas ve Yokozuka 2000).

Akılcı olmayan düşünce biçimleri bilişsel çarpıtmalar olarakta ele alınmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar; olay ya da durumlara ilişkin irrasyonel inanç ve tutumlardır. Bilişsel çarpıtmalar temelini bilişsel yaklaşımlardan almaktadır. Bilişsel yaklaşım; kişinin yaşadığı deneyimlerindeki düşüncelerine, duygularına, anlamlandırma biçimine, beklentilerine odaklanarak şu anki sürecini ve günlük yaşantılarını ele alır. Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerinin yerine işlevsel alternatifleri kazandırmayı amaçlamaktadır (Türkçapar, 2018). Günlük yaşantılarını ele alması da bilişsel çarpıtmaları keşfetme konusunda önemli ipuçları sağlamaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar ve stres ile ilgili yapılan çalışmaların pek çok farklı değişken ile farklı örneklem gruplarında ele alındığı görülmüştür. Bu çalışmada literatürdeki çalışmaların güncel olarak ele alınabilmesi ve spesifikleştirilebilmesi için cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri bağlamında ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite döneminin beraberinde; kişisel, sosyal, maddi, akademik hayat ve gelecek yaşantısı ile ilgili birçok belirsizlik içerebileceği ve kişinin buna dair yeterince deneyimi olmadığı için irrasyonel bazı inançları beraberinde getirebileceği, bunun da algılanan stresi arttırabileceği düşünülmektedir. Ergenlikten genç yetişkinliğe geçişi de kapsayan, bireyselleşme ve bağımsızlaşma ile ilgili kişisel deneyimlerin yaşandığı, insan yaşamında belirleyici bir köprü süreci olmasından dolayı çalışmanın üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilmesinin; alternatif düşünce biçimlerini kazandırmak, stres ile başa çıkma yöntemlerinin kazandırılması gibi müdahaleler ile birlikte önleyici olabileceği de düşünülmektedir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisi cinsiyet, sınıf düzeyi demografik değişkenlerine göre incelenecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin ele alınarak demografik değişkenler açısından incelenmesidir.

Bilişsel çarpıtma ve stres kavramı detaylı olarak açıklanarak bilişsel çarpıtma nedir? Bilişsel çarpıtmanın öğeleri nelerdir? Bilişsel çarpıtmalar algılanan stres düzeyini etkiler mi? Demografik farklılıkların bilişsel çarpıtma ve algılanan stres değişkenleri ile ilişkisi var mıdır? Sorularına literatür ışığında tanımlamalar ve açıklamalar yapılarak, olan olayları algılayış biçimlerinin stres bağlamında ele alınarak hayatlarında nasıl farklılıklara yol açtığı ilişkilerin yapılan kuramsal çalışmalarla aktarılacak, kavramsal bir çerçeve oluşturulacaktır.

Alt Problemler

Araştırma kapsamında;

Bilişsel çarpıtmalar ile algılanan stres düzeyi ile arasında üniversite öğrencileri örnekleminde anlamlı bir ilişki var mıdır, demografik değişkenler ile ilişkili midir?

Sorusuna yanıt aranırken bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkiler ve kişisel başarı alt boyutu ile;

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma kullanımı sınıf düzeyine (1.2.3.4. sınıf) göre değişmekte midir?

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları cinsiyete göre farklılık var mıdır?

Algılanan stres düzeyi üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyi göre farklılaşmakta mıdır?

Algılanan stres düzeyi üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sorularına istatistiksel olarak elde edilen bulgular doğrultusunda yanıtlar aranacaktır.

Hipotezler

H1 : Her bir bilişsel çarpıtma çeşidinin sosyal ilişkiler puanının algılanan stres düzeyi ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2 : Her bir bilişsel çarpıtma çeşidinin kişisel başarı puanının algılanan stres düzeyi ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3 : Her bir bilişsel çarpıtma türünün sosyal ilişkiler puanı kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterecektir.

H4 : Her bir bilişsel çarpıtma türünün kişisel başarı puanı kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterecektir.

H5 : Algılanan stres düzeyi puanları kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık gösterecektir.

H6 : Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterecektir.

Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi akademik başarıya ilişkin beklentiler, sosyal olarak uyum ve adaptasyon, bireyselleşme ve bağımsızlaşma ile ilgili süreçleri kapsayan bir süreç olmasından dolayı öğrencilerde algılanan stres düzeyinin arttığı ile ilgili çalışmalar daha önce yürütülen araştırmalarda görülmüştür. Çeşitli unsurlardan dolayı giderek artan stresin öğrencilerin düşünce biçimlerinde çarpıtmalara yol açabileceği ve bu iki değişkenin birbiriyle ilişkisinin ortaya konularak, farklı demografik değişkenlerin bundan ne yönde etkilendiğinin ortaya konmasının ilgili literatüre katkı sağlaması ve daha sonra yapılacak çalışmalara referans olması beklenmektedir. Alanda çalışan kişilere de önleyici çalışmalar yürütebilmeleri açısından ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların veri toplama sürecinde bilişsel çarpıtma ve algılanan strese ilişkin vermiş oldukları yanıtların kendi deneyimlerini samimi bir şekilde yansıttıkları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma çalışmaya gönüllülük esasına göre katılmış Türkiye’de öğrenim gören toplam 217 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmada kullanılan araç ve ölçeklerin ölçtüğü ile sınırlıdır.

Çalışmada toplanan veriler Türkiye’de gerçekleşen depremin gerçekleştiği zaman dilimini de kapsayan bir dönemde toplanmıştır. Bu da kişilerin bilişsel çarpıtmalarını ve algıladıkları stresi etkileyebileceği, dolayısıyla araştırmanın sonuçlarına etkisi olabileceği düşünülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

BİLİŞSEL MODEL

Bilişsel olarak düşünme ve analiz etme yetileri insanların diğer canlılardan ayrıldığı önemli bir noktadır. Bilişsel yaklaşım ile ilgili Albert Ellis ve Aaron Beck öne çıkan isimlerdendir. Albert Ellis'in düşünsel davranış terapisi olarak ortaya çıkıp sonrasında Akılcı Duygusal Davranış olarak adlandırdığı tekniğini, Aaron Beck Bilişsel Terapi modeli ile devam ettirmiştir. Birçok klinisyen de Beck ve Ellis'in kuramını zenginleştirerek farklı patolojik durumlara tedavi olarak kullanarak geliştirmişlerdir. Bilişsel çarpıtmalara dair ortaya konan kuram, model, çalışma ve araştırmalar aşağıda açıklanacaktır.

1.1. Ellis: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi

Ellis'in psiko-dinamik terapileri uyguladıkça ve etkinliğini sorguladıkça fark ettiği noktalardan birisi; danışanların iç gözü kazandığı ancak gerçek bir iyileşme görmemesi yönündeki gözlemleri olmuştur. Bilişlerin ikincil planda kalması önemli sebeplerden birisi olarak ortaya konmuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012). Kişilerin deneyimlerini algılama, deneyimler üzerine düşünebilme, düşünceyi ele alma ve düşünce üzerine düşünebilme ile yaşantılarının kendileri üzerindeki etkisini daha farklı hale getirebilme, azaltabilme gücüne sahip olabileceklerine vurgu yaparak terapinin odak noktasının bilişler üzerine çerçeveselendirilebileceğine vurgu yapmıştır (Ellis,1994).

Bilişsel davranışçı terapinin ilk geliştirilen formu olarak bilinen ve Ellis'in ortaya koyduğu bu terapi modeli; uyumsuz davranış örüntülerinin, kişilerin içinde bulunduğu zorlayıcı durum ve koşullara dair çarpıtılmış yorumlama biçiminden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Kişinin kanıtlara dayandırılmayan içsel monologlarının bir sonucu olarak kendini sabote edici düşünce yapılarının yerine rasyonel, mantığa bürünmüş düşünce kalıplarını kazandırabilmek, böylelikle akılcı düşünce biçimleri ile yaşadıkları olayları ele alabilmelerini sağlamak üzerine geliştirdiği bir terapi modeli olmuştur. Akılcı duygusal davranışçı terapinin temelini ABC Modeli oluşturmaktadır. (A) olayı, (C) tepki ve davranışları, (B) tepkilerin oluşmasına sebep olan irrasyonel inanç ve düşünceleri temsil etmektedir. Kişiler

ortaya koydukları tepki ve davranışların olayın kendisinden kaynaklandığına düşünseler de, olayın algılanma ve değerlendirilme biçimi tepkinin kendisini meydana getirmektedir (Sarracino vd., 2017). Bu noktada akılcı duygusal davranışçı terapi modeli D-E-F yaklaşım biçimini ortaya koymaktadır. (D) alternatif rasyonel düşünce biçimini elde edebilme amacıyla irrasyonel düşüncelerin tartışıldığı, (E) rasyonel ve işlevsel yeni düşünce biçiminin var edildiği, (F) işlevsel, faydalı yeni davranış ve duygu biçimlerine teşvik etmektedirler (David, Kangas, Schnur, & Montgomery, 2004). İşlevsiz düşünce biçimlerinin keşfedilmesi, karşıt tepki oluşturulması ve alternatifleri ile değiştirilmesi üzerine bir terapi modelidir (David, Kangas, Schnur, & Montgomery, 2004).

1.2. Beck: Bilişsel Model

Psikanalitik kuramların geçerliliğini ampirik yöntemler aracılığıyla bilimsel bir çerçevede ele almak isteyen Beck, depresif danışanların rüyalarını inceleyerek, bu analizlerinin sonunda psikodinamik yorumların bilimsel olmanın ötesinde, psikodinamik kuramlar çatısı altında yorumlamaya yönelik olduğunu ortaya koyarak kendi pratiğine de altta yatan unsurları ele almak yerine, danışanların yaşantıları seviyesinde kalarak ele alarak ölçülebilir, saptanabilir bir forma odaklanmıştır ve tüm bu araştırma ve gözlemlerin sonucunda yüzeyde keşfedilebilecek; bilinç düzeyinde pek çok düşünce sorununun olduğunu ve bunlara odaklanılmalıdır sonucunu çıkararak bilişsel terapiyi geliştirmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Olay ve durumları algılama-değerlendirme biçimlerinin duygu ve davranışları etkileyen kısımlarını saptamak ve çarpıtılmış inançları kavramsallaştırarak yeni perspektifleri danışan terapist işbirliği ile ele alan bilişsel ve davranışsal değişimler ile birlikte kişinin bunu kendi başına yapabilmesini amaçlayan terapötik model bilişsel model olarak adlandırılmıştır (Bülbül, 2022).

Bilişsel model; kişinin çevresinde olup bitenleri nasıl ve ne yolla yapılandığı, nasıl algıladığını, geçmiş deneyim ve deneyimlerinden ileri gelen tutumlarının ortaya koyduğu şemaları anlamlandırmasını sağlayarak formüle edilen, Beck'in ortaya koyduğu bir modeldir (Arkar, 1992).

Beck'in Bilişsel Modeli'ne (1995) göre otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar bilişsel modelin üç temel bilişsel yapısını oluşturmaktadır.

1.3. Temel İnançlar

Beck kişinin deneyimlediği olumsuz duyguların yanlış inançlardan kaynaklandığını savunmaktadır. Erken dönemden itibaren sosyal etkileşim ile birlikte insanlar ile ilk deneyimler sonucunda gelişmeye başlayan ve öğrenilen, değişimi zor ve aşırı genelleşici olan temel inançlar farklı şekillerde kendini göstermektedir. Aaron T. Beck' göre temel inançlar: Değersizlik, yetersizlik, kusursuzluk, doğruluğa ilişkin inanç ve kontrol edilemeyen endişe olarak kendini göstermektedir. Temel inançlar kişinin olayları algılama biçimini etkilemesinden dolayı bilişsel hatalara sebep olabilmektedir (Artukoğlu, 2016:22).

1.4. Ara İnançlar

Kişilerin temel inançlarına göre geliştirdikleri varsanılar, kurallar bütünü ve bunlara yönelik tutumlar ise ara inançları oluşturmaktadır. Temel inançlar ara inançları şekillendirirken diğer yandan ara inançlar da sözlü bir şekilde dile getirilmese de bireylerin yaşadıkları deneyimlere anlam vermesine yardımcı olarak duygu ve davranışların belirlenmesi ve ortaya çıkışını etkilemektedir (Kılınç, 2005). Ara inançlar şu şekilde örneklendirilebilir: 'Sınavda başarısız olursam bu benim sevilmeyeceğim anlamını taşır' 'Her şeyi harikulade yapmalıyım' bunun gibi ara inançlar kişilerin olaylara ve olayları algılama biçimlerine dair tutumlarını etkileyerek yetersizlik, başarısızlık gibi temel inançlarının pekişmesine ve güçlenmesine sebep olabilmektedir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

1.5. Otomatik Düşünceler

Bilişsel modelin yüzeyinde yer alan otomatik düşünceler ise yaşanan olayla ilişkili olarak kişinin anlık ve istemsiz olarak aklından geçenleri içermektedir. Kişilerin olayları değerlendirirken hızlı, otomatik ve genellikle bilinçli olmayan bir şekilde meydana gelen hızlı düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Otomatik düşünceler şu şekilde örneklendirilebilir: 'Zaten kimse beni beğenmez' 'Her işi batırmakta üzerime yok' Bu gibi cümlelerle kişi genelleme yaparak buna benzer düşüncelerin ortaya çıkmasına da yol açabilir. İşlev bozucu temel ve ara inançlar ise kişilerin düşünce tarzlarını etkiledikleri için otomatik düşüncelerde olduğu gibi rasyonel olmayan bilişsel düşüncelere sebep olabilmektedir. İrrasyonel düşünceler ise kişinin

uyumunu bozan, gerçekdışı ve duygusal sıkıntıya yol açan sözel ya da imgesel otomatik düşünceleri oluşturmaktadır (Beck, 2001; Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

1.6. Bilişsel Çarpıtma Kavramı

Biliş kavramına bakıldığında, kişinin çevresinde algıladığı bilgiyi kendi içerisinde işleme süreci, ilerde kullanabilmek adına organize etmesi, yorumlaması, var olan bilgilerle birlikte bu yeni öğrenilen bilgiyi harmanlayarak değerlendirmesi, kendine ait çıkarımlar yaparak yeni stratejiler oluşturması gibi birtakım gerekliliklerin olduğu kapsamlı bir süreç olarak açıklanmıştır (Öncü ve Sarıkaya, 2013).

Beck (1991) göre, 30 yıllık deneyiminin değerlendirmesini yaptığı çalışma sırasında, bilişsel süreçlerin kişinin bilinçli kontrolünde olmadığı, kendiliğinden ortaya çıkan bir proses olduğundan bahsetmiştir.

Kendal 1994, bilişsel modeli açıklarken eksiklikler ve çarpıtmalar üzerinde durmuştur. Bilişsel çarpıtmalara bakıldığında, bireyin yeni bir bilgiyi değerlendirirken düştüğü hatalarla beraber ortaya çıkan yeni bilginin, temel bir inanç ya da şemalardan oluşan bir çarpıklık olduğundan bahsetmiştir. Temel prensibe bakıldığında birey, yeni öğreneceği bilgiyi işlerken, zihninde önceden oluşturduğu şemaya adapte etmek ister ve bu doğrultuda yeni öğreneceği bilgiyi bilişsel anlamda çarpıtarak kendisine uygun hale getirir. Bilişsel anlamda yapılan bu çarpıtmalarda otomatik düşünceleri ve imgeleri ortaya çıkarmaktadır (Şahin ve Sarı, 2010).

Tanımlarından yukarıda bahsedilmiş olan bilişsel çarpıtmalar; kullanan bireylerin bilgi işleme süreçleri gerçekliğe dayanmadığı ve bu düşünce hataları istemsiz bir şekilde ortaya çıktıkları için kişilerin kendisine ve dünyaya verdiği anlam olumsuz etkilenmektedir (Sharf, 2015). Kanıtlardan uzak olan düşünceye inanılması bireylerin duygu durumunu da olumsuz etkilemektedir ve bilişsel çarpıtma içeren düşünceler çoğunlukla fark edilmemesine rağmen bu düşünceler kendisini duygusal sıkıntı halinde göstermektedir (Beck, 1997). Bunun yanında, bilişsel davranışlar bazı işlevsel olmayan davranış örüntüleriyle de yakın ilişkidir. Her bir deneyim her birey için farklı anlam içeriği taşıyabilmektedir. Kişinin olayları ele alma biçimi etkisiz hale geldiğinde, yüklediği anlamlar farklılaştığında çarpıtılmış düşünce biçimleri ortaya çıkabilir (Ardanış, 2017).

Kişilerin olayları algılama biçimindeki düşünce ve mantık hatalarının ana hatlarını şu şekilde sıralanmıştır (Beck, 1979).

Keyfi çıkarsama, aşırı genelleme, felaketleştirme, etiketleme, kişiselleştirme, zihin okuma, ya hep ya hiç tarzı düşünme, aşırı küçültme – büyütme, seçici soyutlama ve falcılık olarak kategorize etmiştir (Ardanış, 2017).

