



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ'NİN TÜRÇEYE  
UYARLANMASI  
GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pelin ARDANIÇ

135180144

Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İstanbul, 2017



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ'NİN  
TÜRKÇEYE UYARLANMASI  
GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Pelin ARDANIÇ**

## KABUL VE ONAY

Pelin ARDANIÇ tarafından hazırlanan ‘‘Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması’’ başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

Danışman

Üye : Yrd. Doç. Dr. Ceylin ÖZCAN

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yasin AKSOY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Ümit AKMAN

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’nin Türkçeye uyarlanması; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

20.03.2017

**Pelin ARDANIÇ**

## ÖZET

### BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Adı SOYADI

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK**

**Mart, 2017- 103 sayfa**

Bu çalışmanın amacı Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve geçerlik-güvenirlilik analizlerini yapmaktır. Çalışma, ölçeğin Türkçeye uyarlanması, kültür ile uyumu ve bunun sonucunda da daha güvenilir sonuçların elde edilmesini amaçlamaktadır. Bu çalışma kapsamında 10 bilişsel çarpıtma türü ve 5 ruh sağlığı değişkeni değerlendirilmiştir.

Değerlendirilen depresyon, anksiyete, ruminasyon gibi ruh sağlığı değişkenleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra bilişsel çarpıtmaların kendi aralarında yapılan analizler de anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmıştır, yani bilişsel çarpıtmalar birbirlerini tetiklemekte ve bir düşünce tarzı olarak tüm hayatı etkilemektedirler.

Uyarlaması yapılan ölçek ile bilişsel hataları tespit etmek mümkün olmaktadır. Böylece bilişsel çarpıtmaların neden olabileceği hastalıklar da önlenip tedbir alınabilecektir. Bu açıdan önemli olan bu çalışmada kullanılan ölçek ile hastanın bilişsel çarpıtmaları saptanıp bu yönde bir terapinin uygulanması da mümkün olabilecektir.

**Anahtar Sözcükler:** Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar, Geçerlik-Güvenirlilik

## **ABSTRACT**

### **TURKISH ADAPTATION, VALIDITY AND RELIABILITY STUDY OF THE COGNITIVE DISTORTIONS SCALE**

**Adı SOYADI**

**Master Thesis, Psychology Department**

**Supervisor: Ömer Faruk Şimşek**

**March, 2017- 103 pages**

The aim of this study was to adapt Cognitive Distortions Scale (CDS) developed by Covin & Dozois (2011) into Turkish and analyze its validity and reliability. Adapting the scale to Turkish, aimed at compliance with culture and the consequence of that in order to get more realistic results. In the scope of this study, different types of cognitive distortions and mental health variables were evaluated. The statistically significant relationships were detected between the diseases evaluated by this scale such as depression, anxiety, rumination and the cognitive distortions. In addition to that, statistically significant relationships were found in the analysis of the cognitive distortions among themselves so that cognitive distortions trigger each other and as a style of thinking it can affect all aspects of a patient's life.

Detecting the cognitive distortions and errors can be possible with the scale obtained from the research. In this manner, the illnesses caused by cognitive distortions can be prevented and cautioned. This study, shows it is important in respect of the scale used it may be possible to detect the patient's automatic thoughts and apply a therapy in this direction.

**Key Words:** Cognitive Distortions Scale, Cognitive Distortions, Validity-Reliability

## ÖNSÖZ

Bilgi işleme sürecinde sistematik şekilde yapılan düşünce hataları olarak tanımlanan bilişsel çarpıtmalar, bilişsel kuram için oldukça önemlidir. Bu kurama göre, insanın dünyaya bakış tarzını ve yorumlarını belirleyen bilişsel yapıda yer alan beklentiler ve inançlar çarpıksa veya işlevsel değilse kişi sorunlar yaşamaya başlar.

Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği algılamasıyla yakından ilişkili olan bilişsel çarpıtmaların doğru değerlendirilmesinin önemi doğrultusunda hazırladığım bu çalışmada, çalışmanın her aşamasında bilgi ve deneyimleri ile yardım ve desteğini esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e bana ayırdığı zaman, göstermiş olduğu sabır ve sağladığı destek için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jüri üyelerim ve sevgili hocalarım Yrd. Doç. Dr. Ceylin ÖZCAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Yasin AKSOY'a değerli katılımları ve katkılarından ötürü teşekkür ederim.

Son olarak, çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen dostlarıma ve hayatımın her evresinde, amaçlarım peşinde koşarken beni destekleyen ve yüreklendiren kıymetli aileme sevgi ve şükranlarımı sunarım.

**Pelin ARDANIÇ**

**İSTANBUL, 2017**

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	VI
ABSTRACT .....	VII
ÖNSÖZ .....	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX

## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU .....	2
1.2. ÇALIŞMANIN AMACI .....	5
1.3. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ .....	5
1.4. SINIRLILIKLAR .....	6
1.5. TANIMLAR .....	6

## 2.BÖLÜM

### KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BİLİŞSEL PSİKOLOJİ’NİN TANIMI VE TARİHÇESİ .....	7
2.2. BECK’İN BİLİŞSEL TERAPİ MODELİ .....	8
2.2.1. Bilişsel Gelişim Modeli .....	13
2.2.2. Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema) .....	13
2.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar ( Cognitive Distortions or Cognitive Errors) .....	15
2.2.4. Bilişsel Üçlü.....	23
2.2.5. Otomatik Düşünceler .....	25
2.2.6. Ara İnançlar.....	28
2.2.7. Temel İnançlar .....	29
2.3.BİLİŞSEL ÇARPITMA (COGNITIVE DISTORTION) VE İLGİLİ KURAMLAR .....	31
2.4. YURTIÇİ ÇALIŞMALAR.....	33
2.5. YURTDIŞI ÇALIŞMALAR.....	46



<b>3. BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM</b>	
<b>3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM .....</b>	<b>58</b>
<b>3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....</b>	<b>58</b>
<b>3.3. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ .....</b>	<b>62</b>
<b>3.5. İŞLEM.....</b>	<b>63</b>
<b>4. BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR</b>	
<b>4.1. ÇALIŞMANIN İSTATİSTİKSEL BULGULARI .....</b>	<b>64</b>
<b>5. BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	
<b>5.1. TARTIŞMA .....</b>	<b>75</b>
<b>5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>79</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>92</b>
<b>EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....</b>	<b>92</b>
<b>EK 2. DÜŞÜNME TÜRLERİ ÖLÇEĞİ- BİLİŞSEL</b>	
<b>ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ:.....</b>	<b>99</b>
<b>EK 3. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) DEPRESYON</b>	
<b>ALT ÖLÇEĞİ: .....</b>	<b>99</b>
<b>EK 4. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) ANKSİYETE</b>	
<b>ALT ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>100</b>
<b>EK 5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ): .....</b>	<b>101</b>
<b>EK 6. RUMİNASYON ÖLÇEĞİ (RÖ).....</b>	<b>102</b>
<b>EK7. POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>103</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.Örnekleme Uygunluğu .....	64
Tablo 2.Faktör Matrisi .....	65
Tablo 3.Faktör Matrisi .....	66
Tablo 4.Madde Toplam Analizleri .....	67
Tablo 5.Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) Alt Boyutları ve Depresyon, Anksiyete Ruminasyon, Negatif- Pozitif Duygu, Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi .....	68
Tablo 6.BÇÖ Test -Tekrar Testinin Uygulandığı Örneklemin Cinsiyet Dağılımları .....	72
Tablo 7. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) Alt Boyutlarının Başarı ve Sosyal alanlara göre Ortalama ve Standart Sapması (50kişilik).....	73

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Bilişsel Şemalara Okuma Örneği .....	31
Şekil 2.Scree Plot.....	64

# 1.BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsanı oluşturan çeşitli özellikler içinde belki de ona en özgü olanı düşünme ve düşündüğünü düşünebilme yeteneğidir. Bu önemli özelliğin insan psikolojisindeki rolünün vurgulanışı çok eskilere dayanmaktadır. Özellikle son yıllarda psikoloji biliminin insan davranışlarının incelenmesinde bilişsel işlevlere ağırlık vermeye başlaması dikkat çekicidir. Bilişsel işlevle kastedilen şey klinik anlamda kişinin kendisi, çevresi, yaşantıları ve geleceği ile ilgili algıları, anlamlandırmaları, yorumları, düşünceleri ve değerlendirmeleridir. Bilişsel psikolojinin ele aldığı bilgi işleme süreçleri duyum, algı ve bilişten oluşur. Algı, duyu organlarıyla elde edilen duyumların, karmaşık psikolojik bir işlev sonucu örgütlenerek, nesne ve olaylar hakkında bilgi sahibi kılma etkinliğidir (Gürün, 1991).

Biliş, duyumlar ve algılardan gelen verilerin işlenerek bunlara ilişkin geliştirilen yöntemler ve planların ortaya çıkardığı dil, problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçlere verilen addır (Türkçapar, 2011).

Bilişsel psikolojinin esaslarına dayalı olarak geliştirilen bilişsel kuram, olayların kendisinden çok algılanma ve yorumlanma tarzının önemli olduğunu savunur. Bu kurama göre insanın dünyaya bakış tarzını ve yorumlarını belirleyen bilişsel yapıda yer alan beklentiler ve inançlar çarpıksa veya işlevsel değilse kişi sorunlar yaşamaya başlar (Türkçapar, 2011).

1960'larda Aaron Beck tarafından depresyonun psikoterapisinde kullanılmak üzere geliştirilen bilişsel terapi de düşünce ve davranışta bilişsel süreçlerin rolüne önem vermektedir.

Depresyon hastaları üzerinde klinik gözlemler yapan Beck, klinik gözlemleri ve deneysel çalışmaları sonrasında "duygusal bozukluklar ve depresyonun bilişsel modeli" ile ilgili kendi teorisini geliştirmiştir. Depresyonun bilişsel modeli üç spesifik kavramı ortaya koyar. Bunlar; (a) bilişsel üçlü, (b) şemalar ve (c) bilişsel hatalardır (Corsini & Wedding, 1989).

Bilişsel üçlü: Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilintili inançları kapsar.

- Hasta kendini yetersiz, değersiz bulur. Yaşamı ona göre hayal kırıcıdır.

- Çevresi ona yardım etmemektedir, yaşantısı yetersizdir.
- Geleceğinden umutsuzdur, uzun dönemli amaçları yoktur. Böylece olumlu bir davranış başlatamaz.

Sessiz kabullenişler (Şemalar), düşünce, duygu, davranış ve ilişki kurma biçimlerimizi etkileyen, genel olarak erken dönem yaşantılarında edinip geliştirdiğimiz bazı inanç ve kurallardır. Şemalar, öfke, üzüntü ve kaygı gibi bazı güçlü duyguları tetikler.

Bilişsel hataları bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar veya eğilimler olarak görebiliriz. Türkçapar'a göre (2011) bilişsel yapıda yer alan işlevsiz inançlar bireyin düşüncesini biçimler ve psikopatolojiye özgü bilişsel hatalara yol açarlar. Örneğin bazı kişilerin zihni yaşanan olayları ve algıları genellikle gerçeğe pek uymayan biçimde felakete dönük olarak yorumlar, başka bir kişi ise olan biten çoğu şeyin kendisiyle ilgili olduğunu düşünür, işte bu düşünce işleme eğilimlerine düşünce hataları denir.

Beck ve arkadaşlarının öncülük ettiği yaklaşıma göre depresyon ile gerçeklik arasında kuvvetli bir negatif ilişki vardır; depresif bireylerde “depresif bilişsel çarpıtmalar” mevcuttur (Beck, Rush, Shaw, & ark., 1979). Depresyonun yaygınlık oranıyla birlikte, Beck'in depresyon ve bilişsel çarpıtmalar ilişkisi üzerindeki bu saptaması bilişsel çarpıtmaların incelenmesine dair ihtiyacı gündeme getirmektedir.

### **1.1.Problem durumu**

Bilişsel kuramcılar ve klinisyenler genellikle bir kişinin duygularını önemli ölçüde etkileyen çeşitli biliş türleri arasında ayırım yapmışlardır. Düşünce içeriği, dikkat ve hafızadaki sapmalar, önemli ölçüde olumsuz duygularla ilişkilidir ve depresyon habercisi olarak görülebilir (Dozois & Beck, 2008).

Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) depresif nüfus içinde görülen yedi spesifik bilişsel hatayı ana hatlarıyla belirlemişlerdir (aşırı genelleme, seçici soyutlama vb). Bu liste, çoğunlukla depresyonda görülen 10 düşünme hatasını tespit eden Burns (1980) tarafından genişletilmiştir. Zaman içinde bilişsel hataları ölçmek için birkaç deneme yapılmıştır. Örneğin, Krantz ve Hammen (1979), katılımcıların çeşitli senaryolar okuduğu ve bu

durumda büyük olasılıkla nasıl tepki vereceklerini gösteren yanıtlar arasından kendilerine en uygun seçeneği belirlemeyi gerektiren Bilişsel Sapmalar Anketi (BSA) geliştirdi. Cevaplar 4 kategoriye göre sınıflandırıldı. (1) depresif ve çarpıtılmış, (2) depresif ve çarpıtılmamış, (3) depresif olmayan ve çarpıtılmamış ve (4) depresif olmayan ve çarpıtılmış. Bu anket, bir kişinin düşüncesinin hangi dereceye kadar çarpıtılmış olduğuna dair değerlendirilmede yararlı olsa da, spesifik bilişsel hataların incelenmesine imkân vermemektedir.

Lefebvre (1980, 1981), Beck ve arkadaşları (1979) tarafından ana hatları çizilen orijinal yedi bilişsel hatanın her birini ölçmeye çalıştı. Bazı hataların dikkat çekici biçimde üst üste geldiğini gördükten sonra, bazı bilişsel hataları birleştirdi ve katılımcıların (felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama olmak üzere) yaptıkları 4 tip bilişsel hatanın derecesini değerlendiren Bilişsel Hatalar Ölçeğini (BHÖ) geliştirdi. Bilişsel Hatalar Ölçeği, işlevsiz düşünceyi ölçme konusunda geçerli bir ölçek olarak kabul edilir. Daha sonraki çalışmalar, bilişsel hatalar ve disforik duygudurum arasında önemli bir ilişki (muhtemelen nedensel) olduğu iddiasını desteklemiştir (Henriques & Leitenberg, 2002; Muran & Motta, 1993; Poulakis & Wertheim, 1993).

BHÖ, daha sonra çocuklar için uyarlanmıştır (Çocuklar için Olumsuz Bilişsel Hata Ölçeği); Leitenberg, Yost, & Carroll-Wilson, 1986), bu ölçek aynı zamanda düşünce hataları ve olumsuz duygu arasındaki ilişkiyi desteklemek için kullanılmıştır (Leitenberg, Leonard, & M., 1986; Weems, Berman, Silverman, & Saavedra, 2001).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS; Weissman & Beck, 1978) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ATQ; Hollon & Kendall, 1980) düşünce sapmalarını ölçmek için geliştirilmiş diğer ölçeklerdendir. Olumsuz duygusal durumlara neden olan düşünce hatalarını değerlendirmek çok önemlidir, ancak göreceli olarak bu konuyu inceleyen araştırma az sayıdadır.

Belli bilişsel hataları ölçmenin önemli bir nedeni, bazı düşünce hatalarının olumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerle bağının daha yüksek olması olasılığıdır. Örneğin Messer, Kempton, Van Hasselt, Null ve Bukstein (1994), Çocuklar için Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeğindeki diğer maddeler

için böyle bir durum yaşanmazken “aşırı genelleme” maddesinin ergen ve klinikte yatan psikiyatri hastalarından oluşan iki grupta (davranış sorunları olanlara karşı duygudurum bozukluğu olanlar) önemli farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Muran ve Motta (1993) seçici soyutlamanın klinik grupta (ayakta tedavi gören) klinik olmayan gruba göre daha belirgin olduğunu bulmuştur. Ancak bu gruplar arasında diğer bilişsel hatalar konusunda önemli bir fark görülmemiştir. Araştırmacılar ve klinisyenler için bazı düşünce hatalarının diğerlerine göre daha işlevsiz (disfonksiyonel) olduğunu bilmek önemlidir. Ayrıca, danışanın bilişsel hatalarının idiyografik değerlendirilmesi vakayı kavramsallaştırmak ve tedavi planı açısından kolaylaştırıcı olacaktır (Kuyken, Padesky, & Dudley, 2009).

Görüldüğü üzere bilişsel çarpıtmaları ölçmeye yönelik belli sayıda bilişsel çarpıtmalar ölçeği geliştirilmiş olmakla birlikte alan yazında belirtilmiş bilişsel hataları kapsamlı bir şekilde değerlendiren bir ölçek bulunmamaktadır.

R. Covin, D. Dozois, kişilerarası (sosyal) ve başarı alanlarında ortaya çıkan zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç şeklinde düşünme gibi 10 bilişsel çarpıtma eğilimini ölçen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ni (Düşünme Türleri Ölçeği) geliştirmişlerdir. Bilişsel kuramda ve duygudurum bozukluklarında önemli bir rol oynamasına rağmen daha önce Burns (1980) tarafından ana hatları çizilen ve klinik uygulamalarda yararlanılan 10 bilişsel hatanın kapsamlı olarak çalışılmadığını belirten Covin ve arkadaşları, bu çalışmanın genel amacını bilişsel çarpıtmaların psikometrik niteliklerinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi olarak ifade etmişlerdir. Ancak ölçeğin çeşitli psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesinin yanı sıra bilişsel hataların işleyişi hakkında bazı sorular üzerinde de durmuşlardır. Öncelikle, bazı bilişsel hataların “sosyal” bağlamlarda ortaya çıktığı (örneğin, zihin okuma), bazılarının ise daha çok başarı ve benzeri alanlarda ortaya çıktığı hipotezini geliştirmişlerdir. İkinci olarak, bazı bilişsel hataların olumsuz duyguları yordama konusunda diğerlerinden daha belirleyici olduğu görüşü üzerinde çalışmışlardır.

Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin önemli bir özelliği “önyargı”, “sapma”, “çarpıtma”, “hatalar” gibi sözcüklerin ölçeğin içinde geçmemesidir. Ölçeğin gerçek adı “Düşünme Türleri Ölçeği”dir (Covin, Dozois, Ogniewicz, & Seeds,

2011). Covin ve arkadaşları, ölçeğe bu ismi vermelerindeki amacın, katılımcıların savunmalarını azaltmak olduğunu belirtmektedirler. Katılımcıların, düşüncelerindeki hata ya da yanlışların ölçülüyor olduğuna dair inanışları, onlarda bir savunma tepkisi yaratarak maddeleri yanlış cevap verme ihtimalini doğurmaktadır. Bu ihtimali en aza indirmek için daha nötr olan “*Düşünme Türleri*” ifadesi tercih edilmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ile depresyon, anksiyete, OKB, ruminasyon gibi bazı psikolojik rahatsızlıkların pozitif korelasyonun bulunması olasılığının yüksek olması sebebiyle bilişsel çarpıtmaların doğru ve net bir şekilde değerlendirilmesi gereklidir. Bilişsel çarpıtmaların yol açabileceği bu tip rahatsızlıklar ciddi fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir.

## **1.2. Çalışmanın amacı**

Bu çalışmanın amacı, Covin ve Dozois tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ni (BÇÖ) geçerlik-güvenirlik çalışmasını yaparak Türkçeye uyarlamaktır. Çalışmada ölçeğin Türkçe formunun İngilizce özgün formuyla benzer psikometrik özelliklere sahip olduğu varsayımı sınanacaktır. Türkiye’de uygulanan ve bilişsel çarpıtmaları ölçen bazı ölçekler bulunmasına rağmen, bilişsel hataların sıklığının alanlara göre değişiklik gösterdiği; bazı hataların bazı bağlamlarda diğerlerine göre daha çok yapıldığı hipotezini test etmek üzere geliştirilmiş kapsamlı bir ölçeğe duyulan ihtiyaç bu çalışmanın başlatılması için motivasyon kaynağı olmuştur.

## **1.3. Çalışmanın önemi**

Covin ve Dozois tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ), benzer diğer ölçeklerden ayrılan özelliklere sahiptir. Bu ölçeğin bilişsel çarpıtmaları, sosyal ve başarı alanlarında ayrı ayrı değerlendirmesi ve durumları senaryolaştırması ile uygulamanın daha kolay ve daha anlaşılır hale gelmiş olması açısından çalışma önem taşımaktadır.

Bu nedenle bu ölçeğin Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması, bilişsel çarpıtmaların kapsamlı bir şekilde değerlendiril-



mesine olanak verecektir. Böyle bir çalışmanın bilişsel çarpıtmaların tespitinde, özellikle depresyon tedavisinin planlanması konusunda, araştırmacılar ve klinisyenler için yararlı olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın örneklemi, normal popülasyondan seçilen 288 ve yine normal popülasyondan seçilen 50 katılımcı ile sınırlıdır.

#### **1.5. Tanımlar**

**Ruminasyon:** Kişinin semptomlarını, muhtemel sebeplerini ve/veya bu duygusal durumun sonuçlarını sürekli düşünmekte olduğu, ancak sorunu çözmek için harekete geçmediği duygusal durumdur (Baker, 2009).

**Anksiyete:** Stres, kaygı veya endişeye neden olan, belirsiz nedenlerden duyulan kaygılarla kendini gösteren, fiziksel semptomların da eşlik ettiği bir huzursuzluk hali olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2012).

**Depresyon:** Düşük enerji, ruh hali, benlik saygısı, önceden zevk alınan faaliyetlerin iyi hissettirmemesi ve nedeni belirsiz acı çekme duygusunun yaşandığı psikolojik rahatsızlıktır. (<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>, çevrimiçi, erişim tarihi: 01.02.2017).

**Bilinçli Farkındalık:** İstekli ve bilinçli olarak mevcut ana odaklanarak ve deneyimleri saf haliyle ve bir yargıda bulunmadan kabul eden bir bilincinde ve farkında olma halidir (Kabat vd., 2015).

## 2.BÖLÜM

### KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Bilişsel Psikoloji'nin Tanımı ve Tarihçesi

Bilişsel Psikoloji için çok sayıda tanım yapılabilir fakat en geniş anlamda bilişsel psikoloji, bilincin yapısı, nasıl çalıştığı ve bunun farklı halleri üzerinde araştırma yapan bir bilim dalı olarak tanımlanabilir. Bilişsel Psikoloji'nin öncülerinden biri olan Neisser, Bilişsel Psikoloji'yi şöyle tanımlamaktadır: Biliş terimi, “duyusal girdilerin dönüştürüldüğü, azaltıldığı, yeniden gözden geçirildiği, depolandığı ve kullanıldığı bütün süreçleri” anlatmaktadır. Bilişsel Psikoloji, duyumsamadan algılamaya, karmaşık bağlantıları anlamaya, odaklanmaya, zihne yeni bilgiler depolamaya, hafızaya, konsept yaratmaya, tasavvur etmeye, zihinde tasarlamaya, hatırlamaya, mantığa, sezilere ve gelişmeye kadar bütün psikolojik periyotları kapsamakta ve davranışların bütün tiplerini barındırmaktadır (Solso, 2007).

Bilişsel psikolojinin esas prensiplerinden destek alınarak geliştirilen bilişsel teori, olayların kendi niteliklerinden çok algılanma ve yorumlanma biçiminin önemli olduğu kanısındadır. Bu teoriye göre bilişsel yapıda çarpıtılmış bir algılama şekli söz konusu ise olaylara ve durumlara bakış açımız da gerçekte olduğundan farklı olacak ve çarpıtılmış düşünceler, bazı psikolojik sorunlara ve olumsuz duygu durumlarına sebebiyet verecektir. Bilişsel ekole bağlı araştırmacılar, zihnin deneyimlerinin ne şekilde oluşturulduğu veya bir düzen içerisinde devam etmesinin nasıl sağlandığını anlamak istemektedirler. Jean Piaget Gestaltçı eğilime sahip bir psikolog olmakla beraber, bilinç deneyimlerini (duyumlarla ve algılarla oluşan) bir anlam çerçevesinde şekillendiren yetinin zihin olduğunu iddia etmiştir. Bilinç, deneyimleri bir mantık zeminine oturtmakta ve bir şekle büründürmektedir. Diğer bir tarafta, bilişsel deneyimde, denek etrafından algıladığı duyumları, bilinçli ve eylemsel bir zeminde oluşturmaktadır. Bireyler, bir takım eylemlere bilinçli bir şekilde katılmak ve bu deneyimleri belleğe yerleştirmeyi tercih ederek, bilme aktivitesinin yaşayan tarafı yani ortaya çıkışı, kullanılmaya başlanması ve bilgi dediğimiz kavramın oluşturulma-

sı, hafızaya alınma tarafının seçimsel bir süreç olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bireyler açısından sırf mekanik bir etki tepki yasası dâhilinde davranışlarının öne sürdüğü manada bir sürecin olmadığı savunulmaktadır (Schultz, 2002).

Bilişsel psikolojinin konu edindiği bilgi işleme aşamaları duyu, algı ve bilişten meydana gelir. Algı, duyu organlarıyla ulaşılan duyuların, kompleks psikolojik bir fonksiyon neticesinde bir araya gelerek, obje ve olaylar ile ilintili bilgi sahibi yapma etkinliğidir (Gürün, 1991).

## **2.2. Beck'in Bilişsel Terapi Modeli**

Düşüncedeki önyargıları değerlendirme ve düzeltme yeteneği bilişsel davranışçı terapinin merkezini oluşturmaktadır. Bilişsel çarpıtma skalasında on tane bilişsel çarpıtma bulunmaktadır. Bu bilişsel çarpıtmalara eğilim, anketlerle ölçülmektedir. Eğer insan bir bilgiyi negatif şekilde önyargılı bir açıdan değerlendiriliyorsa, altta yatan duygusal ve davranışsal neticeler oldukça uyumsuz olabilmektedir. Örneğin depresyon konusundaki bilişsel teori, negatif bir bilgiyi etkili bir filtrelemeden geçirmeyi önermektedir. Bu negatif çıkarımlar stresli durumlarda insanı üzgün bir ruh haline sürükleyecek ve bu olumsuz duyguları uzun bir süre zarfında devam ettirecek nitelikte olabilmektedir. Kişinin düşünce içerikleriyle, dikkatini çeken şeylerle, hafızasında yer eden olaylar ile önyargılar çeşitli negatif safhalar içermesi bakımından ciddi ölçüde ilişkilidir ve depresyonu tahmin etmek için önemli göstergelerdir (Beck Afford 1999).