1.7. Kişiselleştirme

Sıklıkla kullanılan bilişsel çarpıtma türlerinden birisidir. Kişinin olup bitenleri kendisiyle ilgisi olmamasına karşın kendi ile ilgili değerlendirmesi ile şekillenen bir çarpıtma türüdür. Çevrede olup biten nötr uyarımları kendisine yöneltme, kendine dair çıkarımlarda bulunma, benimseme ve abartma ile karakterize olmaktadır (Beck, 2005). Yanı sıra kendini diğerleriyle kıyaslama, bir başkasının yaşantısına, deneyimlerine ve duygularına göre kendini konumlandırma ile de kendini göstermektedir. Birisi esnediğinde ‘ben çok sıkıcı olduğum için esniyor’ yorumunda bulunmak ya da diğer boyutundan ele alacak olursak bir arkadaşını gülerken gören birisi ‘benim gibi ezik değil, kendini gerçekleştirmiş birisi’ gibi kendi üzerinden karşılaştırmacı bir yorum ile değerlendirmesi kişiselleştirmeye örnek gösterilebilir (Klar; Gabai;Baron,1997).

1.8. Etiketleme

Kişinin çevresinde bulunan birine ya da kendine dair var olan argümanları ve mevcut durumları göz ardı ederek, bir tek durum ya da olay üzerinden değerlendirmeler yaparak kendini ya da bir başkasını tanımlama biçimini yalnızca bunun üzerinden şekillendirmesi etiketleme bilişsel çarpıtmasına örnek gösterilebilir. Örneğin; sınavdan beklediği puanı alamadığında ‘ben vasat bir öğrenciyim, işe yaramazın tekiyim’ yorumlarında bulunması etiketlemeye örnek gösterilebilir (Bilgin, 2004).

1.9. Zihin Okuma

Kişinin çevresindeki kişilerin kendisi hakkındaki düşünce ve duygularını bildiğine dair güçlü inancı temsil eden sıklıkla kullanılan bilişsel çarpıtma türlerinden birisidir. Diyelim ki sosyal ortamda gelişen bir sohbet esnasında sessiz kalmasına dair diğer insanların kendisine dair düşünceler geliştirdiği ‘benim hiçbir şey bilmeyen

sıkıcı biri olduğumu düşündüler’ diyerek başkası adına düşünmek ve bunun gerçek olduğuna inanmak şeklindeki bilişsel çarpıtma türlerinden birisidir (Türkçapar, 2011).

1.10. Seçici Soyutlama

Kişinin bütün bir yaşantısının ve deneyimlerinin içinde yalnızca belirli bir olayı baz alarak bütün gerçeğini bunun üzerinde konumlandırması ve gerçeği bunun temsil ettiğine dair bir inanç geliştirerek seçici bir körlük yaşaması durumu seçici soyutlama olarak adlandırılmaktadır. Belirli olayların seçilmesi diğer olup bitenlerin görmezden gelinmesi ile devam ettiğinde bütün gerçeği oluşturan durum zihinsel süzgecinden geçirdiği tek olay şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin ‘Yaşantımda yolunda ve iyi giden tek şey yok’ ifadesi seçici soyutlamanın kendini gösterdiği durumlardan birisidir (Özer, 2000).

1.11. Keyfi Çıkarılma

Duyulara göre mantık yürütme olarak bilinen bu bilişsel çarpıtma türünde bir kanıt olmamasına rağmen kişinin kendi değerlendirme sistemi ile bütüncül bir şekilde ele almadan belirli sonuçlara varması ve gerçeği bunun üzerinden şekillendirmesi olarak kendini göstermektedir (Bilgin, 2004; Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003).

1.12. Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme

Yaşamakta olan olayı, durumu bütün bir sürece dair olmaksızın yalnızca iki durum özelinde değerlendirmesi ile karakterize olan, siyah ya da beyaz olarak bilinen, farklı tonların varlığının görülemediği düşünce biçimidir. Bu düşünce değerlendirme biçimi yalnızca iki farklı uçta olduğu için kutuplaşma durumundan bahsedilebilir. Örneğin; ‘sınavdan tam puan almadıysam bu başarısız olduğum anlamına gelir’ ifadesi ya hep ya hiç düşünce biçimini yansıtmaktadır (Beck, 2005).

1.13. Felaketleştirme

Bu düşünce biçiminde kişi bir olaya ya da duruma dair gerçekçi tüm sonuçları değerlendirmeksizin yalnızca olaya dair olası en kötü senaryoları baz alarak kendi gerçeğini algılar. Geleceğe dair olumsuz ve abartılı tahminlerde bulunur, bu da kişinin kendi için istenmeyen duyguları beraberinde getirebilir. Örneğin; sınavdan yeterli puan almadığını öğrencinin ‘hiçbir dersi geçemeyeceğim, okul hayatım gören bir

bitecek ve ailem beni evlatlıktan red edecek' gibi bir çıkarımda bulunması felaketleştirmeye örnek gösterilebilir (Özakkaş, 2004).

1.14. Meli-Malı İfadeleri

Kişinin olup bitenlere karşı kendisine ve başkalarına dair bir durumun ya da olayın ne şekilde ve nasıl olmasına dair gereklilikleri kesin yargı ve kurallar bütününden değerlendirmelerde bulunması, bu gerekliliklere uyulmadığı takdirde olası sonuçları olabileceğinden çok daha kötü ve abartılı değerlendirme ile kendini gösteren bir düşünce biçimidir. Örneğin; 'bu sınavda yanlış yapmamalıyım' ya da 'tıp kazanmalıyım' gibi ifadeler güdüleyici gibi gözükse de kişinin esnekliğe bir alan tanımamasından dolayı kişinin üzerinde bir baskı da yaratabilmekte, kaygıya dönüşebilmektedir (Klar; Gabai;Baron,1997).

1.15. Aşırı Genelleme

Bu düşünce biçimi; yaşanan bir durum veya olay üzerinden genelleme yaparak çıkarımlarda bulunulması ve buna göre değerlendirmeler yapılması ile kendini gösterir. Bir durum, özellik resmin bütünüymüş gibi atfedilir. 'Sen hep böylesin zaten, bütün erkekler böyle' ifadesi tek bir davranış üzerinden bütün davranışına ve bunun da bütün erkekler üzerinden genellenmesi ile aşırı genelleme bilişsel hatasına örnek olarak gösterilerilebilir (Kuyucu, 2007).

1.16. Aşırı Küçültme/ Büyütme

Bu düşünce biçimi olumluyu yok sayma, olumsuzu büyütme olarakta ifade edilebilmektedir. Kişinin bilhassa belirli konuları ön plana çıkararak bir karara varması ve gerçeği bununla yansıtması olarakta tanımlanabilir. Bu bilişsel hatada olumsuz durumlar abartılırken, olumlu durumlar küçültülüp yok sayılabilmektedir. Örneğin; 'bu sınavdan iyi not almış olabilirim ama bu beni başarılı yapmaz' ya da 'bugün şans benden yana olduğu için gol atabildim' ifadeleri bu düşünce biçimini gözler önüne sermektedir (Türkçapar,2011).

İKİNCİ BÖLÜM

STRES VE ALGILANAN STRES KAVRAMI

Stres; kelime anlamları zorlanma, baskı, gerilme anlamlarını Fransızca'da ki 'estree' Latince'de ki 'estricia' sözcüklerinden gelmektedir. 17.yüzyılda dert, keder, felaket anlamlarına gelmiş, 18. Ve 19. Yüzyıllarda kişinin kendisine ya da psikolojik yapısına yönelik kullanılan bir kavram halini almıştır (Güçlü, 2011). Bugünkü kullanımına baktığımızda stres; gündelik yaşantının içinde çoğunlukla kullanımı var olan bir kelime olmasına karşın herkes için farklı anlamlar içerebilmektedir. İş hayatı ile ilgili iş değiştirme ya da ayrılma sürecinde olan bir çalışan, trafik sebebiyle gideceği yere geç kalan bir sürücü, iş bulma sürecinde olan bir genç yetişkin birey, girdiği sınavlarda istediği puanı alamayan bir öğrenci ve çeşitlendirebileceğimiz örnekleriyle her bir birey yaşadıkları durumu stres kavramıyla tanımlamaktadırlar (Baltaş ve Baltaş, 2002: 303). Herkesin stresi deneyimleme ve tanımlama biçimi çeşitlilikler gösterdiği için tek bir çatı altında tanımlama yapılamasa da sıklıkla zayıf psikoloji ve fizyoloji ile ilişkilendirilen stres kavramı günümüzde; duygusal, fiziksel ve bilişsel yönden baş etme gücünü aşan durumlara karşı kişinin bütünlüğünü korumak için verdiği otomatik çaba ve tepkiler bütünü stres olarak tanımlanmaktadır (Baltaş, 1997).

Stres kavramı pek çok farklı biçimde tanımlanarak ne olduğu araştırmacılar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Diğer yandan ne olmadığına dair bazı fikir ve tanımlamalar da ortaya konmuştur: Yalnızca bir kaygı hali ya da kötü bir deneyim olmadığına, yalnızca yaş ile ilişkili olmadığına, iş hayatı ile kısıtlı olmadığına ve çözümsüz olmadığına diğer bir deyişle baş etme biçimlerinin de mümkün olduğuna vurgu yapmışlardır (Avey, Luthans ve Jensen, 2005: 680).

2.1. Stresin Belirtileri

Stresin her kişide ortaya çıkarabileceği belirtiler birbirinden farklı olabilmektedir. Fiziksel, mental, sosyal ve duygusal olarak dört başlık altında bu belirtiler toplanabilmektedir. Her bir kişide kendine özgü şekilde kendini gösterebilmektedir (Braham, 1998: 52-54):

2.1.1. Duygusal Belirtiler

Duygu durumunun ani değişimi, öfke tepkileri, ağlama nöbetleri, tükenmişlik hissi, kırılganlık olarak kendini gösterebilmektedir.

2.1.2. Fiziksel Stres Belirtileri

Uykuya dalmak ve uykuyu sürdürmekle ilgili zorluklar, diş gıcırdatma, enerjisizlik, diş sıkma, kronik yorgunluk, metabolik rahatsızlıklar, tansiyon ve kalp rahatsızlıkları şeklinde kendini gösterebilmektedir.

2.1.3. Sosyal Belirtiler

İnsanlardan uzaklaşma, sık sık erteleme eğilimlerinin kendini göstermeye başlaması, karşı tarafı suçlama ve kendini savunmacı tutumun artış göstermesi gibi noktalarda kendini gösterebilmektedir.

2.1.4. Mental Belirtiler

Hatırlama ile ilgili güçlükler, zihin bulanıklığı, karar verme ile ilgili zorlukların kendini göstermesi, muhakeme becerisinin azalması, verimliliğin düşmesi, mizah izanının azalması gibi kendini göstermektedir.

2.2. Strese Yol Açan Faktörler

Stres aynı zamanda bireysel ve çevresel faktörlerden de etkilenebilmektedir. Kişinin mizaç özellikleri ve farklılıkları, içinde bulunulan toplum yapısı ve aile dinamikleri, bunları nasıl algıladığı ve kendini konumlandırma biçimi stres faktörüne karşı ortaya koyduğu direnci ve tükenmişliği ortaya koyan önemli noktalardan birisidir (Bozбек, 2022). Buradan yola çıkarak kişilerde strese yol açan etmenleri üç temel başlık altında inceleyebiliriz: İş ortamının oluşturduğu stres kaynakları, bireysel stres kaynakları, kişinin içinde bulunduğu bağlamın, toplumun meydana getirdiği örgütsel stres kaynakları (Pehlivan, 1995).

2.3. Stres Kaynakları

Bireysel stres kaynaklarına bakıldığında kişinin kişilik özellikleri, davranış biçimi, cinsiyeti, yaşı gibi pek çok değişken ilişkilendirilebilmektedir. Ray Rosenman ve Meyer Friedman'ın ortaya koymuş olduğu A Tipi ve B Tipi kişilik türüne sahip

kişilerin olayları ele alma ve deneyimleme biçimleri birbirinden farklılık gösterebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998: 192). A Tipi kişiliğe sahip olan kişiler daha hırslı, rekabetçi, aceleci, hareketli, agresif kişiler olurken ; B Tipi kişilik özelliği gösteren kişiler genel olarak daha esnek, sabırlı, uyumlu, rahat ve sakin kişilik özelliklerine sahip kişiler olarak bilinmektedir. Bunun gibi kişisel farklılıklar stresi algılama ve deneyimleme biçimini farklı hale getirebilmektedir.

Diğer bir stres kaynağı ise yaş olarak ele alınabilmektedir. Her yaşın kendine göre zorlukları, baş edilmesi ve tamamlanması, başarılması gereken noktaları birbirinden farklı olabilmektedir. Çevrede olup bitenler aynı olsa dahi her yaşta algılanma biçimi de değişkenlik göstermektedir. Daha küçük yaşlarda kardeş kıskançlığı, akran zorbalığı gibi konular stres yaratabilirken, ilerleyen yaşlarda gelecek hayatı belirleyici sınavların içinde bulunma ve beraberinde gelen akademik beklentilerle birlikte stresin algılanma biçimi daha farklı bir yerden kendini gösterebilmektedir. Ergenliğin de beraberinde getirdiği kişinin duygusal ve fiziksel değişimiyle birlikte bu değişime adapte olabilmesi, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkileri sürdürme, yönetebilme ile ilgili stresler mevcuttur.

Eğitim hayatının sona ermesi ile iş bulma ve gelecek kaygısı, iş bulma sürecinin ardından gelen maddi ve manevi olarak kişinin idealize ettiği ve gerçekte deneyimlediğinin birbirine örtüşen ve örtüşmeyen kısımları, işyerinde yaşanan mobbing, performans kaygısı gibi stres faktörleri de kendini göstermektedir.

Orta yaş ile birlikte bedende ve zihinde gerilemenin başlaması, bunun yerine gelemeyecek olması ve kişinin çevresindeki iş arkadaşları, çocukları gibi yaşça daha küçük insanların da olması ile onların temposuna ayak uyduramamanın getirdiği hayal kırıklığı ile bütünleşerek stres unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır.

Son olarak stresin en yoğunlaştığı evre olarak değerlendirilen yaşlılık dönemleri ise emekli olma ve emekli hayatının yeni rutinlerine kişinin alışma süreci ve devamında gelen sosyalleşmenin azalması, kişinin zihni ve bedeni üzerindeki kontrolün de azalması ile birlikte ölüm kavramının gün yüzüne çıkması, bunun da beraberinde korku ve kaygıyı getirmesi yaşla ile ilişkili bireysel stres faktörlerine örnek olarak gösterilebilmektedir (Wooten, Sulzer and Cornwell, 1994: 165).

Hem bireysel hem toplumsal stres kaynakları altında ele alınabilecek olan ve strese sebep olabilecek bir diğer önemli unsur cinsiyet olgusu üzerinden karşımıza çıkmaktadır. Belirli işlerin, görevlerin, rollerin belli bir cinsiyete atfedilmesi stres unsurunu beraberinde getirmektedir. Kadınların; bilhassa erkeklerin uzmanlık alanı olduğu varsayımına sahip iş kollarında yer alması psikolojik şiddete maruz kalmalarını, unvanlarının gerektirdiği pozisyonlara gelememelerine sebep olabilmekte, oluşan bu adaletsizlikte önemli bir stresör olmaktadır. Cinsel tacizlerin yaşanması, kadına yönelik fiziksel şiddetin varlığı cinsiyete dayalı bir diğer stres faktörüdür (Fitzgerald, Hulin and Drasgow, 1994: 55). Erkeklerin çalışma, maddi güç elde etme, askerliğini tamamlama gibi konularda kök ailelerinin ve çevrenin baskısıyla algıladıkları stres faktörünü artırmaktadır (Cartwright and Cooper, 1997: 64; Greenberg ve Baron, 1995: 252).

Aile yaşantısının da kişinin stresi deneyimleme biçiminde önemli rolü vardır. Hem önemli bir stres unsuru hem de zorluklar karşısında iyi bir baş etme biçimi olabilmektedir. Özellikle eşler arasındaki ilişki, çocuklar ile kurulan iletişim biçimi, hastalıklar, taşınma, boşanma, ölüm gibi durumlar aile hayatının kişi üzerinde oluşturabileceği stres faktörlerine verilebilecek örneklerdendir (Johnson, 1990: 14).

2.4. Stresle Başa Çıkma

Stres, gündelik yaşantının yadsınamaz bir gerçeğidir. Stresi tamamıyla yok etmek ya da hiç var etmemek mümkün değildir. Bu noktalarda başa çıkma mekanizması devreye girmektedir. Lazarus ve Folkman 1980, yılında stres üzerine yaptıkları araştırma esnasında başa çıkma kavramını literatüre kazandırmışlardır. Başa çıkma, kişinin yaşantısında karşılaştığı onda stres uyandıran olaylara karşı sergilemiş olduğu davranışların bütünüdür. Bu davranışlara bakıldığında kişi yaşadığı gerilim duygusunu çözümlenebilmek adına etkin şekilde çaba göstermektedir.

Stresle başa çıkma; insanların zorlu deneyimler karşısında yaşamış oldukları stresin olası ve olan tüm sonuçlarını yönetebilmek adına ortaya konan çaba, davranış ve düşünce değişiklikleri olarak açıklanabilmektedir (Folkman, 2010).

Stresle başa çıkma biçimleri kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Sorun odaklı başa çıkma biçimi ve duygu odaklı baş etme biçimi en temel iki başa çıkma ögesini oluşturmaktadır. Problem odaklı başa çıkma biçiminde, kişinin probleme

doğrudan odaklandığı ve bunu çözümlmek adına harekete geçtiği bir başa çıkma yolu olarak ortaya konmuştur. Bu tarz baş etme yöntemindeki temel amaç stres yaratan problemi ele alıp, durumu değerlendirdikten sonra sahip olduğu bilgi ve beceri doğrultusunda çözüm üretmeyi kapsamaktadır (Lazarus ve Coyne, 1981; Folkman, 1979. aktaran Aysan 1988).

Bir diğer stresle baş etme yöntemine baktığımızda karşımıza duygu odaklı baş etme yöntemi çıkmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma metodunda kişi stres yaşanan bir durum karşısında duygularını ön plana çıkararak ilerler. Bu durumda çoğunlukla, kişi, problem özelinde oluşan olumsuz duygulara dikkat ederek bu duyguları gidermeye çalışma çabası üzerine yoğunlaşır (Aydoğdu, 2013).

Duygu odaklı başa çıkma biçiminde kişinin amacı problemi çözmekten ziyade, duygusuna odaklanıp bu duyguyu bir çözüme kavuşturma üzerine yoğunlaşmaktadır. Temelde gerilime sebep olan duygunun daha tolere edilebilir bir duruma getirilebilmesi yer almaktadır (Salim 2017).

Literatüre bakıldığında; duygu ve problem odaklı baş etme biçimlerinin yanı sıra kullanılan farklı baş etme biçimleri de göze çarpmaktadır. Zuckerman ve Gagne (2003), araştırmaları esnasında beş farklı başa çıkma stili sınıflandırmışlardır. Bunlara bakıldığında, kendine yardım, uyum sağlama, kaçınma, yaklaşma ve kendini cezalandırma olarak ortaya çıkmışlardır.

Tutar 2000, yılında yaptığı çalışma esnasında baş etme stillerini dört farklı kategoriye ayırmıştır. Bunlar, zihinsel başa çıkma, davranışsal başa çıkma, bedensel başa çıkma ve inanç ile başa çıkma olarak karşımıza çıkmaktadır (Tan, 2006).

2.5. Stres İle İlgili Kuram ve Araştırmalar

Stres kavramıyla ilgili alan yazın incelendiğinde kuramcılarının farklı kavramsallaştırma süreçleri görülmektedir. Bu kavramsallaştırma süreçlerini psikolojik, fizyolojik ve sosyal bağlamda ele alınan kuramlar çatısı altında incelemektedir (Ekinci ve Ekici, 2003). Stres ile ilgili psikolojik temelli kuramlar; kişiliğin, kişinin algılama biçiminin stresi beraberinde getirme biçimini, stresin oluşturduğu davranışsal tepkileri ve stres ile başa çıkma metotları üzerinden değerlendirmektedir. Stres kavramı ile ilgili W.B.Cannon, H.Selye, R.S.Lazarus öne çıkan teorisyenler olarak farklı kuramlar ortaya koymuşlardır.

2.6. Selye'nin Genel Uyum Sendromu

Fizyolojik/biyolojik kuramlar; insan vücudunun stresli olaylardan nasıl etkilendiği ve nasıl reaksiyonlar verdiği üzerine kuramlar ortaya koymaktadır. Hans ve Selye'nin Genetik Yapısal Kuramlar ve Genel Uyum Sendromu kuramları bunlara örnek teşkil etmektedir. Selye, Genel Uyum Sendromu kuramında, fareler ile bir çalışma yürütmüş ve fareleri çeşitli stresörlere maruz bırakmıştır. (Basınç, aşırı sıcak, soğuk gibi) Tüm bu stresörlerin fareler üzerinde fizyolojik/biyolojik bazı reaksiyonlara sebep olduğunu gözlemlemiştir. Yeni bir durum karşısında fareler bu yeniliğe uyum sağlamaya çalışır ve bu adapte olma sürecinde bir çaba, güç saf etmesi gerekir, ancak bu çabanın bedeni uzun vadede zorlaması ve bedenin yıpranması süreci beraberinde gelmektedir. Yapmış olduğu bu deney ve gözlemleri sonunda Genel Uyum Sendromunu ortaya koyan Selye bu kuramını dört varsayıma dayandırmıştır, bunlardan şu şekilde bahsetmektedir:

Bütün canlılar içsel uyum ve dengelerini hayat boyu sürdürmek üzere doğuştan gelen bir yönelimle yaşamlarını sürdürmektedirler.

Beden tüm stresörler karşısında bir reaksiyon göstermektedir ve yararlı olmayan stres faktörleri kişinin iç dengesini bozmaktadır. Vücudun verdiği tepkiler aslında dengeyi bozan uyarana karşı koruyucu rol üstlenen bir işlevdedir (Şahin, 1995).

Vücudun stres faktörleri karşısında göstermiş olduğu reaksiyon stres faktörünün sıklığına, yoğunluğuna ve maruziyete göre değişkenlik göstermektedir. Aynı zamanda kademeli bir şekilde görülebilmektedir: Sırasıyla alarm, direnç ve tükenme şeklinde devam etmektedir (Altunkol, 2011).

Bunlarla baş eden kaynağın bir kısmı uyum için kullanılmaktadır ancak bu kaynak uygun kullanılmadığı takdirde baş etme gücü yitirmeye başlanmaktadır.

Yukarıda da bahsedildiği gibi üç aşamadan oluşan Genel Uyum Sendromu sırasıyla; alarm, direnç ve tükenme şeklinde kendini göstermektedir. Alarm aşamasında bir stres faktörünün varlığının anlaşılması ile başlayan bu süreç değişen ve organizmayı zorlayan bu duruma karşı kan basıncının artması kalp atışının hızlanması, ağız kuruması, gözlerin büyümesi gibi bedensel reaksiyonlar vererek kaynaklarını kullanmaya başlar ve koruyucu rolü üstlenir. Bu tepkilerin yarar sağladığı koşulda sönme tepkisi başlayarak normal düzen sağlanmaya başlar. Direnç döneminde

ise az önce bahsedilen vücudun kendini korumaya almak için ortaya koyduğu bedensel reaksiyonlar işlevsiz kaldıysa ve stres faktörleri varlığını koruyorsa bu noktada direnç kendini göstermeye başlar (Güçlü, 2001). Beden kendini korumak adına bütün kaynaklarını kullanacağı için direnç devam ediyor olacaktır ancak bu da savunma mekanizmalarını zayıflatan bir durumu beraberinde getirecektir. Tüm bunların uzun süre devam etmesinin sonunda vücutta kalp rahatsızlığı, şeker, tansiyon hastalığı gibi rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir. Bu rahatsızlıkların ortaya çıkması da direnci aşağı çeken durumlardan olacaktır. En son aşama olan tükenme noktasında ise; vücudun stres faktörleri ile mücadele edebilmek için tüm kaynaklarını kullanması, buna bağlı direncin de kırılması ile alarm evresinden önceki döneme kıyaslandığında bedenin işlevlerinin yıpranması sonucu ciddi hastalık ve rahatsızlıkların görüldüğü, en son noktada ise ölümün de beraberinde gelebildiği evre olarak tanımlanmaktadır. Stresin fizyolojik olarak bedeni etkilediği, etkilenen bedenin de stresle baş etmekte zorlanması sonucu ortaya çıkan durum olarak özetlenebilmektedir. Diğer bir deyişle stres faktörleri ile başa çıkılmazsa fiziksel kaynaklar da kullanılamayacak hale gelir ve tükenme evresi kendini gösterir (Güçlü, 2001). Bu kurama gelen eleştiriler arasında bedensel reaksiyonların genel olarak ele alınması ve kişiye özgü olmaması gibi sebepler sunulmuş, yanı sıra psikolojik kısma çok az yer verilmiş olması yer almaktadır. Buna karşın günümüzde hala kabul gören kuramlar arasında yerini korumaktadır (Akt., Akman, 2004).

2.7. Cannon Savaş ya da Kaç Modeli

1914 yılında Walter B. Cannon psikoloji ve fizyolojinin etkileşim içinde olabileceği ve birbirini arasında bağlantılar olabileceği düşüncesiyle çalışmalar yapmaya başlamıştır. Cannon; benzer, aynı anlamlarına gelen Homoios ve pozisyon, durum anlamına gelen Stasis kelimelerinden ortaya çıkan, Yunanca homeostatis denilen ve organizmaların kendi kendine iyileşme süreci ve gücü olarak tanımlanan ve aynı kalma gücü olarak tanımlanan bu kavrama kendi deneysel gözlemlerini eklediğinde organizmanın aynı kalma gücü için vücudun verdiği bazı tepkiler olduğunu görmüştür. Savaş ya da Kaç tepkisi olarak adlandırılmıştır (Çökük, 2018).

Savaş ya da Kaç tepkisi kısa süreli bir stresöre maruz kalındığında organizmanın kendini korumaya alabilmek için kısa sürede gösterdiği ilkel, ani verilebilen, istem dışı ve basit tepkiler olarak kendini gösterir (Atalay, 2019). Tehdit olarak algılanan bir

durumla karşılaştığında beyindeki hipotalamus bölgesi vücudun farklı farklı birçok yerine sinyaller göndererek fizyolojik tepkileri harekete geçirir: Kalp ritmi hızlanır, kaslar gerginleşir, göz bebekleri olduğundan daha büyük hale gelir, tüm duyumlar optimuma ulaşır, terleme artar, hormon üretimi artarak enerji sağlanır. Sempatik sinir sisteminin aktif hale gelmesi ile hızlanır. Böylelikle vücut kendini tehlikeye karşı hazır hale getirerek korumaya almış olur (Akt., Taylor 2003)

Savaş ya da Kaç tepkisi esnasında ortaya çıkan fiziksel semptomlardan dolayı vücudun uyarılmışlık durumunda kalması, ortaya çıkan bedensel semptomların bilişsel olarak hatalı yorumlanması ile vücut devamlı kendini tehdit altında hissedebilmekte, bu yüzden de gereksinim duymaksızın verilen tepkilere yöneltebilmektedir, bu da fiziksel olarak zarar verebilmektedir (Şahin, 1995).

Bu modelde de tıpkı Genel Uyum Sendromu kuramına olduğu gibi psikolojik etkenlere yer verilmeyişinden dolayı eksiklikler olduğu görülmektedir (Altunkol, 2011).

2.8. Etkileşimsel Kuram

Stresi tanımlamaya ve açıklamaya çalışan yaklaşımlar içerisinde psikolojik etkenlerin göz ardı edildiği noktada Lazarus ve Folkman (1987) stres kavramının uyarıcı ve tepki etkileşiminin daha ötesinde komplike bir yapı olduğunu ortaya koyarak etkileşimsel transaksyonel stres ve stres ile başa çıkma modelini ortaya koymuşlardır. Bu model ile stresin; çevreden gelen bir talep ile başlayıp, kişinin bilişsel süzgeçlerinden geçmesi ile birlikte baş etme kaynaklarının yeterli olmadığını ve iyilik halini yitirmeye başlaması çıkarımını yapması ile değerlendirildiğini ortaya koymaktadırlar (Atalay, 2019). Bireyi dışsal uyarıcıları anlamlandıran ve tepkileri ile de yalnızca etkilenen değil, etkileyen aktif bir varlık olarak açıklamaktadır.

Lazarus ve Folkman bu bilişsel değerlendirme sürecinin iki şekilde yapılabileceğini öne sürmüşlerdir. İlk kısımda; kişi içinde bulunduğu o anda tehlikede olup olmadığını belirler. Eğer zarar veren veya tehdit uyandıran riskli bir durum varsa bu tehlikeli olarak varsayılmaktadır. İkinci kısımda kişi kendi başa çıkma kaynaklarını, desteklerini göz önünde bulundurarak ‘ne yapabilirim’ ve ‘nasıl yapabilirim’ sorularına cevaplar arayarak kendi davranışını belirleyerek şekillendirmektedir. Bu iki yol ile de kişinin kendi başa çıkma yolları belirlenmiş

olmaktadır (Altunkol, 2011). Bu kuramda; algılanan tehdit yüksek olduğunda kişinin kendi başa çıkma kaynakları yeterli değil ise stresin yüksek olacağını, başa çıkma kaynakları ve diğer destek unsurları yeterli ise algılanan stresin düşük olacağını ifade ederek stresin tehdit tehlike algısı ve başa çıkma kaynakları arasındaki denge olduğunu ortaya koymuşlardır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Sosyal kuramlar ise; içinde bulunulan toplum ve toplumun içinde yer alan grupların var olan kaynaklardan faydalanma biçimindeki eşitsizliğin yaratabileceği stres kaynakları ve bunun beraberinde getirdiği çatışma üzerine stresi açıklamaya çalışmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Farklı başlıklar altında inceleniyor olsa da hepsinin ortak noktasında kişinin bahsedilen alanlardan herhangi birinde sağlamış olduğu düzende değişiklikler meydana geldiğinde stres kendini göstermeye başlamakta ve yeni düzen arayışı beraberinde gelmektedir.

2.9. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyi

Üniversite öğrencileri üzerinde pek çok araştırma ve çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı, yalnızlık, umutsuzluk, stres gibi değişkenler ele alınmış ve ilişkileri incelenmiş, bazı çalışmalarda bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarını ele alan güncel ve yeterli sayıda çalışma olmadığı görülmüştür. Literatürde daha önce yapılan çalışmaların ve ele alınan değişkenlerin (depresyon, kaygı, yalnızlık) pek çoğunun temelinde bilişsel çarpıtma yer almaktadır. Bilişsel çarpıtma kullanma düzeyinin kişinin stres düzeyini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin bilişsel çarpıtma ile ilgili literatüre ışık tutacağı düşünülmektedir. Bilişsel çarpıtmayı ve algılanan stres düzeyinin ilişkisini üniversite öğrencilerinde saptamak bu alanda çalışan profesyonellere de ışık tutacaktır. Çalışmanın sonuçları kişilerde öz farkındalığı sağlayarak yaşamları için kritik olan bu süreci daha istenilen şekilde geçirmelerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili literatüre bakıldığında bilişsel çarpıtma; olan olayları yanlı bir şekilde algılama ve yorumlama, bazı detayların atlanması, kötü tarafından düşünülmesi, gerçeklerin olduğu gibi görülmemesi ve çarpıtılması şeklinde açıklanabilir (Branch & Willson 2012, 19). Bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşam deneyimlerini, kendini

ve geleceği değerlendirme biçimini etkilemektedir. Ülkemizde ve bütün dünyada yapılan pek çok çalışmada bilişsel çarpıtmaların, kişilerin iyi oluşu ile anlamlı veriler ortaya konduğu olduğu görülmüştür. Aydın (1990) üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarının depresyon düzeyi ile ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Türküm (2001) yılında yaptığı çalışmada çarpıtılan gerçeklerin kişilerde oluşturduğu stres ve oluşan stres ile baş etme ile ilişkisini inceleyerek, bunun sonucunda yüksek bilişsel çarpıtma kullanan grubun stresle baş etmeyi yordadığını göstermiştir. Bir diğer çalışmada Savi-Çakar (2014) bilişsel çarpıtmaların umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Gerçekleştirilen bu çalışmalar üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarının ve alt boyutu olan sosyal ilişkiler ve kişisel başarı alt boyutunun kullanım düzeyinin saptanmasının bir gereksinim olduğunu ortaya koymuştur.

2.10. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bulut, Mercan ve Yıldız (2020) Bilişsel Çarpıtmalar ile Depresyon ve anksiyetenin ilişkisini ele aldıkları çalışmada bir derleme ortaya koymuşlardır. Elde edilen sonuçlara göre depresyon ve anksiyete tanısına sahip kişilerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile kaygı veya depresiflik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki elde edilmiştir. Elde edilenlere göre bilişsel çarpıtmalar; depresiflik ve kaygı semptomları, umutsuzluk, tekrarlayıcı düşünceler, agresiflik, intihar eğilimi ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Demir ve Buğa 2019 yılında Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünü incelemiştir. 412 öğrenci ile yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında bilişsel çarpıtmalar ile yalnızlık, internet bağımlılığı ve kişiler arası ilişkilerle arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Stackert ve Bursik (2003) yılında genç yetişkinlerin romantik ilişkide bağlanma biçimleri ile bilişsel çarpıtmalarını ele alarak ikisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin daha fazla çarpıtılmış düşünceye sahip oldukları görülmüştür. Erkeklerin cinsel mükemmeliyetçilik konusunda irrasyonel inançlara sahip oldukları görülürken, kadın

katılımcıların ise uyuşmazlık konusunda akılcı olmayan inançlara sahip oldukları ortaya konmuştur.

Caryk ve Walker (1986) bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmada; iyimser olma puanları yüksek olan kişilerin bilişsel çarpıtma puanlarının düşük olduğunu bilimsel veriler ışığında ortaya koymuştur. İyimserlik ve felaketleştirme boyutlarında negatif yönde istatistiksel anlamlı ilişki bulunmuştur.