Aaron T. Beck, Ellis'ten ayrı bir biçimde, ancak Ellis'ten de düşüncelelerini alarak depresyonla ilgili araştırması neticesinde bilişsel terapi yaklaşımını ortaya koymuştur (Corey, 2008). A. Beck'e göre bilişler, bireyin kendine, insanlara ve dünyaya dönük duyguları, tutumları ve algılarını kapsamaktadır. Depresyondaki bireylerle sürdürdüğü çalışmalar, onların belirli hayat deneyimleri ile ilgili yorumlarında negatif bir yanlılık sergiledikleri ve bunun da bilişsel bozukluklara neden olduğu şeklindedir (Dattilio ve Bevilacqua, 2000). Bu fikre göre, hatalı düşünme, yetersiz ve yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma ve düşle gerçeği birbirinden ayıramama gibi süreçler rahatsız edici duygulara ve sorunlu davranışlara sebebiyet vermektedir (Beck, 1976, akt. Hackney ve Cormier, 2005; Beck, 1979, akt. Corey, 2008).

A. Beck'e göre "Anlamlar, bilgide -düşünce ya da imgede- saklıdır. Bu bilgi kimi zaman basit bir çağrışımda bazen de 'harika' veya 'korkunç' gibi değer yargılarımızdadır. Genel bir gözlem olarak duygular kimi zaman dış durumla ilgisi olmayacak şekilde oluşabilmektedir. Sonuç olarak, bir durum fazlası ile çarpıtılıyorsa, duygusal tepki de durumun esas etkilerinden çok bizim çarpıtmalarımızdan oluşacaktır." (Beck, 2005). Yani bir olaya gerçekdışı ve abartılı anlam yükleyen bir bireyin duygusal cevabı da muhtemelen uygunsuz olacaktır.

Bilişsel terapide, kişinin terapistte başvurduğu dönemde tecrübe ettiği soruna odaklanılarak, fonksiyonel olmayan düşünce ve davranışların değiştirilmesine uğraşılmaktadır. Bu yöntem, birçok psikiyatrik problemin çözümünde etkili olduğu gözlemlenen bir yöntemdir (Beck, 2001). Beck'e göre erken yaşantılar, hastanın kendi ve dünya ile alakalı bazı temel fonksiyonel olmayan şemaların gelişmesine sebebiyet vermektedir. Bu şemalara daha sonra algıları organize etmede ve davranışları yönetmede başvurulmaktadır. Bireyin meydana çıkardığı bu şemalar, ciddi ölçüde katı, uçta, değişmeye dirençli ve bu sebeple de fonksiyonel özellikte değildirler. Örneğin '*kişisel değer sadece başarı ile ilintilidir*' inancı, başarısızlıkla yüz yüze gelince depresyona neden olabilmektedir. Fonksiyonel olmayan fikirler aktif olunca "olumsuz otomatik düşünce bombardımanına" sebep olmaktadır. Bireyin kontrolü dışında, hoş gitmeyen duygulara neden oldukları için bunlara olumsuz sıfatı verilmektedir.

Beck'in bilişsel kuramına duygusal zorluklar veya rahatsızlığın doğasını kavramak amacıyla başvurulmaktadır. Beck'in yaklaşımı, kuramsal rasyonaliteye bağlıdır. Bir başka deyişle kişinin kendisi ve çevresi ile alakalı deneyimlerini nasıl yapılandırıldığı buna bağlı oluşan düşünce ve davranış şekli, kişinin kendi gerçeklik algısını meydana çıkarmaktadır. Dolayısıyla, kişinin davranışlarını kavramak için onun gerçeklik algısını kavrama ihtiyacı hissedilmektedir (Beck,1975; Beck,1990).

Beck de Ellis gibi psikoterapi alanındaki araştırmalarına psikanaliz yaklaşımı ile başlamıştır. Fakat bir müddet sonra psikanalizin soyut ve karmaşık yapısı onu kuramın etkililiği ve tutarlılığı konularında düşünmeye zorlamıştır. Hastaları ile sürdürdüğü araştırmalarında, hastalarının otomatik düşüncelerinin öne çıktığını gözlemlemiştir. Bu durum onu obsesif-kompulsif nevroz, anksiyete ve depresyon kavramlarını bilişsel çarpıtmalar yönünden yeniden formüle

etmeye yönlendirmiş ve hastanın hatalı düşüncelerini düzeltmeye dönük uygulamalar geliştirmesine sebebiyet vermiştir. Karen Horney, Alfred Adler ve Hary Stuck Sullivan gibi yazarların oluşturduğu Neo-Freudyen yaklaşım da Beck'in klasik psikanalizden ayrılarak kendi teorisini geliştirmesine yardımcı olmuştur. Beck, kuramını ilerletirken davranışçı yaklaşıma da eğilmiştir. Davranışçı tekniklerin, kişideki bilişsel ya da tutumsal farklılıklara sebep olduğu için etkili olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, terapi yaklaşımını geliştirirken, davranışçı yaklaşımın başvurduğu, terapi sürecinin sistematik planlanması, davranışlardaki nicel değişiklikler hakkındaki vurgular gibi teknikler etkin bir şekilde kullanılmıştır. Fakat davranış terapisini hastanın kendisi, terapisti ve terapi süreci konularındaki fikirlerini görmezden geldiği için sınırlı bulmuştur (Patterson ve Watkins,1996).

Beck'in ortaya koyduğu yeni terapi yönteminde bazı değişmeyen prensipler mevcuttur. Bunlar şöyle sıralanabilir: Bu terapi hastanın problemlerini içeren bazı spesifik terimlerle oluşturulmuş devamlı evrilen bir uygulamaya sahiptir. Ciddi anlamda yakın bir ilişki ilk koşuldur. Hasta ve psikoloğun ortak çabası ve gayreti, bu yöntemde büyük önem taşımaktadır. Bir hedef belirlenir ve sorunların çözülmesine odaklanılır. Zihnin ileri ve geri sıçramalarının önüne geçerek şimdi ve burada olmayı sağlamaya çalışmaktadır. Hasta sorununun çözüm evresinde eğitilir ve yeni bir açığa yönlendirilir. Hasta bir şekilde kendi kendisinin psikoloğu olması konusunda bilgilendirilir. Bu tip terapi belirli bir süre boyunca ve belirli limitler doğrultusunda uygulanmaktadır. Terapi saatleri ve aralıkları sisteme oturtulmuştur. Hastaya pragmatik amaçları olmayan fikir ve inançlarını bir kenara koymasına öğütlenmektedir. Bu yöntem kurulan bağlantıları iyice analiz edip hastanın kendi durumunu görmesi açısından Sokrat tarzı sorgulama ve yönlendirerek bulma gibi metotları benimsemektedir (Beck, 2001).

Beck'in "Kavrama ya da Bilişsel Terapi" yaklaşımı aktif, talimatçı, sınırlı zamanlı, yapısal yaklaşımdır. Kuram, olumsuz düşünceleri ve uygun olmayan işlevsel sayıltıları tanımlama ve değiştirmeyi vurgulayan bir terapi şeklidir.

Beck'e göre bilişsel terapi bir kişilik kuramı olduğu kadar, öğretilebilir, uygulanabilir ve test edilebilir bir grup stratejisi, prensibi ve tekniği içeren bir psikopatoloji ve terapötik değişim kuramıdır (Beck, 1990).

Beck'in "Bilişsel Modeli" nin esasında;

- Duygular doğrudan olaylardan temel almaz, olayların değerlendirmesini kapsayan fikirlerden doğar.
- İnançlar, tutumlar ve olayları işleme stilleri gibi geçmişten gelen bilişsel yapılar ve süreçler, değerlendirmeye bazı tesirlerde bulunur.
- Kişilerin değerlendirmeleri ve duygusal tepkileri çift taraflı bir ilişkiyi barındırır (Tanrıkulu, 2002).

Beck'in kuramının bazı sayıltıları şunlardır:

- Yapısaldır: her terapi görüşmesi hastanın ve terapistin kararlaştırdığı biçimde düzenlenir.
- Aktiftir: hem terapist hem de hasta aktif olarak terapi sürecine katılım gösterirler. İlişki önemlidir ve sıkıdır.
- Direktiftir: terapist görüşmeyi yönetir.
- Esnektir: tedavinin gelişimine göre hastanın ihtiyaçları göz önünde bulundurularak uygun teknik ve ev ödevleri tercih edilmektedir.
- Kurama dayalıdır: tedavi psikiyatrik bozuklukların bilişsel kuramına dayalıdır.
- Kısa ve zaman sınırlıdır: hastaların bağımsız başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri hedeflenmektedir.
- Soruna yöneliktir: odak sorunları sürdüren etkenleri ortaya çıkarmak ve yok etmektir.

Beck'in modelinde yoğun olumsuz duygulanımlarının (psikolojik rahatsızlıkların) meydana gelmesinde öncelikle bilişler (Cognition) yükümlüdür. Yoğun olumsuz duygulanımın oluşmasına sebebiyet veren bilişsel yapılar, 'Bilişsel Üçlü' (Congnitive triad), 'Bilişsel Şemalar' (Congitive Schema) ve , 'Bilişsel Hatalar'dır (Congitive errors) (Bloomster,1992).

Beck' e göre kişiler kurallarla yaşamaktadır. Problemlerin sebebi, realist olmayan kural düzenekleri, etiketlemeler, yorumlar, değerlendirmeler ve uygunsuz aşırı kurallardır ve bunların sonucunda bilişsel çarpıtmalar oluşmaktadır. Diğer bir deyişle bilişsel çarpıtma yapan kişiler tek boyutlu, tümsel (global), mutlak, ahlakçı, değişmez bir düşünme yapısına sahiptir.

Bilişsel terapi, bir tür sorun çözme metodu olarak görülebilir. İlk hedef belirtileri hafifletmek, uzun dönemde ise hayatla alakalı problemleri konu

edinmek böylece gelecekte yaşanabilecek olumsuz duygu durum bozukluklarını engellemektir.

Bilişsel terapide öncelikle işlenen mevzulardan biri, kişiye otomatik düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışlara nasıl tesir ettiğini göstermektir. Terapide hedef, kişinin olumsuz olay ve düşünce akımına reaksiyonuna odaklanarak, düşünce şeklini farklılaştırmaktır. Beck için bozuk duygu ve davranışları değiştirmenin en direkt yolu, hatalı ve yanlış kodlanmış bilişleri saptamaktır.

Eğer kişiler mutsuzluğa sebep olan kurallarla hayatlarını sürdürmeye devam etmeye karar verirlerse uzman (terapist), onlara mantıklı bulabilecekleri alternatif kurallar tavsiye edebilir. Bilişsel terapi hastanın algısal çerçevesini tanımaya başlamasına karşın, terapist hastanın inanç sistemi için kanıt istemeyi sürdürür.

“..... için kanıt nerede?” sıkça karşılaşılan sorulardan biridir ki bu çeşit sorular kişinin olgun düşünce yapısına geçiş yapmasını sağlamaya dönüktür. Süreç, olgun düşüncenin nitelikleri olan çok boyutluluk, görecelilik ve duruma bağlı olarak değişebilen, yargısız düşünme yapısının oluşturulmasıdır.

Beck’in Bilişsel Modeli araştırıldığında, bazı prensipler üzerine inşa edilmiş olduğu gözlemlenebilir. Bunlardan birincisi, kişinin bir durum karşısında nasıl davrandığı ve hissettiğidir. İkincisi o an süren dışsal durumun değerlendirilmesi, başa çıkma kapasitesi, olası alışkanlıklar, riskler ve farklı yöntemlerin değeri ile ilgili yorumlamadır. Üçüncüsü ise, herkesin kendine has bir biçimde olayları algılamasıdır. Biri için ciddi bir stresle neticelenen bir durumun, bir diğeri için stres sonucunu doğurmaması buna örnek verilebilir. Dördüncü ilkeye göre, kişilik yapısı kişiyi duyarlı ve kolay incinebilir hale getiren faktörlerdendir. Beşinci olarak, bir gerilimle birlikte ilkel, ben-merkezcil bilişsel sistem, kendini korumak amacıyla harekete geçer ve sonrasında kişinin hadiseleri değerlendirmesi aşırı, tek taraflı, kesin ve genel yargılar oluşturma biçimine evrilebilir. Farkında olmadan başvuru bu değerlendirme kişinin sağduyu, hatırlama ve dikkatinde ciddi bir azalmaya sebebiyet verebilir. Altıncı ilkeye göre, depresyon, kaygı bozukluğu gibi her bir belirtinin kendine has şemaları, bilişsel alt yapıları mevcuttur ve belirli duygu ve davranışlarla neticelenir. Yedinci ilke, diğer insanlarla gerilimli etkileşimler oluşturmak, uyumsuz bilişlerin güçlendiği bir döngü doğurmaktadır. Son olarak, fiziksel bir saldırı

veya sosyal bir eleştiri durumunda savaş-kaç-donakal gibi aynı somatik tepkiler verilmektedir (Kuyucu, 2007).

Bilişsel modelde bir takım kavramlar mevcuttur. Bunlar: temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalardır.

### **2.2.1. Bilişsel Gelişim Modeli**

Bilişsel psikologlar, inançların (beliefs) küçük yaşlarda oluşmaya başlayıp, hayatın devamında gelişmeye devam ettiğini belirtmektedir. Erken çocuklukta yaşanan olaylar ve durumlar bireyin kendisi ve hayatı ile ilgili temel inançlarını belirlemektedir. Genellikle erken çocukluk zamanında ailesinden sevgi ve alaka hisseden kişiler, yetişkinlik zamanlarında kendilerini ‘sevilen’ ve ‘yeterli’ bir kişi şeklinde tanımlamaktadırlar. Yetişkinlik zamanlarında ruh sağlığı bakımından işlevsel olmayan bireyler, ruh hali olarak sağlıklı bireylere karşıt olarak, çocukluktan beri deneyimledikleri olaylar ve haller sebebiyle ‘yetersizlik’ ve ‘sevilmeme’ biçiminde olumsuz inançlar edinirler. Bu gelişimsel yaşantılar, kritik durumlar ve travmatik olaylar, kişilerin düşünce sistemini belirlemektedir. Mesela bir öğretmen nezdinde aşağılanmak gibi negatif deneyimler, “diğerleri ne düşünür”, “yaptığım işler beğenilmezse ne yaparım” gibi durumsal inançların (Conditional beliefs) oluşmasına yol açar. Bu düşünceler de kişinin negatif bilişsel şemalar meydana getirmesine sebep olmaktadır (Sharf, 2000).

### **2.2.2. Bilişsel şemalar (Cognitive Schema)**

Kişilerin, insanlar, olaylar ve çevre hususlarındaki geçmişteki deneyimleri üzerine kurulan inançları ve sayılıtları bilişsel şemalarını meydana getirmektedir (Morris, 2002). Bu bilişsel şemalar, Beck’in teorisindeki “bilişsel şemaların” (cognitive schemata) kapsamını belirlemektedir. Herhangi bir kişi, birçok uyarandan bazılarını seçici olarak algılar, seçtiği uyaranlardan bir örüntü çıkararak durumu açıklayabilir. Birbiriyle alakasız bireyler aynı durumu farklı şekilde algılayabilirler. Ancak aynı kişi, benzer olaylara belirli bir tutarlılıkla



reaksiyon gösterme tutumunu sergilemektedir. Şema kavramı bu tutarlı, dengeli örüntüleri saptamaktadır (Hisli, 1989; Beck, 1990).

Bilişsel şemalar, kişinin önceki deneyimleriyle ve öğrenmeleriyle belirlenen, bireyin karşılaştığı durumları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla şekillendirip, bilişleri meydana getiren zihinsel faaliyet örüntüleridir. Bilişsel şemalar, bireylerin bilgiyi algılama, kodlama ve hatırlamada başvurdukları, kendilerini ve içinde yaşadıkları dünyayı temsil eden unsurlardır. Yeni bilginin tanınması, hatırlanması ve ihtiyaç olduğunda uygun hareketin yapılması için yeni bilgi, eski bilgiyle ilişki kurar. (Öztürk, 2004). Şemalar olayları algılamak bize anlam çerçeveleri oluştururlar. Gerçek dünyadaki olaylar, nesnelere ve ilişkilerin soyut temsillerinin hafızada saklı olan bilişsel yapılarına denk gelecek biçimde kullanılır. Bilgiyi bellekte tutabilmek, değişik duyu organlarından gelen bilgileri entegre edebilmek, birbiriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilmek, şemalar yardımıyla gerçekleşmektedir (Atkinson ve diğ., 1995; Savaşır ve Batur, 2003).

Bu değerlendirme aynı zamanda otomatik olarak şemaya uygun olan bilgilerin kodlanması ve bulunup çıkarılması açısından bir yanlılık da içermektedir, diğer bir ifadeyle şemaya uygun olmayan bilgiler saklanmamaktadır (Öztürk, 1997). Beck'e göre şemalar biçiminde kodlandığı düşünülen geçmişteki olumsuz olaylar, daha sonra benzer olaylarla karşılaşıldığında etkin olurlar. Bu şemaların etkin hale gelmesi de bu olayların yorumlanmasına tesir eder. Depresif şemalar benliğin kusurlu olduğu, dış dünyanın üstesinden gelinemeyecek zorluklarla dolu olduğunu ve geleceğin umutsuz olduğunu gösteren temel varsayımları içermektedir (Kalafat, 1996).