Duman, İmre ve Mısırlı'nın 2019 yılında yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaların sosyo-demografik değişkenler açısından incelenerek ele alınması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda lisans öğrencilerine uyguladıkları umutsuzluk ölçeği ve bilişsel çarpıtmalar ölçeği sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda bilişsel çarpıtmalar ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Hoglund ve Collison (1989) bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık ilişkisini ortaya koyan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bunun neticesinde iki değişken pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki ortaya konmuştur.. Bağımlılık, engellenme ve yüksek kaygı yalnızlık ile ilişkili bulunmuştur.

Başka bir çalışmada Yüksel ve Yılmaz (2019) üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası ilişkilerle ilgili tarafı ve öfke ifade tarzlarını incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. 487 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri bu çalışmada; öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile öfke ifade tarzları ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Zwemer ve Deffenbacher (1984) bilişsel çarpıtmalar ile kaygı arasındaki ilişkisini ele alan çalışmada cinsiyet bağlamında erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik ve suçlama eğiliminin daha yüksek, bağımlılığın ise kadınlara göre daha az olduğu ortaya konmuştur.

2.11. Stres ile İlgili Yapılan Çalışmalar

İlgili alan yazında algılanan stres ve bilişsel çarpıtmaları direkt olarak inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Farklı değişkenler ve farklı örneklem gruplarında incelenen bazı çalışmalar aşağıda bahsedildiği gibidir.

2021 yılında Osman Kaan Kara'nın üniversite öğrencileri örnekleminde bilinçli farkındalık seviyesinin sağlık anksiyetesi ve algılanan stres seviyeleri ile ilişkisini ele aldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. 400 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre bilinçli farkındalığın algılanan stres ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra gelir seviyesi yüksek kişilerin bilinçli farkındalıkları yüksek olurken, algıladıkları stres seviyesinin düşük olduğu görülmüştür. Sağlık kaygısı açısından da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Tüm bunlardan elde edilen verilerden yola çıkılarak; bilinçli farkındalık düzeyinde artış oldukça sağlık kaygısı ve algılanan stres seviyelerinde azalma gerçekleşmektedir.

Malinauskas, Malinauskiene ve Dumciene (2010). Gerçekleştirdikleri çalışmada algılanan stres düzeyi ve tükenmişlik ilişkisini Litvanyalı antrenörler üzerinde incelemiştir. Algılanan stres düzeyi ve antrenörlerin tükenmişlik düzeyi ilişkisinin anlamlı olduğu sonucuna varılarak algılanan stres düzeyi yüksek olan katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Akbağ, Sayiner ve Sözen'in 2013 yılında yaptığı üniversite öğrencilerinde stres ve depresyon ilişkisini inceledikleri araştırmalarında üniversite öğrencilerinin fiziksel stres kaynaklarından daha çok etkilendikleri ve içsel stres kaynaklarının depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

2019 yılında Osman Oğulcan Türkmen'in algılanan stres ve ölüm kaygısı arasında ilişkinin incelenmesinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelendiği çalışma 402 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölüm kaygısının algılanan stres düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Diğer yandan algılanan stres ve bilinçli farkındalığın negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yanı sıra yaş değişkeni ve algılanan stres değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmazken, cinsiyet ve gelir düzeyi algılanan stresi yordadığı görülmüştür.

Savcı ve Aysan'ın 2014 yılında üniversite öğrencileri örnekleminde algılanan stres düzeyi ve stresle baş etme becerilerini inceledikleri çalışmada iki değişken aranda pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Algılanan stres düzeyinin stresle baş etme stratejilerini farklılaştırdığı ve stresle baş etme yöntemlerinin cinsiyete değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür.

Fatma Aylin (2016), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabul ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi, aracı rolü olarak; anne kabul/reddini inceledikleri ve 320 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği bu çalışmada; koşulsuz kendini kabulün cinsiyet, kardeş sayısı, gelir düzeyi ve annenin öğrenim durumuna göre değiştiği görülmüştür. Algılanan stresin gelir düzeyi ve kardeş sıralamasından etkilendiği görülmüştür. Yanı sıra anne kabul/reddinin ise kardeş sıralaması ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer yandan annenin reddi ile algılanan stres değişkeni arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

Keleş, Durar ve Durmuş'un 2022 yılında üniversite öğrencilerinde Covid pandemi sürecinin algılanan stres seviyelerini etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacıyla ortaya koydukları çalışmada 728 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucunda yaş, ebeveyn tutumları, cinsiyet, öğrenim durumları, gelir düzeyi ve hayata umutlu bakabilme ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde katılımcılar, veri toplama süreç ve yöntemleri, araştırma modeli, verilerin analizi, güvenilirlik ve geçerlikle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Örneklem

Araştırmanın evreni lisans eğitimine devam eden üniversite öğrencilerinden oluşmuştur.

Örneklem grubu yaşları 18 ile 25 yaşındaki erkek ve kadın üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Gönüllülük esasına dayanarak toplamda 220 kişi olacak şekilde veri toplanmıştır.

Gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde toplam soru sayısının en az 5 katı kadar kişi olması gerektiği (Tabachnick ve Fidell, 2001). ortaya konduğu için katılımcı sayısı bu referansla belirlenmiştir. Faul ve ark. (2007). tarafından ortaya konan G-Power programı ile de kişi sayısı desteklenmiştir.

Veri toplama aşamasında katılımcılardan toplanan veriler bilgisayar ortamında online anket yolu ile sağlanmıştır.

Katılımcıların; üniversite öğrencisi olmaması, belirlenen yaş grubu aralığında olmaması dışlanma ölçütleri olarak belirlenmiştir. Verilerin analizi sırasında bazı katılımcıların belirlenen ölçütlerden yaş ve aktif üniversite öğrencisi olma koşuluna uymamasından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir.

Böylelikle 110 kadın katılımcı, 107 erkek katılımcı olmak üzere toplam 217 katılımcı ile analiz gerçekleştirilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların ilgili verilerini saptayabilmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, Düşünce Özellikleri Ölçeği ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği uygulanmıştır.

Veri toplama araçları aşağıda detaylı olarak aktarılmaktadır.

3.3. Demografik Bilgi Formu

Araştırmamızda elde edilen veriler; araştırmacının oluşturmuş olduğu, toplanan verilerin demografik açıdan ele alınması için oluşturulan Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Burada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, üniversite öğrencilerinin okudukları bölüm bilgilerine yer verilmiştir. Ek... Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4. Düşünce Özellikleri Ölçeği

Bilişsel çarpıtmaları değerlendirme amacıyla 2011 yılında R. Covin ve D. Dozois tarafından geliştirilen Düşünme Türleri Ölçeği; 2017 yılında Ardanç tarafından Düşünce Özellikleri Ölçeği ismi ile Türkçe' uyarlaması yapılmıştır. Katılımcıların bilişsel çarpıtmalarını değerlendirebilme amacıyla Düşünce özellikleri Ölçeği uygulanacaktır. Uyarlaması yapılan bu ölçek ile bilişsel çarpıtmaları saptamak mümkün olmaktadır. Uyarlanan ölçeğin iç geçerliliği Cronbach alfa testi ile değerlendirilmiş ve ölçeğin genel güvenilirliği $\alpha = .85$ olarak raporlanmıştır.

Her bir bilişsel çarpıtma için sosyal ilişkiler ve kişisel başarılar olmak üzere 2 farklı puan türü elde edilecektir. Kişilerin her bir maddeye verdikleri puanların artması o bilişsel çarpıtmanın kullanılma sıklığının da arttığı anlamına gelmektedir. 1 (Asla) - 7 (Her Zaman) arasında Likert tipi bir puanlamaya yansıtması istenmektedir.

3.5. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan stres düzeylerinin tespiti için katılımcılara Algılanan Stres Ölçeği uygulanacaktır. Algılanan Stres Ölçeği; Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında tasarlanan toplam 14 maddeden oluşan ve kişinin yaşamındaki çeşitli olay ve durumların ne düzeyde stresli algılandığını saptayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. 2013 yılında Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy tarafından Türkçe'ye uyarlanması ve güvenilirlik geçerlik analizi yapılmıştır. İç tutarlılık güvenilirliği Cronbach alfa testi ile değerlendirilmiş, test tekrar-test güvenilirliği ise Pearson momentler çarpımının bağıntı katsayısı ile hesaplanarak sınıanmıştır. Bunun sonucunda 14 maddelik formu için genel güvenilirliği 0.84 olarak ortaya konmuştur. Yeterli düzeyde test tekrar test ve iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğunu göstermektedir. 0 (Hiçbir Zaman) 4 (Çok Sık) olmak üzere beşli likert tipi ölçek kullanılacaktır. Maddelerden pozitif ifade içeren 7'si tersten puanlama yapılmaktadır. Alınabilecek en yüksek puan 56, en düşük

puan 0 şeklinde belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması kişilerin algıladıkları stresin de arttığı anlamına gelmektedir.

Tablo 1. Ölçek Skalası

Değer	Seçenek	Arahk	Düzy
1	Hiçbir zaman	1,00 -1,80	Çok Düşük
2	Nadiren	1,81-2,60	Düşük
3	Bazen	2,61-3,40	Orta
4	Çoğu zaman	3,41-4,20	Yüksek
5	Her zaman	4,21-5,00	Çok Yüksek

Araştırmada katılımcılardan veri toplarken yukarıda ismi ve kullanma amacı verilen ölçekler kullanılmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri alınmamış ve her bir kişi sayı ile numaralandırılarak analiz sürecine dahil edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Veri Analizi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların kullanımı, algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi ve bilişsel çarpıtmalar ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespiti için toplanan veriler demografik bilgilerin de eklenmesi ile SPSS 27 aracılığıyla istatistiksel analizleri gerçekleştirilmiştir. İlk aşama olarak ölçeklere ait güvenirlik katsayıları, bir sonraki aşamada ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Literatüre açısından cronbach alpha değerinin 0.70 üzeri olması ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu anlamına gelmektedir (Kılıç, 2016). Tüm ölçeklerin cronbach alfa değerleri kontrol edilmiş ve bu değerlerin 0.70 üzeri olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 1). İkinci aşamada, ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Değerlendirme aşamasında, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları kontrol edildiğinde -2+2 referans aralığını sağladığı görülmüştür (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Tüm bu sonuçlara göre yapılan bu araştırmada parametrik testler yapılması uygun görülmüştür. (Tablo 2).

Pearson Korelasyon analizi ile ölçeklerin arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü incelenmiştir. Ölçeklerin cinsiyet ve sınıf gruplarına göre kıyaslanması için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin yordayıcılığı analiz etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon testi uygulanmıştır. Bu araştırma kapsamında, uygulanan bütün testler %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak uygulanmıştır.

Tablo 2. Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı Alt Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler			0.86
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	-1.08	-0.21	
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	-0.95	0.04	
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	-0.84	0.15	
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	-1.09	0.05	
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	-0.45	0.52	
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	-1.16	0.07	
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	-1.08	-0.36	
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	-1.11	-0.11	
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	-1.08	0.24	
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	-1.06	0.05	
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Kişisel Başarı			0.88
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	-0.82	-0.29	
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	-0.99	-0.01	
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	-0.85	0.11	
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	-1.11	-0.20	
Etiketleme-Kişisel Başarı	-0.81	0.24	
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	-1.18	-0.04	
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	-1.38	-0.15	
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	-1.03	0.02	
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	-1.01	-0.29	
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	-1.02	0.25	
Algılanan Stres Ölçeği	-0.05	-0.39	0.86
Stres Algısı	-0.31	-0.33	0.80

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyetiniz	Kadın	110	50.7
	Erkek	107	49.3
Sınıf Düzeyiniz	Hazırlık	13	6.0
	1. Sınıf	36	16.6
	2. Sınıf	57	26.3
	3. Sınıf	65	30.0
	4. Sınıf	46	21.2
	Toplam	217	100.0

Katılımcıların %50.7'si kadın, %49.3'ü erkektir. %6'sı hazırlık sınıfında, %16.6'sı 1.sınıf, %26.3'ü 2.sınıf, %30'u 3.sınıf, %21.2'si 4.sınıf düzeyindedir. Bunlara ek olarak katılımcıların yaş ortalaması 22.05 ± 2.33 , en küçük yaş 18, en büyük yaş 25'dir.

Tablo 4. Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı Alt Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler					
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.50	1.66
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.94	1.69
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.04	1.65
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.06	1.76
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.39	1.62
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.91	1.72
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.22	1.76
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.88	1.73
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.87	1.79
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.82	1.73
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Kişisel Başarı					
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	217	1	7	4.48	1.53
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	217	1	7	4.01	1.70
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	217	1	7	3.85	1.60
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	217	1	7	3.91	1.81
Etiketleme-Kişisel Başarı	217	1	7	3.53	1.65
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	217	1	7	4.00	1.79
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	217	1	7	4.00	1.88
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	217	1	7	3.98	1.69
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	217	1	7	4.26	1.72
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	217	1	7	3.70	1.77
Algılanan Stres Ölçeği					
Stres Algısı	217	2	52	32.57	9.02
	217	2	28	17.58	5.39

Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,50$ SS=1,66), Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,94$ SS=1,69), Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,04$ SS=1,65), Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,06$ SS=1,76), Etiketleme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,39$ SS=1,62), Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,91$ SS=1,72), Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,22$ SS=1,76), Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,88$ SS=1,73), Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,87$ SS=1,79), Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,82$ SS=1,73), Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,48$ SS=1,53), Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,01$ SS=1,70), Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,85$ SS=1,60), Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,91$ SS=1,81), Etiketleme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,53$ SS=1,65), Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,00$ SS=1,79), Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,00$ SS=1,88), Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,98$ SS=1,69), Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=4,26$ SS=1,72), Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler ortalaması ($\bar{X}=3,70$ SS=1,77), Algılanan Stres Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=32,57$ SS=9,02) ‘dur.

4.2. Korelasyon Analizi

Bu kısımda, araştırmaya ait ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkisinin değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmış ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Algılanan Stres Ölçeği	1												
2-Stres Algısı	.90**	.56**	1										
3-Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	.38**	.25**	.42**	1									
4-Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	.59**	.50**	.54**	.38**	1								
5-Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	.36**	.34**	.31**	.27**	.33**	1							
6-Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	.31**	.26**	.29**	.38**	.15*	.24**	1						
7-Etiketleme-Sosyal İlişkiler	.32**	.25**	.31**	.34**	.21**	.25**	.49**	1					
8-Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	.45**	.38**	.41**	.35**	.35**	.30**	.46**	.35**	1				
9-Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	.45**	.49**	.31**	.34**	.47**	.26**	.41**	.39**	.50**	1			
10-Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	.53**	.44**	.49**	.36**	.50**	.34**	.22**	.43**	.45**	.44**	1		
11-Meli -Mah İfadeleri-Sosyal İlişkiler	.48**	.42**	.44**	.31**	.36**	.30**	.35**	.36**	.51**	.35**	.61**	1	
12-Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	.49**	.50**	.36**	.23**	.36**	.27**	.46**	.33**	.51**	.57**	.37**	.45**	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Algılanan Stres Ölçeği ile Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler ($r=.38$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler ($r=.59$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler ($r=.36$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler ($r=.31$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Etiketleme-Sosyal İlişkiler ($r=.32$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler ($r=.45$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler ($r=.45$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler ($r=.53$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Meli -Mah İfadeleri-Sosyal İlişkiler ($r=.48$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler ($r=.49$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Stres Algısı ile Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler ($r=.42$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler ($r=.54$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler ($r=.31$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler ($r=.29$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Etiketleme-Sosyal İlişkiler ($r=.31$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler ($r=.41$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Aşırı

Genelleme-Sosyal İlişkiler ($r=.31$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler ($r=.49$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler ($r=.44$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler ($r=.36$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.



Tablo 6. Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünce Özellikleri Ölçeği- Kişisel Başarı Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Algılanan Stres Ölçeği	1												
2-Stres Algısı	.90**	.56**	1										
3-Zihin Okuma-Kişisel Başarı	.38**	.27**	.40**	1									
4-Felaketleştirme-Kişisel Başarı	.59**	.51**	.52**	.43**	1								
5-Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	.31**	.30**	.25**	.29**	.33**	1							
6-Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	.45**	.35**	.44**	.26**	.48**	.47**	1						
7-Etiketleme-Kişisel Başarı	.31**	.29**	.26**	.26**	.24**	.32**	.36**	1					
8-Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	.46**	.38**	.42**	.37**	.44**	.31**	.53**	.34**	1				
9-Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	.47**	.53**	.31**	.21**	.46**	.43**	.46**	.52**	.47**	1			
10-Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	.47**	.47**	.36**	.33**	.41**	.48**	.46**	.59**	.39**	.60**	1		
11-Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	.50**	.48**	.40**	.32**	.39**	.33**	.41**	.53**	.45**	.52**	.58**	1	
12-Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	.44**	.46**	.32**	.24**	.39**	.35**	.38**	.50**	.57**	.62**	.55**	.57**	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Algılanan Stres Ölçeği ile Zihin Okuma-Kişisel Başarı ($r=.38$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Felaketleştirme-Kişisel Başarı ($r=.59$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı ($r=.31$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı ($r=.45$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Etiketleme-Kişisel Başarı ($r=.31$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı ($r=.46$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı ($r=.47$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Kişiselleştirme-Kişisel Başarı ($r=.47$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı ($r=.50$, $p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı ($r=.44$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Stres Algısı ile Zihin Okuma-Kişisel Başarı ($r=.40$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Felaketleştirme-Kişisel Başarı ($r=.52$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı ($r=.25$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı ($r=.44$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Etiketleme-Kişisel Başarı ($r=.26$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı ($r=.42$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı ($r=.31$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Kişiselleştirme-Kişisel Başarı ($r=.36$,

$p < 0.01$), Stres Algısı ile Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı ($r = .40$, $p < 0.01$), Stres Algısı ile Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı ($r = .32$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

4.3. Regresyon Analizi

Bu kısımda, araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgulara ait tablolar aşağıda aktarılmıştır.