Bireyler arası ilişkiler büyük ölçüde ortak şemalardan temel almaktadırlar. Birikimi bellekte saklayabilmek, farklı duyu organlarından gelen bilgileri entegre etmek, birbiriyle ilişkili bilgileri geri çağırabilmek şemalar vasıtasıyla mümkün olmaktadır (Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003) .

Freeman (1993; Akt. Sharf, 2000) şemaların açıklanmasında 5 etkiyi ortaya koymaktadır.

1. Her bir şema inanç sistemiyle (Belief system) alakalı güçlü bir duygusal tamamlayıcıdan (affective component) oluşmaktadır.
2. Şemalar, belirli inanç sistemlerine ne kadar süredir sahip olduğuna göre farklılaşmaktadır.

3. Şemalar model olarak görülen farklı kişilerden öğrenilir ve bu kişi ne kadar değerliyse şema da o kadar önemlidir.
4. Bilişsel element, kişinin düşüncelerindeki şemanın ne kadar detaylı ve kapsamlı olduğuna açıklık getirir.
5. Şemalar, bireyin inanç sistemlerine göre nasıl davrandığını belirleyen davranış tamamlayıcılarına (Behavioral compenet) sahiptir.

Bilişsel kurama göre duygusal hastalıkları olan insanlar belli şemalara sahiptir ve bu şemalar hastaların karşılaştıkları durumları kendilerine yönelik bir tehlike veya tehdit olarak algılamayı yöneltecek şekilde çalışmaktadır. Bu şemalar çoğu zaman atıl durumda iken, zorlamalı yaşam olayları veya olumsuz duygu durumları ile harekete geçirilebilir. Bir kez harekete geçtiğinde ise kişinin yeni durumları algılanmasında etkili olabilir ve böylece olumsuz duygusal durumun devam etmesine neden olabilir (Leahey, 2007).

Şemalar bazen işlevselliğini kaybedebilmektedir. İşlevsel olmayan şemalar genellikle başlangıçlı çocukluk dönemine dayanan, oldukça değişmez ve kalıcı özelliklerdir. Birey ne yaparsa yapsın, kendisini değerli hissedebilmek için başkalarının onayının gerektiğine inanma, başarılı sayılabilmek için her alanda başarılı olmanın gerektiğine inanma ve yaşamdaki her şeyin kontrol edilebileceğine inanma, sürekli bilişsel çarpıtmalarla desteklenen işlevsel olmayan bilişsel şemalardır. Bilişsel terapide, bireyin işlevsel olmayan şemaları üzerinde durulur (Savaşır ve Batur, 2003).

### **2.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar ( Cognitive Distortions or Cognitive Errors)**

Bilişsel çarpıtma, kişinin kendisini ve dış dünyasını algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, otomatik düşünceleri ve bunlarla birlikte yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları açıklamaktadır (Fair, 1986).

Otomatik düşünceler her zaman yanlış olmasa da, çoğunun gerçek olma ihtimali düşüktür. Bu durumun sebebi genellikle tutarlı bir biçimde varlık gösteren ve bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan algıdaki sistematik mantık hatalarıdır (Freeman, Dattilo, 1992).

Yaşam olaylarının etkileri birey için öznedir ve bu etki bireyin ona yüklediği anlam, bireyin başa çıkma yetisi ve toplumsal destekleriyle yakından ilişkilidir. Bireyin olayı tanımlamasını ve değerlendirmesini, ona olumlu ya da olumsuz bir değer yüklemesini bilişsel etkenler sağlamaktadır. Yaşam olaylarının simgesel anlamları, erken yaşantılarla olduğu kadar, toplumsal süreçler tarafından da belirlenmektedir. Kısacası olumsuz yaşantılar, olumlu yaşantılara göre bireyin kendisi hakkında daha fazla olumsuz değerlendirmede bulunmasına sebep olmaktadır. Bu durumda birey, kendisi ve deneyimleri hakkında olumsuz içsel konuşmalarla kendine ilişkin algısını giderek olumsuzlaştırarak bu olumsuz bilişsel değerlendirmeleri daha fazla kullanmaya başlamaktadır.

Beck, Rush, Show ve Emery (1979) depresyondaki bireylerde spesifik olarak yedi tip bilişsel çarpıtmayı gözlemlemişlerdir. Bu liste Burns (1980) tarafından genişletilmiş ve on adet bilişsel çarpıtmayı tanımlayarak, depresyon durumunda sıkça görüldüklerini ortaya koymuştur. Bu konuda sayısız araştırma girişimlerinde bulunmuş ve birçok ölçüm yapılarak bilişsel çarpıtmalar zaman içerisinde test edilmişlerdir. Örneğin Krantz ve Hammen (1979) bilişsel önyargı anketi (Cognitive Bias Questionare, CBQ) geliştirmişlerdir. Bu anketi yanıtlayan bireylerin birçok senaryo okumaları ve kendilerini bu senaryolardaki durumları yaşadıklarını farz edip, tepki olarak hangisine yatkın olduklarını verilen seçeneklerden tercihler yapmaları istenmiştir. Bu şekilde hangi seçeneğe yakın davranış tutumları sergileyecekleri belirlenmiş olmaktadır.

Kişilerin önemli düşünceleri ya da şemaları bilişsel çarpıtmalara neden olmaktadır. Erken çocukluk dönemlerinde bilgiyi işleme sürecinde görülen kusurlar, oluşan bilişsel şemaları meydana getirmektedirler. Bilişsel çarpıtmalar da birikimi kullanma sürecinin hatalı veya etkisiz olduğu durumlarda meydana gelmektedir (Sharf, 2000).

Beck'e göre (2001) danışanlar genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı yanlışlarda bulunurlar. Bu yanlışlar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan temel almaktadırlar. (Beck, 2001; Sharf, 2000; Patterson ve Watkins, 1996).

Bununla birlikte, araştırmalar bilişsel çarpıtmaların, normal bireylerde de gözlenebileceğini, ancak depresif bireylerin ayırt edici özelliğinin, herhangi bir kaybı, stresli bir durumu normal bireylerden daha olumsuz ve abartılı bir biçimde algıladıklarını göstermiştir (Leahey,2007).

"Kişilik özellikleri" etkenin ise Beck'in tanımladığı fonksiyonel ve gerçekçi olmayan şemalar, temel hatalı inanç ve tutumlar, yani hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilgili olduğu görüşü stresli durumlarda bu yapıların fark edilebilir derece de artması ile açıklanmaktadır. Stresli durumlarda yani kriz durumlarında gerekli olan problem çözme ve uyum becerilerini gösteremeyen bireyin kendisine ilişkin algısı değişmektedir.

Bir başka ifade ile bu düşünce yapısına bağlı olarak, bireyin kendisine ilişkin saygısının azalması durumunda "bilişsel çarpıtmaların" daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir (Beck, 2005).

Bilişsel yaklaşımın temel kavramları arasındaki ilişkiyi kısaca özetlemek gerekirse; en temel ve derinlerdeki inançlardan oluşan temel inançlar, dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel şemaların içeriğini oluşturmaktadır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel olarak işlenirken, var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtmakta ve çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkmaktadır. Bilişsel çarpıtmalarla ilgili düşünce tarzları aşağıda açıklanmıştır (Beck, 2001):

### **Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (Dichotomous Thinking) :**

'Siyah ya da beyaz', 'Çift kutuplu' 'İki uçlu düşünme' adları ile de bilinen bu düşünme tarzında, 'bir şey ya tam anlamda istediğimiz gibi olur ya da olmaz' şeklinde düşünme temel niteliğindedir. Herhangi bir durum süreç içinde değerlendirmek yerine sadece iki sınıfta değerlendirilmektedir. "Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir" örneğinde olduğu gibi bir düşünce yapısı hâkimdir. Bireyin, olaylara ve insanlara yönelik tutumları, sadece uç (ekstrem) noktalarda olduğunda kutuplaşma eğilimi söz konusudur (Harran, 1985, Blackburn, 1996).

Birey, hassas olduğu alanları aşan uç noktalarda düşünme eğilimi göstermektedir; örneğin kendisine değer biçmesi (depresyon) ya da kişisel tehlike ihtimali (anksiyete nevroz). Birey, her şeyi ak ya da kara olarak görmekte, grinin varlığını ya da tonlarını fark edememektedir. 1950'li 60'lı yılların, masal havasındaki Türk filmlerinin kahramanları ya "çok iyi" insanlardır ya da "çok kötü". Bu filmlerde bir insan %95 iyi, %5 kötü olabileceği ya da %90 kötü,

%10 iyi olabileceği şeklindeki bir kabul görülmektedir. Filmlerdeki bu düşünce tarzı da bir kutuplaşmadır (Dökmen, 2001).

Günlük yaşamda kutuplaştırma eğilimi yüksek olan bireylerin, iki kutup arasında gidip geldikleri görülmektedir. Örneğin, bazı insanlar birbirleriyle son derece iyi dostturlar; günün herhangi bir saatinde birbirlerine gidip gelirler, aralarında teklif bulunmamaktadır. Bu ilişkideki sorun, kişilerin birbirlerine yönelik tutumlarının orta düzeyde olmaması, hep aşırı uçlarda gezinmesidir (Özer,2000).

### **Seçici Soyutlama (Selective Abstraction):**

Zihinsel süzgeç olarak da adlandırılan bu düşünme tarzı, bireyin, yaşadığı olayla ilgili farklı yönde kanıtlar olmasına rağmen, tek bir detaya dayanan olumsuz değerlendirmeler yapmasıdır (Beck, 2005). Bireyin olayın, birkaç ögesine, ayrıntısına veya parçasına takılarak, o bütün hakkında bir değer biçmesi hatta daha da ileri giderek bütün gözünün önünde değilken bile tek bir özellik veya öğeden yola çıkarak bütün hakkında yorum yapmasıdır. Birey yaşamında birçok başarılı ve anlamlı yaşantı olmasına rağmen yalnızca başarısızlıkları ya da olumsuzlukları algılayabilmektedir. Bir çeşit bütün içinden "cimbız" ile olumsuzluğu bulup çıkarma ve bulduğu bu özellik ya da yaşantı üzerinden yorum yapmasıdır (Özer, 2000).

Bir durumun seçici olarak belirli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerinin göz ardı edilmesine örnek olarak şu cümle verilebilir: Aksi olaylar da yaşanmasına rağmen “*Bugün her şey ters gitti. Hiç iyi giden bir şey olmadı.*” düşüncesi. Bireyin, "seçici bir körlük" ile olaylar ve olgular hakkında yorum yapmasıdır (Özer,2003).

### **Duyulara (Keyfe) Göre Mantık Yürütme ( Arbitrary Inference):**

Keyfi Çıkarsama olarak da isimlendirilir. Herhangi bir olay veya yaşantıda, belirli bir ipucu ve kanıt olmaksızın, içsel ve dışsal malzeme değerlendirilmek suretiyle bireyin kendine göre bir kanıya varmasıdır. Bir başka ifade ile filtre sistemi özel olarak devreye sokulmuştur. Olumlu öğelerin devre dışı bırakılması olarak da isimlendirilen bu çarpıtma türü özellikle depresif durumdaki

hastalarda görülmektedir (Beck,2005). Olumlu veya nötr duygusal etki yaratabilecek yaşantıların sürekli olumsuz yönde değerlendirilmesine yol açmaktadır (Özer,2002).

### **Zihin Okuma (Mind Reading):**

Zihin okuma, diğer insanların kendimiz hakkında ne düşündüğünü bildiklerine ya da bilmeleri gerektiğine dair olan inancı ifade eder. Öte yandan olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşımızdakinin ne düşündüğünü bildiğimize de inanmaktır. Biz konuşurken esneyen birisini görünce “*Sıkıldı, onu sıktım*” diye düşünmek”, “Selam verdiğiniz bir arkadaşınız sizi görmeyince “*Benden hoşlanmıyor, beni adam yerine koymuyor*” diye düşünmek ya da insanların sizi küçük gördüğüne inanmak, bunu kontrol etme ihtiyacı dahi duymamak, bu düşünce hatalarının örnekleridir (Türkçapar, 2011).

### **Felaketleştirme (Catastrophizing):**

Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmektir. Bu bilişsel çarpıtma şeklinde, bireyler bir olayı alır onu abartır ve böylece telaşlanırlar. Daha realist neticeleri dikkate almadan gelecek ile ilgili olumsuz olarak varsayımda bulunurlar. Mesela, bölge müdürü ile bir terfi için görüşecek olan birey, görüşme sırasında mesleğini tehlikeye atacak aptalca şeyler söyleyeceğini düşünerek telaşlanır. Kendisine verilen işi yetiştiremeyen bir çalışan, kesinlikle kovulacağını düşünebilir (Türkçapar, 2011).

### **Aşırı Genelleme (Overgeneralization):**

Tek bir nedene veya olaya dayanarak, kişinin kendi yetersizliği veya diğeri konusunda yargıya varması ve bu yargının başka durumlar içinde genellenmesidir. Bir özellik birey tarafından bir bütünün kendisiymiş gibi değerlendirilir (Klar; Gabai;Baron,1997). Aşırı genelleme de birey "asla, her zaman, daima, hiç kimse, herkes, kesinlikle" gibi sözcükleri kolaylıkla kullanabilmektedir; dolayısıyla " ufak bir hata yapan hasta "*elime aldığım her şeyi berbat ederim*" tarzı düşünceleri sıklıkla kullanabilmektedir (Dökmen;2004; Özakkaş;

2004;Özer,2000). Yani o andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yaparak, tek bir olaydan genel kurallar çıkartılması anlamına gelmektedir. Örneğin birbiri ile anlaşmakta zorluk çeken partnerlerin olaylar istedikleri şekilde gelişmediğinde birbirlerinin aleyhine delil getirip destek bulmaya çalışırken ellerinde yaşanmış fazla bir malzeme olmadığı görülebilmektedir. Bu durumda bireyler, herhangi bir olay ile ilişkili birbirleri hakkında "*İşte her zaman bunu yapıyor, böyle yapıyor*" şeklinde genellemelere gidebilmektedirler. Bireylerden konu ile ilgili delil veya birkaç örnek daha istendiğinde partnerler klasik cevabı verirler: "*Hangi birisini söyleyeyim, o kadar çok ki!*" Birkaç örnek verilmesi ısrarla vurgulansa da "birey daha istemesine rağmen genellikle bu amacına ulaşamaz", çünkü yoktur, bulamamaktadır (Özakkaş, 2004).

### **Etiketleme (Labeling and Mislabeleding):**

Elinde bulunan kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olmasına rağmen, kişinin bu kanıtları göz ardı edip kendisine ve diğerlerine top-tan, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar oluşturmasıdır. Mesela, "*Ben bir hiçim.*" "*beş para etmeyen biriyim*" biçiminde kendini tanımlamak. Bir annenin, bir dersi çalışmak istemeyen çocuğu için "*Çocuğum bu dersi sevmiyor ya da bu dersi çalışmak istemiyor*" değerlendirmesi yapmak yerine "*Çocuğum tembel*" şeklinde düşünmesi bu düşünce hatasına örnek olarak gösterilebilir.

### **Aşırı Büyütme/Küçültme (Magnification or Minimazition):**

Birey için olumsuz karara ulaşırken algıda seçicilik ile toplanan materyaller kararın oluşmasına yetmemektedir, mevcut negatif malzemenin şişirilmesi gerekmektedir. Bu düşünce tarzı, yaşanan olumsuz olayların anlamını, önemini abartmayı içermektedir. Büyütme türü çarpıtmalar genellikle bireylerin kendi korkularını ve mükemmel olmayışlarını değerlendirirken ortaya çıkmaktadır (Beck,2005). Kişinin kendisini, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumluları küçültmektir. "*Sınavlarda ortalama notlar alırsam, bu yetersiz olduğum anlamındadır.*", kas çekmesi problemi yaşadığı için yarışmaya katılamayan bir

atletin “*Bugün yarışamazsam ben bittim*” tarzındaki düşüncesi ve yine bir başka atletin yarışmada çok iyi bir netice almasına karşın “*İyi oynamama karşın standartlarımın altındaydım*” şeklindeki düşüncesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnek verilebilir. Bazı kaynaklarda tanımlanan “**Olumluyu yok sayma**” adı verilen düşünce hatası da buna benzer. Bu düşünce hatasında örneğin kişi yaptığı olumlu şeyleri önemsiz görür (Türkçapar, 2011). Kişinin kendisine “*O projeyi becerdim ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti*” demesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnek oluşturmaktadır.

### **Kişiselleştirme (Personalization):**

Kişinin kendisi ile alakalı olamayan bir olayı alarak kendi hakkında gibi algılamasıdır. Değişik nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendisine yüklemesi biçimindeki bilişsel çarpıtmalardır.

Bu düşünme tarzı da sıklıkla kullanılan bilişsel çarpıtmalardan bir tanesidir. Arada hiçbir bağıntı yokken olumsuz olayların nedenini kendinde aramayı içerir. Hiç nedensel bir ilişki olmadığı halde, çevreden gelen iletilerden kendisi hakkında sonuçlar çıkarma ve bunların kişiliğe yöneltmiş bir değerlendirme olarak algılanmasıdır. Bireyler, kendileri ile ilgili olayları abartma ve belli olaylarda buldukları kişisel anlamları aşırı noktada benimseme eğilimi göstermektedirler (Beck, 2005).