Tablo 7. Zihinsel Çarpıtmaların (Sosyal İlişkiler) Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Sabit	11.48	1.69		6.79	<.001***		
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	0.41	0.32	0.07	1.28	0.203	0.70	1.43
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	1.77	0.34	0.33	5.26	<.001***	0.60	1.65
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	0.42	0.30	0.08	1.41	0.160	0.81	1.24
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	0.19	0.34	0.04	0.54	0.586	0.55	1.82
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	0.04	0.34	0.01	0.13	0.896	0.63	1.58
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	0.27	0.35	0.05	0.78	0.434	0.55	1.81
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	0.02	0.35	0.00	0.07	0.943	0.52	1.94
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	0.75	0.38	0.14	1.98	0.048*	0.46	2.15
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	0.54	0.34	0.11	1.58	0.115	0.52	1.91
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	0.92	0.35	0.18	2.63	0.009**	0.54	1.86

R=.71 R²=.48 F_(10,206)=20.97 p<.001***

***p<.001, **p<.01, *p<.05; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, regresyon modelinde zihin okuma-sosyal ilişkiler, hep ya da hiç-sosyal ilişkiler, duygudan sonuç çıkarma-sosyal ilişkiler, etiketleme-sosyal ilişkiler, zihinsel filtreleme-sosyal ilişkiler, aşırı genelleme-sosyal ilişkiler, meli -malı ifadeleri-sosyal ilişkiler bağımsız değişkenlerinin algılanan üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra felaketleştirme-sosyal ilişkiler, kişiselleştirme-sosyal ilişkiler, olumluyu küçültme-sosyal ilişkiler değişkenleri algılanan stresi yordamaktadır. R² değeri .48 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %48'sini açıkladığını görülmektedir (F(10,206)=20.97, p<.001). Bulguların sonucu olarak, felaketleştirme-sosyal ilişkilerin algılanan stresi pozitif yönde yordadığını (β =.33 p<.001), olumluyu

küçültme-sosyal ilişkilerin algılanan stresi pozitif yönde yordadığını ($\beta=.18$ $p<.01$), kişiselleştirme-sosyal ilişkilerin algılanan stresi pozitif yönde yordadığını ($\beta=.14$ $p<.05$) göstermektedir.

Tablo 8. Zihinsel Çarpıtmaların (Kişisel Başarı) Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Sabit	13.04	1.75		7.46	<.001***		
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	0.57	0.35	0.10	1.62	0.107	0.72	1.39
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	1.73	0.35	0.32	4.94	<.001***	0.59	1.68
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	-0.15	0.35	-0.03	-0.44	0.661	0.67	1.50
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	0.43	0.34	0.09	1.27	0.207	0.55	1.83
Etiketleme-Kişisel Başarı	-0.37	0.37	-0.07	-1.00	0.321	0.56	1.80
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	0.38	0.36	0.07	1.05	0.295	0.52	1.94
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	0.44	0.36	0.09	1.22	0.223	0.45	2.21
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	0.54	0.41	0.10	1.33	0.186	0.44	2.28
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	0.97	0.37	0.19	2.65	0.009**	0.52	1.91
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	0.18	0.39	0.04	0.48	0.635	0.45	2.23

R=.69 R²=.44 F_(10,206)=18.22 p<.001***

***p<.001, **p<.01, *p<.05; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, regresyon modelinde zihin okuma-kişisel başarı, hep ya da hiç-kişisel başarı, duygudan sonuç çıkarma-kişisel başarı, etiketleme-kişisel başarı, zihinsel filtreleme-kişisel başarı, aşırı genelleme-kişisel başarı, kişiselleştirme-kişisel başarı, olumluyu küçültme-kişisel başarı bağımsız değişkenlerinin algılanan üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı

görülmektedir. Bunun yanı sıra felaketleştirme-kişisel başarı, meli -malı ifadeleri-kişisel başarı değişkenleri algılanan stresi yordamaktadır. R^2 değeri .44 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %44'ünü açıkladığını görülmektedir ($F(10,206)=18.22, p<.001$). Bulguların sonucu olarak, felaketleştirme-kişisel başarının algılanan stresi pozitif yönde yordadığını ($\beta=.32, p<.001$), meli -malı ifadeleri -kişisel başarının algılanan stresi pozitif yönde yordadığını ($\beta=.19, p<.01$) göstermektedir.

4.4. Karşılaştırma Analizi

Bu kısımda, Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı ve Algılanan Sosyal Desteğin cinsiyet ve sınıf değişkenlere göre incelenmesi için sırasıyla Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testi yapılmıştır. Bulgulara ait tablolar aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 9. Cinsiyete Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	4.84	1.72	4.16	1.52	3.07	215	0.002**
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	3.93	1.72	3.95	1.67	-0.11	215	0.910
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	4.05	1.64	4.02	1.67	0.16	215	0.873
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	4.17	1.77	3.93	1.74	1.00	215	0.319
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	3.51	1.64	3.27	1.60	1.08	215	0.280
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	3.83	1.75	3.99	1.70	-0.70	215	0.486
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	4.14	1.78	4.31	1.75	-0.72	215	0.474
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	4.07	1.73	3.69	1.71	1.63	215	0.104
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	4.17	2.04	3.56	1.42	2.56	215	0.011*
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	3.63	1.72	4.03	1.72	-1.72	215	0.087

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler, Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler, Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler, Etiketleme-Sosyal İlişkiler, Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler, Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler, Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler, Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($t(215)=3.07$, $p < .05$), Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($t(195.039)=2.57$, $p < .05$) cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kadınların puanları erkeklere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 10. Cinsiyete Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Kişisel Başarı Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	4.68	1.43	4.28	1.61	1.95	215	0.053
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	4.12	1.78	3.90	1.61	0.96	215	0.339
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	3.80	1.58	3.90	1.64	-0.45	215	0.657
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	3.87	1.82	3.94	1.82	-0.29	215	0.773
Etiketleme-Kişisel Başarı	3.59	1.57	3.48	1.73	0.51	215	0.611
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	4.07	1.82	3.92	1.75	0.65	215	0.519
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	3.79	1.86	4.21	1.88	-1.63	215	0.104
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	3.91	1.70	4.06	1.69	-0.64	215	0.524
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	4.44	1.80	4.08	1.63	1.51	215	0.133
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	3.38	1.77	4.02	1.71	-2.69	215	0.008*

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Zihin Okuma-Kişisel Başarı, Felaketleştirme-Kişisel Başarı, Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı, Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı, Etiketleme-Kişisel Başarı, Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı, Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı, Kişiselleştirme-Kişisel Başarı, Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (*p*>.05).

Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden (*t*(215)=-2.69, *p*<.05) aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde erkeklerin puanları kadınlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 11. Cinsiyete G6re Algılanan Stres 6leği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Algılanan Stres 6leği	34.11	9.08	30.99	8.72	2.58	215	0.011*
Stres Algısı	18.59	5.50	16.53	5.08	2.86	215	0.005**

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Bağımsız 6rneklem T-Testi

Algılanan Stres 6leğinden ($t(215)=2.58, p<.05$), Stres Algısı alt 6leğinden ($t(215)=2.86, p<.05$) aldıkları puanlar cinsiyete g6re incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı d6zeyde fark tespit edilmiştir. 6leklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kadınların puanları erkeklere g6re daha fazla olduğu g6zlemlenmiştir.

Tablo 12. Sınıf Düzeyine Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi										F(4,212)	p
	Hazırlık		1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf			
Bağımlı Değişkenler	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	5.85	1.82	4.19	1.55	4.77	1.43	4.49	1.65	4.04	1.78	3,90	0.004**
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	3.62	1.66	3.58	1.71	3.82	1.80	4.22	1.52	4.07	1.78	1,08	0.369
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	2.92	0.64	3.69	1.77	4.23	1.44	4.31	1.73	4.00	1.75	2,58	0.039*
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	5.08	1.55	3.92	1.86	4.72	1.74	3.58	1.63	3.72	1.61	5,16	0.001**
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	3.46	1.61	3.19	1.74	3.77	1.57	3.45	1.64	2.98	1.50	1,72	0.147
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	3.31	1.25	3.83	1.86	4.05	1.79	4.05	1.71	3.76	1.68	0,70	0.595
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	4.77	1.74	3.64	1.79	4.75	1.68	4.42	1.65	3.59	1.75	4,57	0.001**
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	2.85	0.99	3.58	1.89	4.05	1.87	4.22	1.58	3.74	1.67	2,32	0.058
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	3.08	1.12	3.61	1.59	3.98	1.90	4.35	1.70	3.48	1.91	2,72	0.031*
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	4.46	1.39	3.44	1.73	3.82	1.74	4.26	1.66	3.33	1.73	2,99	0.020*

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler, Etiketleme-Sosyal İlişkiler, Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler, Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler, Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler, Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler, Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler, Algılanan Stres Ölçeği, Stres Algısı aldıkları puanlar sınıf gruplarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>.05$)

Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($F(4.212)=3.90$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, hazırlık sınıfında olanların aldığı puanları 1.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($F(4.212)=2.58$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde

fark tespit edilmiştir. Games-Howell bulgularına sonuçları ele alındığında,2.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları hazırlık sınıfında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($F(4.212)=5.16$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, hazırlık sınıfında olanların aldığı puanları 3.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan, 2.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 3.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($F(4.212)=4.57$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 2.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 1.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($F(4.212)=2.72$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Games-Howell bulgularına sonuçları ele alındığında,3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları hazırlık sınıfında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden ($F(4.212)=2.99$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 13. Sınıf Düzeyine Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Kişisel Başarı Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Sınıf Düzeyi										F(4,212)	p
	Hazırlık		1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	4.69	1.55	4.19	1.56	4.67	1.31	4.75	1.51	4.04	1.69	2.09	0.083
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	4.38	1.61	3.67	1.69	3.61	1.71	4.63	1.42	3.78	1.86	3.88	0.005**
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	3.08	1.12	3.86	1.74	3.93	1.46	4.20	1.74	3.46	1.47	2.31	0.059
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	2.15	1.77	3.78	1.84	3.88	1.75	4.54	1.71	3.65	1.68	5.75	<.001***
Etiketleme-Kişisel Başarı	2.54	1.13	3.25	1.54	4.23	1.45	3.58	1.67	3.11	1.78	5.11	0.001**
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	3.08	1.71	3.86	1.78	4.07	1.86	4.29	1.77	3.85	1.70	1.48	0.211
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	2.69	1.18	3.42	1.89	4.63	1.70	4.34	1.92	3.54	1.81	5.73	<.001***
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	3.38	1.26	3.39	1.59	4.30	1.57	4.48	1.85	3.52	1.55	4.52	0.002**
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	4.23	1.42	3.97	1.75	4.72	1.53	4.58	1.72	3.48	1.76	4.47	0.002**
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	2.77	1.64	3.56	1.76	3.86	1.60	4.17	1.81	3.20	1.77	3.30	0.012*

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Zihin Okuma-Kişisel Başarı, Hep ya da Hiç- Kişisel Başarı, Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı, aldıkları puanlar sınıf gruplarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>.05$)

Felaketleştirme-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=3.88, p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Games-Howell bulgularına sonuçları ele alındığında,3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 1.sınıf ve 2.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=5.75, p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 1.sınıf,

2.sınıf ve 3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları hazırlık sınıfında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Etiketleme-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=5.11$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 2.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları hazırlık sınıfı, 1.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=5.73$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Games-Howell bulgularına sonuçları ele alındığında, 2.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları hazırlık sınıfı, 1.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan, 3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları hazırlık sınıfında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Kişiselleştirme-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=4.52$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 1.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=4.47$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 2.sınıf ve 3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı alt ölçeğinden ($F(4.212)=3.30$, $p<.05$) aldıkları puanlar sınıfa göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 3.sınıf düzeyinde olanların aldığı puanları 4.sınıf düzeyinde olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 14. Sınıf Düzeyine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Sınıf Düzeyi										F(4,212)	p
	Hazırlık		1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Algılanan Stres Ölçeği	32.15	6.97	31.14	10.43	32.70	7.93	34.12	9.04	31.46	9.59	0.89	0.470
Stres Algısı	17.62	3.91	17.39	6.49	17.07	4.82	18.32	5.12	17.28	5.91	0.48	0.751

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Algılanan Stres Ölçeği, Stres Algısı aldıkları puanlar sınıf gruplarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>.05)

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırmaya dair ortaya konan hipotezler ve bu hipotezlerin analizi sonucu elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılacaktır. Bulguların alanyazın kapsamında tartışılmasının ardından literatüere olan katkıları, sınırlılıkları ve ileride bu konuda yapılacak çalışmalara ilişkin önerilere yer verilecektir.

5.1. Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal İlişkiler Alt Boyutu ve Algılanan Toplam Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtma türlerinin sosyal ilişkiler alt boyutu ile algılanan toplam stres arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için gerçekleştirilen analizden elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmaların tamamı ile algılanan toplam stres düzeyi arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde Sharf (2011) kişilerin kullandıkları bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkileri ile ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Sosyal ilişkilerde yaşanan zorlukların kişilerde olayları algılama biçimini etkileyebileceği ortaya konmuştur. Bu durum çarpıtmaları meydana betirmekte, beraberinde algılanan stresi artırmaktadır. Rimavi ve AkMasri (2021) yılında yaptıkları çalışmada; bilişsel çarpıtmalar ve kişilerin karar verme süreçlerini inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmadan elde ettikleri sonuca bakıldığında bilişsel çarpıtmaların karar verme süreçlerini yordadığını ortaya koymuşlardır. Karar verme olgusu tek başına bir stresör olarak ortaya konmasa da her verilen karar bilişsel bir süzgeçten geçmekte ve pek çok değişkenin bir arada değerlendirilmesi gereken ve beraberinde stresin de eşlik ettiği bir süreç olarak görülmektedir. Bu sebeple bu çalışmadan elde edilen bulgular çalışmamızla örtüşmektedir. Türküm (2000) Üniversite öğrencilerinde iyimserlik, stresle başa çıkma biçimi, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım alabilmeye ilişkin davranışları ele aldığı çalışmasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde kişiler arası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalarda daha düşük puan elde ettikleri sonucuna varılmıştır. Bir diğer çalışmada Nemutlu (2020) bilişsel çarpıtmalar ile çocukluk çağı travmalarını

ilişkinin ele almış ve fiziksel travma alt boyutunun bilişsel çarpıtma ile anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Anlamlı düzeyde çıkan bilişsel çarpıtma türleri; felaketleştirme, etiketleme, kişiselleştirme, aşırı genelleme ve -meli -malı türleri olarak belirtilmiştir.

Kennedy (2012) bilişsel çarpıtmaların algılanan ebeveyn stresi ve çocuk psikopatolojisi düzeylerini ele aldığı çalışmasından elde ettiği sonuçlarda çarpıtılmış düşüncelerin depresif semptomları ve algılanan stres düzeylerini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Deal ve Williams (1988) kişilerin kullandığı bilişsel çarpıtmaların algılanan stresi anlamlı düzeyde etkilediği ve beraberinde duygusal güçlük meydana getirdiğini ortaya koymuşlardır. Literatürde yer alan çalışmalar ve çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular örtüşmektedir.

Üniversite dönemi sosyal ilişkileri içeren gruplara dahil olma, yeni arkadaşlıklar geliştirme ve sürdürme, farklı kültürlere adapte olmakla ilgili süreçleri içerdiği için sosyal ilişkiler boyutundaki düşünce özelliklerinin çarpıtılmış olması, var olan olayları olduğundan daha farklı algılama ve buna paralel olarak eylemlerin de bundan etkilenebilmesi ile birlikte ortaya çıkan yeni durumun stres faktörlerini beraberinde getirmesi anlaşılır karşılanabilmektedir.

5.2. Bilişsel Çarpıtmaların Kişisel Başarı Alt Boyutu ve Algılanan Toplam Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmadaki diğer bir hipotez olan her bir bilişsel çarpıtma türünün kişisel başarı alt boyutu ile algılanan toplam stres düzeyi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak ele alındığı bu kısımda elde edilen bulgular her bir çarpıtma türü ile algılanan toplam stres seviyesi arasında orta düzey pozitif korelasyon ortaya konmuştur.

İlgili alan yazın incelendiğinde; El-Shokheby (2020) bilişsel çarpıtmalar ve akademik stres ilişkisini ele almıştır. Bunun sonucunda bilişsel çarpıtmalar ile akademik stres ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konarak çalışmamızla tutarlılık göstermiştir. Göller (2015) yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma düzeyleri, özyeterlik inançları ve başarı-başarısızlıkları ilişkisini

incelemiştir. Bulgulardan elde ettiği sonuçlara göre bilişsel çarpıtmalar ve özyeterlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucu saptanmıştır. Kişilerin bilişsel çarpıtma kullanımını arttıkça özyeterlik inançları da azalmakta bu da kişisel başarı durumlarını etkileyebilmektedir. Başka bir çalışmada 2013 yılında Okumuş, Mete, Bakiyev ve Kaçire; tükenmişlik, umutsuzluk ve iş memnuniyeti arasındaki ilişkiyi bilişsel çarpıtmaların aracı rolü ile ele aldıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmadan elde ettikleri bulgular umutsuzluk ve tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlamışlardır. Bilişsel çarpıtmaların her bir türünün duygusal tükenme üzerinde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgularla ortaya konmuştur. Yanı sıra her bir bilişsel çarpıtma türü kişisel başarıyı anlamlı şekilde yordamasa da kişisel başarı değişkeninin %15inin bilişsel çarpıtmalar ile açıklanabileceği ortaya konmuştur.

Çalışmamızda ortaya koyduğumuz bulgular literatürde yer alan çalışmalarla örtüşmektedir. Bulgulardan da yola çıkarak; kişinin çarpık, yanıltıcı, abartılı düşüncelerinin bir araya gelmesi ve bilişsel çarpıtmaları oluşturmasıyla, kişinin gerçekleştirmek istedikleri, koyduğu hedefler bir araya geldiğinde kişinin kendinde bu beklentileri karşılayamaması ile sonuçlanabilir. Örneğin, 'her şeyi mükemmel yapmalıyım' düşüncesine sahip bir kişi mükemmel yapamayacağı için başlamakta zorlanabilir, başladığı ve bitirdiği sonuçlardan tatmin duymayabilir. Bu da kendi kişisel başarısını olduğundan çok daha düşük düzeyde algılamasına yol açarak algıladığı stresi artırabilir. Kişinin düşüncelerindeki yanıltıcı inançları fark etmesi ve bunları değiştirebilmek için destek alması stres düzeyini azaltarak kişisel başarısını artırabileceği düşünülmektedir.

5.3. Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal İlişkiler Alt Boyutunun Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması

Çalışmadaki bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkiler alt boyutu puanı erkek ve kadın katılım gösteren kişiler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Bu analizden elde edilen bulgular bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkiler alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı yönündedir. Bilişsel çarpıtma türlerinden zihin okuma ve -meli -malı çarpıtma türü kadın katılımcılarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlgili literatüre bakıldığında; Öztürk ve Ay (2020) çalışmalarında bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Güven (2019) bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyet bağlamında ele aldığı çalışmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre aşırı genelleme alt boyutunda daha yüksek puan elde ettiklerini ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık ortaya koymuşlardır. Demir ve Buğa (2019) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü inceledikleri çalışmada elde ettikleri bulgular bilişsel çarpıtmalar ve kişiler arası ilişkiler arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya konmuştur. Çelikkale ve Kaya (2016) Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancını ele aldığı çalışmasında cinsiyet ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu bulgularla saptamıştır. Bir diğer çalışmada ise Çoban ve Karaman (2013) bilişsel çarpıtmaları üniversite öğrencilerinde ele alan çalışmasında; her iki cinsiyetin de bilişsel çarpıtma türlerinden olan duygudan kesin sonuçlara ulaşma da anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmüştür. Bilecen (2007) çalışmasında kadınların erkekler ile kıyaslandığında sosyal desteğe daha fazla başvurduğu sonucunu elde etmiştir.. Literatürdeki bilgiler ile elde ettiğimiz bulgular örtüşmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkiler alanındaki elde edilen verilerin cinsiyete göre farklılaşması farklı sebeplerle açıklanabilmektedir. Öncelikle üniversite öğrencileri bağlamında ele aldığımızda üniversite döneminde kadın öğrencilerin sosyal ilişkiler anlamında zihin okuma ve -meli -malı düşünce biçimlerinin erkeklere göre daha yüksek çıkması okul ortamında farklı aile yapıları, farklı maddi koşullar, okula, eğitime yüklenen farklı beklentiler ve değişebilen toplumsal cinsiyet rollerinin kadın ve erkeklere yansıyan taraflarının bulunabilmesi ile açıklanabilmektedir. Kadınların belirli bir yaşa kadar baskılanmış bir ortamda bulunmaları, insanların kendilerinden ne beklediği üzerine düşünmek ve gerekeni yapmak üzerine bir öğretinin davranışa yansıyan kısmı bu bilişsel çarpıtmaların erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmasını açıklar niteliktedir. Özellikle üniversite ortamında belirli marka eşyalara sahip olunması, okula ulaşım araçlarının kişisel araç ve toplu taşıma araçları olarak ayrışması içinde bulunulan bağlamdaki statü ve kabulü belirleyici rol oynayabilmektedir. Bu sebeple belirli bir imaj yaratılarak gruplar kurma, gruplara dahil olma ve gruplarda varlığını sürdürme önem kazanmaktadır. Bunun

sağlanabilmesi için neyin kabul gördüğünü sezme, hangi davranışın ne anlama geldiğini fark etme ve buna göre davranma üniversite öğrencilerinde sosyal ilişkilerin bilişsel çarpıtma ve stres ile olan ilişkisini açıklar niteliktedir. Toplumsal cinsiyet açısından ele alındığında ise; toplum ebeveynleri açık ve örtük bir biçimde etkilerken, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme biçimleri de bundan etkilenebilmektedir. Kız çocuklarının ve erkek çocuklarının ne düşünmeleri, nasıl düşünmeleri ve nasıl davranmaları gerektiğini konusunda sözlü ve davranışsal aktarım ve eylemler çocukların düşünce biçimlerinin temellerini atarak gelecekteki bilişsel hatalarının temellerini atmış olur (Brook & Schmidt, 2008).

Bu sebepten de dolayı bilişsel çarpıtmaların her iki cinsiyette de kendini göstermesi ancak farklı bilişsel çarpıtma türlerinin kadınlar da, bazı bilişsel çarpıtma türlerinin erkeklerde daha yüksek düzeyde ortaya çıkması bu şekilde açıklanabilmektedir.

5.4. Bilişsel Çarpıtmaların Kişisel Başarı Alt Boyutunun Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması

Yapılan çalışmada katılımcıların bilişsel çarpıtma kişisel başarı alt boyut puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla analiz bulgularına bakılmıştır.

Gerçekleştirilen bu analiz sonucunda elde edilen bulgular; bilişsel çarpıtma kişisel başarı alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Hangi çarpıtma türlerinde anlamlı düzeyde farklılığa sahip olduğu incelendiğinde ise; zihin okumadan alınan puanlarda kadınlar erkeklere anlamlı bir şekilde erkeklere göre daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Diğer yandan bilişsel çarpıtmaların olumluyu küçültme türünde erkeklerin elde ettikleri puanların kadınların elde ettikleri puanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İlgili alan yazına bakıldığında; Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013 yılında Lise öğrencilerinde tükenmişliğin sınıf düzeyi, okul türü, cinsiyet ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelendiği çalışmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyaslandığında anlamlı düzeyde akademik olarak daha az yetkin

hissettikleri, bunun da daha fazla tükenmişlik olarak kendini gösterdiğini bulgularla ortaya koymuşlardır. Demir ve Buğa (2019) çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyetin anlamlı düzeyde fark gösterdiğini bulgularla ortaya koymuştur. Zihin okuma bilişsel çarpıtmasında kadın ve erkek arasında anlamlı düzeyde bir fark ortaya konmazken, yakınlıktan kaçınma türünde erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek puan elde ettikleri görülmüştür.

Bilişsel çarpıtmaların ; gerçeğin olduğundan daha farklı algılanmasına sebep olan bir bilişsel hata olması kişisel başarı durumlarını da etkileyebilmektedir. Kişisel başarı kişinin kendi için belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi ve hissettiği tatmin ile ilişkilenebilen bir kavram olarak açıklanabilmektedir.

Kişilerin bilişsel çarpıtmalara sahip olması kişisel başarısına dair algısını da etkileyebilmekte, bu da cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Örneklendirmek gerekirse; bilişsel çarpıtma türlerinden olan etiketleme bir başkasına ya da kendine dair tek bir durum üzerinden değerlendirme yapmayı içeren bir bilişsel hatadır. Etiketleme bilişsel hatasını aktif olarak kullanan bir kişi kendini ya da başkalarını değerlendirdiği argüman üzerinden algıladığı ve bunu gerçek kabul ettiği için negatif tanımlamalara sebep olabilmektedir. İş ortamında bir kadının 'hassas-duygusal-narin' gibi tanımlamalarla etiketlenmesi kişisel başarılarını sınırlayabilecek bir durumu beraberinde getirebilecektir.

Diğer yandan toplumdaki topluma değişmekle birlikte erkeklerin kendilerini başarılı kabul etmeleri ve toplum tarafından da bunun onaylanması zaman zaman meslek sahibi olmaları ve maddi kazançları, sahip oldukları varlıklar üzerinden değerlendirilebilmektedir. Bunların ve kişisel olarak değişebilecek farklı unsurların da beraberinde getirebileceği olumluyu küçültme bilişsel hatasına sahip bir kişi 'bu işi başarmış olabilirim ama bu beni başarılı biri yapmaz' gibi bir ifade ile bunu hayatına uyguladığında başarılarını ve yapabildiklerini yeterince görmemesi algılamaması gibi bir durum oluşturabileceği için kişisel başarı konusunda kendini olduğundan daha farklı algılamasına sebep olabilecektir.

Bunların üniversite bağlamında kendini göstermesi kadınların tanımlanmaya alıştıkları şekilde bekleneni doğrular şekilde davranma eğilimi olabileceği

düşünülebilir. Örneğin kadınların eğitim hayatını desteklemeyen bir bakış açısında yetişmiş birisi bir sınavda kendisinden bekleneni gerçekleştiremediğinde ‘O da benim başarısız biri olduğumu ve yapamayacağımı, başaramayacağımı düşünüyor’ şeklinde düşünerek zihin okuma bilişsel çarpıtmasını kullanmaya çok daha açık hale gelebilecektir. Bu durum da kişisel başarı boyutundaki zihin okuma bilişsel çarpıtmasını açıklar niteliktedir. Benzer şekilde kendinden beklentinin yüksek olduğu, okuyup iş sahibi olarak bir kurtarıcı rolü atfedilen bir erkekte akademik olarak başarılı sayılabilecek örnekler ortaya koysa da kendisinden beklentinin yüksek olması yaptıklarını yeterli görmemesine sebep olarak olumluyu küçük görme bilişsel çarpıtmasının kişisel başarı boyutundaki sebebini açıklar niteliktedir.

Bu bahsedilen örnekler de göstermektedir ki bilişsel çarpıtmaların kişisel başarı alt boyutu çalışmamızda da bulgular ile saptandığı gibi cinsiyet faktöründen etkilenebilmektedir. Kişilerin bu noktada farkındalık elde edebilmeleri ve bilişsel hatalarının yerine alternatif düşünce biçimlerini geliştirebilecekleri psikolojik destek unsurlarına dahil olmasının katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.5. Algılanan Toplam Stres Düzeyinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerindeki algılanan stresin kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık gösterip göstermediğine dair analiz bulguları tartışılmıştır. Bu analizden elde edilen bulgulara göre algılanan toplam stres düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın katılımcıların algıladıkları toplam stres puanı erkek katılımcıların algıladıkları toplam stres puanından anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde; Erten (2020) yapmış olduğu çalışmada stresin cinsiyet ile olan ilişkisini ele almış ve bunun sonucunda algılanan stresin kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bakımdan çalışmamızla benzer sonuçlar göstermektedir. Türkmen (2019) çalışmasında algılanan stres ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek bilinçli farkındalığın aracı rolünü ele almıştır. Bunun sonucunda cinsiyeti anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırmacının elde ettiği bulgulara göre kadın katılımcıların algıladıkları stres erkeklerden daha yüksektir. Bu bulgulardan yola çıkarak kadınların algıladıkları

stresin erkeklerden daha yüksek olmalarına dair çalışmaların olması bizim de araştırmamızdaki bulguyu destekler niteliktedir.

Mathiuer ve arkadaşları (2017) bilişsel çarpıtmalara gelir düzeyi, yaş ve cinsiyet bağlamında demografik değişkenler ışığında ele almış, bunun sonucunda belirtilen demografik değişkenler ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişkilere rastlamamıştır. Buna benzer olarak Turan (2010) medeni durum, yaş ve cinsiyetin bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelediği bir çalışma gerçekleştirmiş ve bu değişkenler ile anlamlı bulgular elde etmemiştir. Bu bakımdan çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Bir diğer çalışmada Kök (2016) cinsiyet ile stres ile baş etme arasında ilişkiyi incelediği çalışmasından elde ettiği bulgular cinsiyet faktörünün anlamlı düzeyde farklı çıktığı yönündedir. Aylin (2016) üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabul ile algılanan stresi incelediği çalışmasında cinsiyet, kardeş sayısı, gelir durumu ve annenin öğrenim durumu faktörlerinin anlamlı düzeyde çıktığı bulgularla saptanmıştır. Savcı ve Aysan (2014) stres düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerini üniversite öğrencilerinde ele aldığı çalışmasında baş etme yollarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucunu elde etmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmalarımızı destekler niteliktedir. Diğer yandan; Fırat ve Kaya (2015) lise öğrencilerinde ailesinin yanında veya yurtda yaşamını sürdüren öğrencilerin sosyal destek seviyeleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelediği çalışmasında iyimser yaklaşımı erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok kullandığı görülmüştür. Cankıroğlu (2007) yaptığı çalışmasında erkek katılımcıların kadınlara göre stresle baş etme ile ilgili daha başarılı olduklarını saptamıştır.

Çalışmamızın sonucu literatürdeki çalışmalarla yüksek düzeyde örtüşmektedir. Örtüşmeyen çalışmalara da rastlanılmış ve burada oluşan farklılığın kişilerin bireysel farklılıklarının olabileceği, kendi yaşam döngüsündeki deneyimleri ve buna bağlı oluşan inanç sistemi, kendini, çevresinde olup bitenleri algılama biçimi, bilişsel ve duygusal gelişim sistemi gibi değişkenler bilişsel çarpıtmaların kullanımını ve düzeyini etkileyebileceğinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Örtüşen çalışmaların sıklığı da göze çarpmaktadır. Genellikle yapılan çalışmalarda kadınların algıladıkları stresin erkeklere göre daha yüksek çıkması pek çok sebeple ilişkili olabilmektedir. Üniversite bağlamında algılanan stresin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek çıkması; cinsiyete yönelik damgalama/ayrımcılık gibi durumların varlığı, hormonel

değişimler yaşanması, yeni bir ortam olması sebebiyle güvenli alan oluşturmakla ilgili olabilecek sebepler bu farklılığı açıklayabilecek faktörler arasında sayılabilecektir. Daha geniş bir bağlamda ele alındığında öne çıkan faktörlerin başında gelen toplumsal cinsiyet rolleri söz konusu olabilecektir. Toplumda kadınların hem iş hayatında olması hem de ev içerisindeki ailevi sorumluluklar, çocuk bakımı ve ev işlerinden sorumlu tutulmaları ve tüm bunların üstesinden gelme çabası ekstra stres yükünü beraberinde getirebilmektedir.

Yanı sıra iş hayatında da farklı noktalardan ayrımcılık yaşayabilmektedirler. Örneğin işe alımda medeni durumunun yapacağı işe engel olabileceği düşünülmekte ya da çocuk sahibi olma ihtimalinin bir tercih edilmeme sebebi olması toplumda sıklıkla rastlanan durumlardandır. Yanı sıra terfi gibi durumlarda da çeşitli ayrımcılıklar yaşayabilmektedirler. Bunun dışında biyolojik faktörler bir diğer etken olarak bahsedilebilir. Kadınlar hormon döngüleri sebebi ile de erkeklere göre daha farklı biyolojik deneyimler yaşamaktadır. Bu durum da duygusal yoğunluğu beraberinde getirebilmektedir, bu da algılanan stresi yordayabileceği düşünülmektedir. Farklı toplum yapılarında da kadına yüklenen anlam, siyasi olarak temsiliyeti, toplumsal saygınlığı, sağlanan istihdam ve beraberinde gelebilecek ekonomik güçte pek çok noktada erkeklerin deneyimlerinden farklılaştırılmaktadır. Tüm bu sebepler algılanan stresin cinsiyet bağlamındaki sonuçlarını etkileyebilmektedir. İlerleyen çalışmaların bu konu üzerine gerçekleştirilmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.6. Algılanan Toplam Stres Düzeyinin Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması ve Tartışılması

Çalışmada katılımcıların algılanan toplam stres düzeylerinin sınıf düzeylerine (1, 2, 3 ve 4. Sınıf) göre anlamlı seviyede farklılık olup olmadığını değerlendirebilmek amacıyla analiz gerçekleştirilmiştir. Sınıf düzeyi açısından da bakılması; farklı yaşlarda ve farklı sınıf düzeylerinde algılanan stresin anlaşılabilmesinin sonraki dönemler için koruyucu bir rol üstlenebileceğinin düşünülmesidir.

Bu analize göre elde edilen araştırma bulguları algılanan toplam stres düzeyinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bu durum her sınıf düzeyinin ve içinde buldukları yaşın kendi içinde farklı zorlukları beraberinde getirebileceği, bu yüzden anlamlı bir fark olmayabileceği ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

İlgili literatüre bakıldığında; Demir ve Buğa (2019) internet bağımlılığı ve yalnızlığı bilişsel çarpıtmaların aracı rolü ile üniversite öğrencilerinde inceledikleri çalışmada kişiler arası ilişkilerle ilgili sınıf düzeyleri ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmediği ortaya konmuştur. Bizim bulgularımızla örtüşen bir sonuç göstermektedir.

Taşgın ve Çağlayan (2011) stresle başa çıkma tarzlarını beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinde incelediği çalışmada; cinsiyet ve yaş değişkeninin anlamlı bir fark yaratmazken, sınıf düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusuna varmışlardır. Bu doğrultuda 4.sınıf öğrencilerinin diğer bir sınıf düzeyi olan 2. Sınıf öğrencilerine göre iyimser yaklaşım baş etme biçimini daha yüksek düzeyde gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Bu durum öğrencilerin üniversite ortamına uyum sağladıkları ve oluşturabildikleri düzenin bir getirisi olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızdaki hipotezimizi destekler niteliktedir ancak bulgularımızla farklı sonuç göstermektedir. Bunun sebebi olarak öğrencilerin okudukları bölümlerin algıladıkları stresi yordayabileceği yönündedir.

Keleş, Durar ve Durmuş (2022) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin koronavirüs pandemi sürecinde algılanan stres düzeylerini etkileyen faktörleri inceleyen çalışmada; cinsiyet, gelir düzeyi, yaş, hayata umutlu bakabilme, öğrenim durumlarının çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Belirtilen çalışma, bizim çalışmamızdaki algılanan toplam stresin sınıf düzeyi ile anlamlı bir farklılık göstereceği yönündeki hipotezi destekler niteliktedir. Belirtilen çalışmada sınıf düzeyine bakılmasa da yaş değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde çıkması pandemi sürecine dair bir değerlendirme yapılmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bir diğer çalışmada Yurtsever (2009) yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile stres arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlamamıştır. Türkmen (2019) algılanan stres ve ölüm kaygısını ortaya koyduğu

çalışmasında algılanan stres ile yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Savcı ve Aysan (2014) stresle başa çıkma ve algılanan stres üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında; algılanan stres ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yanı sıra stresle başa çıkma stratejileri noktasında cinsiyet faktörünün anlamlı bir ilişki ortaya koyduğunu göstermiş, yaş ile ilgili anlamlı düzeyde bir bulguya rastlanmamıştır.

Literatürde farklı bulgular elde edilen çalışmalara rastlansa da genellikle yaş ve algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık içeren çalışmaların sayısı azdır. Akdeniz (2022) bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma tarzlarını demografik değişkenler çerçevesinde üniversite öğrencilerinde ele aldığı çalışmasında; yaş değişkenini incelendiğinde 18-25 yaş dilimi ve 30 yaş ve üstü yaş diliminin stresle baş etme konusunda yakın puanlar aldığını ortaya koyarken stresle başa çıkma konusunda 26-30 yaş grubunun en düşük puan aldığını ortaya koymuştur. Bu yaş gurubunda oluşan farklılığı da hayattaki dönüm noktaları ve bununla baş etmek ile ilgili zorluklar ile bağdaştırılarak açıklanmıştır. Bizim çalışmamız üniversite öğrencilerini kapsadığı için bu çalışmada belirtilen üniversite öğrencilerinin ele alındığı kısımda anlamlı bir farklılık olmaması da bizim çalışmamızla örtüşmektedir. Farklı çalışmalara bakıldığında ise Aşçı ve diğerleri (2015) ve Yurtsever (2009) çalışmalarında yaş ve stres değişkenlerinin ilişkisini incelemiş ve buradan elde ettiği bilgiler stres ile yaş değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlamamışlardır.

Bu da çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir. Bulguların belirtildiği gibi olması ve sınıf düzeyi ile ilgili anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmaması kişilerin bilişsel çarpıtmalarının yalnızca sınıf düzeyine bağlı olamayacağı, bunu kişisel ve geçmiş yaşantılar ile ilgili de yadsınamaz bir payının da göz önünde bulundurulması gerektiği yönündedir (Demir ve Buğa, 2019). Diğer yandan yalnızca sınıf düzeyi olarak ele alındığında da; üniversite öğrencilerinin her sınıf düzeyinin farklı gereklilik ve sorumlulukları içermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Yeni bir sosyal çevreye girmenin getirdiği sosyal kabul ve adaptasyon ile ilgili yeni zorluklar, aileden uzaklaşma ile bireyselleşmenin artması ve sorumlulukların artması, finansal olarak üniversitenin öğrenim ücretleri, barınma masrafları ve yaşam için gereken diğer

harcamalar ile birlikte oluşan maddi zorluklar, akademik başarı ile ilgili vize ve finallere hazırlık, ödev ve proje gibi zaman yönetimi ve bazı yeni becerileri gerektiren birçok süreç ve tüm bunların yanı sıra oluşabilecek kişisel sorunlar, geleceğe dair belirsizlik ve bunun getirdiği mezun olma, iş bulma kaygısı üniversite sürecinin her bir birey için farklı sınıf düzeyi ve farklı yaşlar da olsalar da stresli olmalarına sebep olabilmektedir. Bu sebeple spesifik bir yaş ya da sınıf düzeyi diğer yaşlara ya da sınıf düzeylerine göre daha anlamlı çıkmaması belirtilen sebeplerden olduğu düşünülmüştür.

Bununla ilgili her bir üniversite öğrencisinin okullardaki topluluk ve kulüpler gibi sosyal destek sistemlerinden faydalanmak, stres yönetimi ve baş etme yolları ile ilgili psikolojik destek birimlerinden faydalanmak, zaman yönetimine dair bilgiler ve uygulama becerileri edinmek, finansal olarak planlamalar yapmak ve kariyer planlama ile ilgili süreç başlatmak bu gibi durumlar karşısında kişilerin algıladıkları stresi azaltabilecektir.

5.7. Araştırmanın Klinik Doğurguları

Üniversite öğrencilerinin kişisel, finansal, sosyal, gelecek kaygısı gibi birçok sebepten son yıllarda stres düzeyleri artmaktadır, böylelikle akademik başarıları ve psikolojik iyi oluş halleri bu durumdan etkilenmektedir. Stres düzeyindeki artışın önemli bir yordayıcısı olarak bilişsel çarpıtmalar kendini göstermektedir. Bilişsel çarpıtmalar birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde yatan; bilişsel ve duygusal anlamlar içeren davranış kalıplarıdır. Literatür incelendiğinde benzer örneklem grupları ve benzer değişkenlerin farklı çalışmalarda ele alındığı görülse de bilindiği kadarıyla güncel olarak ülkemizde üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stresi çalışan çalışma sayısı bilhassa Türkiye örneğinde oldukça kısıtlıdır. Yapılan çalışmalara bakıldığında ise üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında elde edilen bulgular ve sonuçların farklılık gösterdiği ve çelişkili bulgular olduğu görülmüştür. Bu konunun güncel olarak ele alınmasının literatüre ve alanda çalışan uzman kişilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma bu yönlerden önem arz etmektedir.

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaları ve bunun algılanan stres ile ilişkisini incelemesinden dolayı alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla birlikte öğrencilerin otomatik düşünce kalıplarının ve algılanan streslerinin anlaşılabilmesi ve duygusal refahlarını artırabilmeleri için müdahalelerin ortaya konabilmesi için temel oluşturabileceği düşünülmektedir. Bilişsel davranışçı terapiler ile bilişsel çarpıtmaların tanımlanması ve kişinin hayatı algılama biçimine olan etkilerinin anlaşılabilmesi ve alternatiflerinin oluşturularak kişilerin olayları ele alma biçimlerini ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerine dair bunlara dair değişime teşvik edilebilmesi ilerde oluşabilecek olası zorlantıları önleyebileceği düşünülmektedir.

5.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmamızın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle araştırmanın örnekleminin yalnızca üniversite öğrencilerinden belirlenmiş olması ve örneklemin yalnızca lisans öğrencilerinden belirlenmiş olması da lisansüstü öğrencileri kapsamaması sebebi ile bulguların genellenebilirliği açısından önemli bir sınırlılıktır.

Bir diğer sınırlılık ise veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklerin kişilerin öz değerlendirme yaptıkları ölçekler olması sebebi ile elde edilen bulgular katılımcıların verdiği cevaplar ile sınırlı olmasıdır. Katılımcıların kendini algılama biçimi, duygu ve düşüncelerindeki farklılıklar verilen cevaplarda yanlılık oluşturabilecektir. Diğer yandan veri toplama sürecinin bir bölümünün ülkemizde yaşanan ve kayıplara neden olan deprem felaketinin gerçekleştiği zamana denk gelmesi kişilerin bilişsel çarpıtma ve algılanan stres düzeylerini de normal bir zamandan farklı deneyimleyebilmelerinden dolayı önemli bir sınırlılıktır.

Çalışmamıza dair ortaya konan sınırlılıklar da göz önüne alındığında bu konuda gerçekleştirilecek gelecek çalışmalara bazı öneriler bulunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada 217 öğrenciden elde edilen bilgilerin analiz sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmaların tamamı ile algılanan toplam stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların sosyal alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında cinsiyeti anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Sosyal alt boyutunda kadınların zihin okuma ve -meli -malı ifadelerinin kullanımından alınan puanların anlamlı bir şekilde erkeklerin kullanımına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtmaların kişisel başarı alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında anlamlı düzeyde ilişki ortaya konmuştur. Sosyal ilişkiler alt boyutunda olduğu gibi zihin okuma kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkarken öte yandan, olumluyu küçültmeden alınan puanların erkeklerde anlamlı bir şekilde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan stres düzeyi ile cinsiyet ilişkisine ilişkin gerçekleştirilen analizde algılanan toplam stres düzeyinde kadınların elde ettiği puanlar erkek katılımcıların elde ettikleri puanlara anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak algılanan toplam stres düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği bulgularla ortaya konmuştur Ortaya konan bulgular literatürle örtüşmektedir.

Üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilecek bir çalışmanın lisansüstü öğrencileri de kapsamı ve örneklemin daha farklı yaş gruplarını da içermesinin daha geniş bir örnekleme gerçekleştirilmesini, bunun da çalışmanın genellenebilirliği bakımından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Yanı sıra; bilişsel çarpıtma ve algılanan stres ilişkisine dair elde edilen sonuçların kişilik özelliklerine dair kişisel farklılıklardan da kaynaklanabileceği düşünüldüğü için kişilik özelliklerinin ele alınabileceği ölçeklerin de çalışmaya dahil edilmesi, yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak tanımlayıcı bilgiler elde edilmesi kişisel faktörleri de ele alabileceği için daha kapsamlı bilgi elde edilebilmesini sağlayabilecektir.

Böylelikle bundan sonraki araştırmaların bu konuyu detaylandırarak ve çeşitlendirerek ele almasını sağlayabileceği, bilişsel arpıtmalar ve algılanan stres faktörlerinin daha iyi anlaşılması noktasında önemli olabileceği öngörülmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbağ, M., Sayiner, B., & Sözen, D. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21(21), 59-74.
- Akman, B., Özdemir, F. N., Sezer, S., Miçozkadioğlu, H., & Haberal, M. (2004, January). Depression levels before and after renal transplantation. In Transplantation proceedings (Vol. 36, No. 1, pp. 111-113). Elsevier.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ardanıç, P. (2017). Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 5(1-3), 37-40.
- Artukoğlu, F. G. (2016). Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, M. Ö. (2019). Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Adalet Arasındaki İlişkinin Meta Analiz Yöntemiyle İncelenmesi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6(5), 430-444.
- Atalay, N. Ü (2019). LGBT bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek Resilience, courage, perceived stress and social support in LGBT individuals Doktora Tezi
- Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2, 27-36.
- Avey, J. B., Luthans, F. ve Jensen, S. M. (2009). Psychological Capital: A Positive Resource For Combating Employee Stress And Turnover. Human Resource Management, 48(5), 677-693.

- Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, A. B. Z. (2021). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitap Evi.
- Braham, Barbara J. Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları, 1998.
- Branch, R., & Willson, R. (2012). Cognitive behavioural therapy workbook for dummies. John Wiley & Sons.
- Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2008). Social anxiety disorder: a review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4(1), 123-143.
- Bulut, M. , Mercan, N. & Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel Çarpıtma Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki: Sistematik Derleme . *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi* , 9 (3) , 215-226 .
- Bülbül, K. (2022). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, benlik saygıları, bilişsel çarpıtmaları ve akademik kaygıları: Alternatif modellerin denenmesi [Doktora tezi, Trabzon].
- Cartwright, Susan and Cary L. Cooper and Lawrence R. Murphy (1995), “Diagnosis a Healty Organization: A Proactive Approach to Stress in the Workplace”, *Job Stress Interventions*, Ed. Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell, Steven L. Sauter and Cwendolyn Puryear Ketia, Washington D.C: American Psychological Association; 217-234.
- Caryk, C. J., & Walker, J. L. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological reports*, 59(2), 457-458.
- 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.
- Çağlayan, H. S., Taşgın, Ö., & Çetin, M. Ç. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(Özel).
- Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*. 2018;3(2):40-9.
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.

- Çelikkaleli, Ö. ve Kaya, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Yetkinlik İnancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6 (2), 187-212.
- Çoban, E. A., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- David, D., Kangas, M., Schnur, J. B., & Montgomery, G. H. (2004). *REBT depression manual: Managing depression using rational emotive behavior therapy*. Cluj-Napoca: BabesBolyai University (BBU).
- Deal, L.S., & Williams, E. J. (1988). Cognitive distortions as mediators between life stress and depression in adolescents. *Adolescence*, 23(90), 478-491
- Demir, S., & Ahmet, B. U. Ğ. A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi/An investigation of psychological well-being, stress, coping and social support of university students.
- Duman, N., İmre, Y., & Mısırlı, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Bilişsel Çarpıtmaları Üzerine Bir Araştırma. *R&S - Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213. DOI: 10.33723/rs.543715
- Ekinci, H., & Ekici, S. (2003). Yöneticiler üzerindeki etkileri açısından stres kaynakları ve bir uygulama. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(2), 93-111.
- Ellis A(1994) *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances: Revised and updated*. New York, Citadel Publication, Hjelle LA, Ziegler D. (1992). *Personality theories, basic assumptions. Research and applications*. New York. Mc- Graw Hill-Inc
- Firat N. and Kaya F. : Yurttta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi, *Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 10/7: 407-426, Spring 2015.
- Fitzgerald, Louise F., Charles L. Hulin and Fritz Drasgow (1994), "The Antecedents and Consequences of Sexual Harrassment in Organizations: An Integrated Model", *Job Stress in a Changing Workforce: Investigating Gender, Diversity and Family Issues*, Ed. Cwendolyn Puryear Keita and Joseph J. Hurrell. Washington D.C.: American Psychological Association; 55-74.

- Göller, L. (2015). Öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma, genel özyeterlik inançları ve başarı/başarısızlık yüklemelerinin incelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(3), 477-494.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna ile ilişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.
- Hudd, S., Dumlaio, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress of college: Effects on health habits. *College Student Journal*, 34(2), 217-228. Retrieved from: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-00307-006>
- Johnson, Constance (1990), "Family Stress", *U.S. News & World Report*, Vol. 109 N. 26 (December); 14.
- Kara, O. K. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Keleş, İ., Durar, E., & Durmuş, M. (2022). Koronavirüs (Covid-19) Salgın Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Iğdir University Journal of Social Sciences*, (29).
- Kennedy, D. (2012). The relationship between parental stress, cognitive distortions, and child psychopathology.
- Kılınç, H. (2005). Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kişi, F. A. (2019). Üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabulün algılanan stres ile ilişkisi ve anne kabul / reddinin bu ilişkideki aracı rolü. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Klar, Y., Gabai, T., & Baron, Y. (1997). Depression and generalizations about the future: Who overgeneralizes what?. *Personality and individual differences*, 22(4), 575-584.

- Köroğlu, E. Ve H. Türkçapar (2009). Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar Ve Uygulama Yönergeleri, Ankara: HYB Yayınları.
- Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V., & Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of occupational health*, 52(5), 302-307.
- Nemutlu, B. (2020). Bilişsel çarpıtmaların çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi: İstanbul.
- Okumuş, F., Mete, M., Bakiyev, E. ve Kaçire, İ. (2013). Umutsuzluk, tükenmişlik ve iş memnuniyeti kavramları arasındaki ilişkinin analizi: Eğitim sektöründe bir uygulama. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(47), 191-202.
- Pehlivan, İnyet. Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara: 1995. İş Yaşamında Stres. Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara: 2000.
- Phillips, A. (2013). Perceived Stress Encyclopedia of Behavioral Medicine (pp. 1453-1454). New York: Springer
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. V. (1998). Örgütsel psikoloji. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Salim, S. (2017). Oxidative stress and the central nervous system. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 360(1), 201-205
- Sharf, R. S. (2015). Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases. Cengage Learning.
- Sarracino, D., Dimaggio, G., Ibrahim, R., Popolo, R., Sassaroli, S., & Ruggiero, G. M. (2017). When REBT goes difficult: Applying ABC-DEF to personality disorders. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 278-295.

- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Stackert, R.A., Bursık, K. (2003), Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, (34), 1419-1429
- Şahin, M., Sarı, S. V., Ömer, Ö. Z. E. R., & Er, S. H. (2010). Lise öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma ve maruz kalma durumlarına ilişkin görüşleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010(21), 257-270.
- Wooten, K. C., Sulzer, J. L., & Cornwell, J. M. (1994). The effects of age, financial strain, and vocational expectancies on the stress-related affect of adult job losers.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Toplu, N. Y. (2012).
- Tagay, Ö., Çalışlandemir, F., & Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 3(7), 167-175.
- Türkçapar, H. (2018). *BDT Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yay.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkmen, O. O. (2019). Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yüksel, A. , Bahadır Yılmaz, E. "Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları" . *Cukurova Medical Journal* 44 (2019) : 542-548
- Tan, S. (2006). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169–204.

Zwemer, W. A and J.L. Deffenbacher. (1984). "Irrational Beliefs, Anger and Anxiety". *Journal of Counseling Psychology*. 31 s. 391-393-1221.



EKLER

Ek 1: DÜŞÜNME TÜRLERİ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız 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.

A- ZİHİN 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:

1. 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

2. 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

B. FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. 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

2. 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

C.İKİ UÇLU (YA HEP YA HİÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya... ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser ya 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. Bu noktayı daha iyi açıklamak için, aşağıdaki pasajları okuyunuz.

1. Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir: “Bir iş ya tam 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

2. Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun ‘iyi kitabındasınızdır 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

D. DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Örnekleme için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. 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

2. 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

E. ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini *belli bir tür insan* olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Örneklemek için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. 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

2. 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

F. ZİHİNSEL FİLTRELEME

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuzya odaklanırlar. Bu durum Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. 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 talepkâr 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

2. 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

G. AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. 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

2. 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

H. KİŞİSELLEŞTİRME

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. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Selen’in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Ancak birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı 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

2. 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

İ. ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ)

İnsanlar bazen olayların *belli bir şekilde* olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. 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

2. 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

J. OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz.

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 görüldüğünü 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

Ek 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaş:	
Cinsiyet:	
Okul:	
Bölüm:	
Sınıf Düzeyi:	

Ek 3: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ-10

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

*Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. Yeni Symposium Journal 2013; 51 (3): 132-140

Ek 4: Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni

Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Beste Güven

Alıcı: meskin ▾

16:20 (5 saat önce)



Hocam Merhaba,

Ben Beste Güven, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim, şu an tez aşamasındayım. Dr. Gülşen Filazoğlu Çokluk danışmanlığında "Üniversite öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Stres Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı yürüttüğüm tez çalışmam için uyarlamış olduğunuz Algılanan Stres Ölçeğini kullanmak için izninizi talep ediyorum.

Gerri dönüşünüz için şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim .



Mehmet Eskin

Alıcı: ben ▾

16:36 (5 saat önce)



Kullanabilirsiniz başarılar

27 Mar 2023 Pzt 16:20 tarihinde Beste Güven < > şunu yazdı:



Beste Güven

Alıcı: Mehmet ▾

20:23 (1 saat önce)



Çok teşekkür ederim.

27 Mar 2023 Pzt, saat 16:36 tarihinde Mehmet Eskin < > şunu yazdı:

Ek 5: Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Beste Güven

Alıcı: pelinardanic ▾

27 Mart Pzt 16:28



Hocam Merhaba,

Ben Beste Güven, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim, şu an tez aşamasındayım. Dr. Gülşen Filazoğlu Çocuk danışmanlığında "Üniversite öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Stres Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı yürüttüğüm tez çalışmam için uyarlamış olduğunuz Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ni kullanmak için izninizi talep ediyorum.

Geri dönüşünüz için şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim .



Pelin Ardanic

Alıcı: ben ▾

28 Mart Sal 15:43



Merhaba,

Türkiye uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirdiğim Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünce Türleri) Ölçeği'ni detaylarını iletmış olduğunuz akademik çalışmanız için kullanabilirsiniz.

Ölçeği ekte, ölçeğe ve kullanımına ilişkin detaylı bilgiyi TOAD'ın ilgili sayfasında bulabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

27 Mar 2023 Pzt 16:28 tarihinde Beste Güven <[redacted]> şunu yazdı:



TABLÖLAR

Tablo 1. Ölçek Skalası

Değer	Seçenek	Aralık	Düzey
1	Hiçbir zaman	1.00 -1.80	Çok Düşük
2	Nadiren	1.81-2,60	Düşük
3	Bazen	2,61-3,40	Orta
4	Çoğu zaman	3,41-4,20	Yüksek
5	Her zaman	4,21-5,00	Çok Yüksek

Tablo 2. Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı Alt Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler			0.86
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	-1.08	-0.21	
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	-0.95	0.04	
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	-0.84	0.15	
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	-1.09	0.05	
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	-0.45	0.52	
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	-1.16	0.07	
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	-1.08	-0.36	
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	-1.11	-0.11	
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	-1.08	0.24	
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	-1.06	0.05	
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Kişisel Başarı			0.88
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	-0.82	-0.29	
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	-0.99	-0.01	
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	-0.85	0.11	
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	-1.11	-0.20	
Etiketleme-Kişisel Başarı	-0.81	0.24	
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	-1.18	-0.04	
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	-1.38	-0.15	
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	-1.03	0.02	
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	-1.01	-0.29	
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	-1.02	0.25	
Algılanan Stres Ölçeği	-0.05	-0.39	0.86
Stres Algısı	-0.31	-0.33	0.80

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyetiniz	Kadın	110	50.7
	Erkek	107	49.3
Sınıf Düzeyiniz	Hazırlık	13	6.0
	1. Sınıf	36	16.6
	2. Sınıf	57	26.3
	3. Sınıf	65	30.0
	4. Sınıf	46	21.2
	Toplam	217	100.0

Tablo 4. Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler, Kişisel Başarı Alt Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler					
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.50	1.66
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.94	1.69
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.04	1.65
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.06	1.76
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.39	1.62
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.91	1.72
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	4.22	1.76
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.88	1.73
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.87	1.79
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	217	1	7	3.82	1.73
Düşünce Özellikleri Ölçeği-Kişisel Başarı					
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	217	1	7	4.48	1.53
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	217	1	7	4.01	1.70
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	217	1	7	3.85	1.60
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	217	1	7	3.91	1.81
Etiketleme-Kişisel Başarı	217	1	7	3.53	1.65
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	217	1	7	4.00	1.79
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	217	1	7	4.00	1.88
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	217	1	7	3.98	1.69
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	217	1	7	4.26	1.72
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	217	1	7	3.70	1.77
Algılanan Stres Ölçeği	217	2	52	32.57	9.02
Stres Algısı	217	2	28	17.58	5.39

Tablo 5. Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünce Özellikleri Ölçeği-Sosyal İlişkiler Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Algılanan Stres Ölçeği	1												
2-Stres Algısı	.90**	.56**	1										
3-Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	.38**	.25**	.42**	1									
4-Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	.59**	.50**	.54**	.38**	1								
5-Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	.36**	.34**	.31**	.27**	.33**	1							
6-Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	.31**	.26**	.29**	.38**	.15*	.24**	1						
7-Etiketleme-Sosyal İlişkiler	.32**	.25**	.31**	.34**	.21**	.25**	.49**	1					
8-Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	.45**	.38**	.41**	.35**	.35**	.30**	.46**	.35**	1				
9-Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	.45**	.49**	.31**	.34**	.47**	.26**	.41**	.39**	.50**	1			
10-Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	.53**	.44**	.49**	.36**	.50**	.34**	.22**	.43**	.45**	.44**	1		
11-Meli -Mah İfadeleri-Sosyal İlişkiler	.48**	.42**	.44**	.31**	.36**	.30**	.35**	.36**	.51**	.35**	.61**	1	
12-Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	.49**	.50**	.36**	.23**	.36**	.27**	.46**	.33**	.51**	.57**	.37**	.45**	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 6. Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünce Özellikleri Ölçeği- Kişisel Başarı Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Algılanan Stres Ölçeği	1												
2-Stres Algısı	.90**	.56**	1										
3-Zihin Okuma-Kişisel Başarı	.38**	.27**	.40**	1									
4-Felaketleştirme-Kişisel Başarı	.59**	.51**	.52**	.43**	1								
5-Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	.31**	.30**	.25**	.29**	.33**	1							
6-Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	.45**	.35**	.44**	.26**	.48**	.47**	1						
7-Etiketleme-Kişisel Başarı	.31**	.29**	.26**	.26**	.24**	.32**	.36**	1					
8-Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	.46**	.38**	.42**	.37**	.44**	.31**	.53**	.34**	1				
9-Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	.47**	.53**	.31**	.21**	.46**	.43**	.46**	.52**	.47**	1			
10-Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	.47**	.47**	.36**	.33**	.41**	.48**	.46**	.59**	.39**	.60**	1		
11-Meli -Mah İfadeleri-Kişisel Başarı	.50**	.48**	.40**	.32**	.39**	.33**	.41**	.53**	.45**	.52**	.58**	1	
12-Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	.44**	.46**	.32**	.24**	.39**	.35**	.38**	.50**	.57**	.62**	.55**	.57**	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 7. Zihinsel Çarpıtmaların (Sosyal İlişkiler) Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Sabit	11.48	1.69		6.79	<.001***		
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	0.41	0.32	0.07	1.28	0.203	0.70	1.43
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	1.77	0.34	0.33	5.26	<.001***	0.60	1.65
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	0.42	0.30	0.08	1.41	0.160	0.81	1.24
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	0.19	0.34	0.04	0.54	0.586	0.55	1.82
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	0.04	0.34	0.01	0.13	0.896	0.63	1.58
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	0.27	0.35	0.05	0.78	0.434	0.55	1.81
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	0.02	0.35	0.00	0.07	0.943	0.52	1.94
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	0.75	0.38	0.14	1.98	0.048*	0.46	2.15
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	0.54	0.34	0.11	1.58	0.115	0.52	1.91
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	0.92	0.35	0.18	2.63	0.009**	0.54	1.86

R=.71 R²=.48 F_(10,206)=20.97 p<.001***

***p<.001, **p<.01, *p<.05; Not, GA: Güven Aralığı

Tablo 8. Zihinsel Çarpıtmaların (Kişisel Başarı) Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Sabit	13.04	1.75		7.46	<.001***		
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	0.57	0.35	0.10	1.62	0.107	0.72	1.39
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	1.73	0.35	0.32	4.94	<.001***	0.59	1.68
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	-0.15	0.35	-0.03	-0.44	0.661	0.67	1.50
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	0.43	0.34	0.09	1.27	0.207	0.55	1.83
Etiketleme-Kişisel Başarı	-0.37	0.37	-0.07	-1.00	0.321	0.56	1.80
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	0.38	0.36	0.07	1.05	0.295	0.52	1.94
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	0.44	0.36	0.09	1.22	0.223	0.45	2.21
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	0.54	0.41	0.10	1.33	0.186	0.44	2.28
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	0.97	0.37	0.19	2.65	0.009**	0.52	1.91
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	0.18	0.39	0.04	0.48	0.635	0.45	2.23

R=.69 R²=.44 F_(10,206)=18.22 p<.001***

***p<.001, **p<.01, *p<.05; Not, GA: Güven Aralığı

Tablo 9. Cinsiyete Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	4.84	1.72	4.16	1.52	3.07	215	0.002**
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	3.93	1.72	3.95	1.67	-0.11	215	0.910
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	4.05	1.64	4.02	1.67	0.16	215	0.873
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	4.17	1.77	3.93	1.74	1.00	215	0.319
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	3.51	1.64	3.27	1.60	1.08	215	0.280
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	3.83	1.75	3.99	1.70	-0.70	215	0.486
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	4.14	1.78	4.31	1.75	-0.72	215	0.474
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	4.07	1.73	3.69	1.71	1.63	215	0.104
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	4.17	2.04	3.56	1.42	2.56	215	0.011*
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	3.63	1.72	4.03	1.72	-1.72	215	0.087

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 10. Cinsiyete Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Kişisel Başarı Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	4.68	1.43	4.28	1.61	1.95	215	0.053
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	4.12	1.78	3.90	1.61	0.96	215	0.339
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	3.80	1.58	3.90	1.64	-0.45	215	0.657
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	3.87	1.82	3.94	1.82	-0.29	215	0.773
Etiketleme-Kişisel Başarı	3.59	1.57	3.48	1.73	0.51	215	0.611
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	4.07	1.82	3.92	1.75	0.65	215	0.519
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	3.79	1.86	4.21	1.88	-1.63	215	0.104
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	3.91	1.70	4.06	1.69	-0.64	215	0.524
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	4.44	1.80	4.08	1.63	1.51	215	0.133
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	3.38	1.77	4.02	1.71	-2.69	215	0.008*

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 11. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Algılanan Stres Ölçeği	34.11	9.08	30.99	8.72	2.58	215	0.011*
Stres Algısı	18.59	5.50	16.53	5.08	2.86	215	0.005**

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 12. Sınıf Düzeyine Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Sınıf Düzeyi										F(4,212)	<i>p</i>
	Hazırlık		1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf			
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>		
Zihin Okuma-Sosyal İlişkiler	5.85	1.82	4.19	1.55	4.77	1.43	4.49	1.65	4.04	1.78	3,90	0.004**
Felaketleştirme-Sosyal İlişkiler	3.62	1.66	3.58	1.71	3.82	1.80	4.22	1.52	4.07	1.78	1,08	0.369
Hep ya da Hiç-Sosyal İlişkiler	2.92	0.64	3.69	1.77	4.23	1.44	4.31	1.73	4.00	1.75	2,58	0.039*
Duygudan Sonuç Çıkarma-Sosyal İlişkiler	5.08	1.55	3.92	1.86	4.72	1.74	3.58	1.63	3.72	1.61	5,16	0.001**
Etiketleme-Sosyal İlişkiler	3.46	1.61	3.19	1.74	3.77	1.57	3.45	1.64	2.98	1.50	1,72	0.147
Zihinsel Filtreleme-Sosyal İlişkiler	3.31	1.25	3.83	1.86	4.05	1.79	4.05	1.71	3.76	1.68	0,70	0.595
Aşırı Genelleme-Sosyal İlişkiler	4.77	1.74	3.64	1.79	4.75	1.68	4.42	1.65	3.59	1.75	4,57	0.001**
Kişiselleştirme-Sosyal İlişkiler	2.85	0.99	3.58	1.89	4.05	1.87	4.22	1.58	3.74	1.67	2,32	0.058
Meli -Malı İfadeleri-Sosyal İlişkiler	3.08	1.12	3.61	1.59	3.98	1.90	4.35	1.70	3.48	1.91	2,72	0.031*
Olumluyu Küçültme-Sosyal İlişkiler	4.46	1.39	3.44	1.73	3.82	1.74	4.26	1.66	3.33	1.73	2,99	0.020*

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 13. Sınıf Düzeyine Göre Düşünce Özellikleri Ölçeği Kişisel Başarı Alt Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi										F(4,212)	p
	Hazırlık		1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf			
Bağımlı Değişkenler	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Zihin Okuma-Kişisel Başarı	4.69	1.55	4.19	1.56	4.67	1.31	4.75	1.51	4.04	1.69	2.09	0.083
Felaketleştirme-Kişisel Başarı	4.38	1.61	3.67	1.69	3.61	1.71	4.63	1.42	3.78	1.86	3.88	0.005**
Hep ya da Hiç-Kişisel Başarı	3.08	1.12	3.86	1.74	3.93	1.46	4.20	1.74	3.46	1.47	2.31	0.059
Duygudan Sonuç Çıkarma-Kişisel Başarı	2.15	1.77	3.78	1.84	3.88	1.75	4.54	1.71	3.65	1.68	5.75	<.001***
Etiketleme-Kişisel Başarı	2.54	1.13	3.25	1.54	4.23	1.45	3.58	1.67	3.11	1.78	5.11	0.001**
Zihinsel Filtreleme-Kişisel Başarı	3.08	1.71	3.86	1.78	4.07	1.86	4.29	1.77	3.85	1.70	1.48	0.211
Aşırı Genelleme-Kişisel Başarı	2.69	1.18	3.42	1.89	4.63	1.70	4.34	1.92	3.54	1.81	5.73	<.001***
Kişiselleştirme-Kişisel Başarı	3.38	1.26	3.39	1.59	4.30	1.57	4.48	1.85	3.52	1.55	4.52	0.002**
Meli -Malı İfadeleri-Kişisel Başarı	4.23	1.42	3.97	1.75	4.72	1.53	4.58	1.72	3.48	1.76	4.47	0.002**
Olumluyu Küçültme-Kişisel Başarı	2.77	1.64	3.56	1.76	3.86	1.60	4.17	1.81	3.20	1.77	3.30	0.012*

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 14. Sınıf Düzeyine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi										F(4,212)	p
	Hazırlık		1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf			
Bağımlı Değişkenler	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Algılanan Stres Ölçeği	32.15	6.97	31.14	10.43	32.70	7.93	34.12	9.04	31.46	9.59	0.89	0.470
Stres Algısı	17.62	3.91	17.39	6.49	17.07	4.82	18.32	5.12	17.28	5.91	0.48	0.751

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