Depresif bireyler, kaşları çatık bir birey karşısında, hemen “*benden öğreniyor*” şeklinde bir değerlendirme yapabilmektedir. Bu örnekteki bireyin kararı, akla uygun gelse de bireyin içine düştüğü hata, her kaşı çatık kişinin kendisinden nefret ettiği düşüncesidir. Aynı zamanda birey, diğer insanlarda uyardığı olumsuz etkileri sürekli abartma eğilimi gösterebilmektedir. Örneğin, depresif bir anne, çocuğundaki her eksiklikten dolayı kendisini suçlayabilir ya da anksiyeteli bir birey, her tehlikenin kendisine bir uyarı olduğuna inanabilir ve yoldan geçen bir ambulans ona, çocuğunun kaza geçirdiğini düşündürebilir (Savaşır; Boyacıoğlu; Kabakçı,1998).

Kişiselleştirmenin diğer bir boyutu ise, kişilerin kendilerini diğerleriyle kıyaslamasında görülmektedir. Bir kadın, mutlu bir anne-çocuk tablosu gördü-



ğünde "o benden daha fedakâr bir anne" diye düşünebilir (Savaşır; Boyacıoğlu; Kabakçı,1998).

### **Meli-malı Cümleler/ Emirler (Should Statements):**

Kendisinin ve başkalarının nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin düzenlere sahip olmak, bu düzenlere uyulmadığı zaman da her şeyin kötü gideceğine dair abartılı düşünme şeklidir. "*Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur*" gibi örneklendirilebilir. Bireyin kendine bazen ağır görevler yükleyen cümleleridir; birey bu cümleleri kendi kendine söylemeye başladıktan sonra başka seçeneğin kesinlikle olmaması ve ardından gelen çaresizlik düşüncesine kapılabilir (Özer, 2000).

Birey, organize bir varlıktır; yaşam tecrübesine aktardığı her öğrenme süreci, yorumlarına değer yargılarına dayalı, kendine özgü bir işleyişin ürünüdür. Dolayısıyla bireyin bu kendine özgülüğüne, bireyin 'zihinsel kurallar programı' adı verilmektedir. Kurallar, bireyin zihinsel kural programından habersiz olarak işlemektedir ve birey bunları seçerek almakta, bütünlemekte, gelen diğer uyarımlara göre sınıflandırmakta, oluşan yorumlarını ve tepkilerini kendine ait olan zihinsel kurallar programına kaydetmekte ve böylece tepkilerini şekillendirmektedir. Mükemmelliğe hizmet eder gibi gözükse de bu işleyiş aslında mükemmel olmaktan çok uzaktır.

Problemler, diğer insanların farklı davranış ve anlayışlarından dolayı, kaçınılmaz olarak birden bire ortaya çıkmaktadır. Böyle bir durumda birey, daha önceki deneyimlerinin olumsuz ve yetersiz olmasına bağlı olarak diğerlerinin davranışlarından yanlış anlamlar çıkarabilmektedir. Dolayısıyla, temel kural, onların şu andaki niyetleri ile gelecekte ona doğru olabilecek muhtemel tavırların anahtarı kabul edilebilecek "yapılması gerekenler, uyulması gerekenlerin" belirlenmesidir.

Birey, gerçekte birçok durumun yeni veya farklı seçeneklerini istediği zaman bulabilir. Bireyin kendini seçeneksiz hissetmesi gerçekten de en son durumun bu olduğu anlamına gelmektedir. "Bu sınavı kazanmalıyım" şeklindeki bir ifade güzel, motive edici cümle gibi görünse de bunu içten söyleyen bir öğrenci için son derece stres yaratıcı bir durum olabilmektedir. Sonuç olarak sınav kaygısı yaratıp sınavda beklenen başarının çok altında bir başarı gös-

terebilir, çünkü bu çarpıtma kesin bir gereklilik ifadesi içermekte ve kişide baskı oluşturmaktadır (Özer, 2000).

Kişinin kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olması; bu kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmesidir.

Bu negatif bilişsel çarpıtmalar devamlı olarak ortaya çıkarsa psikolojik stres ve düzensizliklere neden olabilmektedirler. İşi hayatları, romantik ve sosyal yaşamları hakkında planlar yapabilmeleri için bireyler, ne yaptıklarını gözlemlemeli ve olası sonuçları ölçüp biçmelidirler. Bilişsel çarpıtmaların devamlı halde ortaya çıkması kişilerin bu planları yapmasını zorlaştırmakta ve depresyon, endişe ve diğer negatif tecrübeleri geçirmesine sebebiyet vermektedir. Bilişsel terapinin istenen neticelerinden birisi danışanların bilişsel çarpıtmalarını ayırt etmek ve fikir zeminlerinde farklılık yaratmaktır (Sharf, 2000).

#### **2.2.4. Bilişsel Üçlü**

Beck'in bilişsel terapi şeması, kişilerin duygusal problemlerinin altında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde ve olayları algılama şeklinde etkili olan bilişsel üçlü, bireyin kendisi, geleceği ve tecrübeleri ile ilgili düşünce örüntülerinden meydana gelmektedir (Bilgin, 2004; Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003).

Bilişsel üçlünün gelişimi üç basamakta oluşmaktadır. İlk basamakta kişi kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak tanımlar. İstenmeyen yaşantılarını psikolojik, törel ve fiziksel bozuklukları ile temellendirir. Bu bozukluklar sebebi ile kendisinin değersiz ve istenmeyen birisi olduğunu varsayar. İkinci basamakta yaşantılarını negatif olarak görür. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik negatif varsayımlar meydana getirir (Bilgin, 2004).

Kişinin yaşamını sürdürdüğü alanı ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısı ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olan, çevreyi ve kendini algılama şeklini belirleyen etkilere sahiptir (Yurtal, 2001).

Bireyin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde ve olayları algılama biçiminde etkili olan bilişsel üçlü otomatik düşüncelerin yoğunlaştığı alanlardır ve bireyin kendisi, geleceği ve yaşantıları ile ilgili düşünce örüntülerinden oluş-

maktadır. (Bilgin, 2004: 35). Bilişsel üçlü, bireyin diğer bireyler tarafından kusurlu, yetersiz, yoksun, değersiz ve istenmeyen olarak görüldüklerine dair gerçekçi olmayan düşünce biçimine bağlı oluşan olumsuz kendilik algısının gelişimine; bireyin dünyayı olumsuz, alıcı-isteyici ve kendiliği bozguna uğrattıcı (self-defeating) olarak algılama eğilimi ile başarısızlık ve cezalandırılma beklentisi içinde olmasına; sürekli olarak sıkıntı, zorluk, yokluk ve başarısızlık beklentileri ile mücadele etmesine neden olmaktadır (Ağır, 2007: 41).

Beck'e göre bilişsel üçlü depresyonu tetikleyen bir unsurdur. Bilişsel üçlünün oluşumu üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşamada birey kendisini beceriksiz olarak gören kişi, durumsal açıklamaları görmezden gelerek sorunlarının kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünür. Mutlu olmak için gerekli kişisel özelliklere sahip olmadığını farz eder. Bundan dolayı kendini eleştirmeye eğilimlidir. İkinci aşamada, yaşantılarını olumsuz olarak yorumlar. Kişi dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola aşılmaz engeller koyduğunu düşünür. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik olumsuz düşünceler oluşur (Bilgin, 2004; Corey, 2008).

Bilişsel üçlü,

- a) bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi,
- b) bireyin çevresini, yaşamını olumsuz değerlendirmesi,
- c) bireyin geleceği olumsuz değerlendirmesidir.

Bireyin kendisini değersiz, yetersiz ve kusurlu biri olarak değerlendirmesine bağlı olarak oluşan olumsuz benlik algısı bireyin kendisini inkâr etmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla birey, yaşamda karşılaşılan engel ve zorluklar karşısında geleceğini de olumsuz görmektedir (Beck,1975; Beck, 2005; Leahey2007).

Bilişsel üçlü, bireyin kimliğine, cinsiyetine, kariyerine, geleceğine ve dünyaya ilişkin altta yatan şemaları gerçekçi olmayan bir bakış açısını içermektedir. Birey kendisini değersiz, yetersiz ve kusurlu biri olarak değerlendirirken olumsuz benlik kavramı kişinin inkâr etmesine sebep olur. Birey, çevresinin ve yaşamının anlamını inkâr etmektedir. Bu bireylerde bir başkasını sevememe, yetersizlik, bırakma, vazgeçme, kayıp, bağımlılık, yeteneksizlik v.b olumsuz şemalara sıklıkla rastlanmaktadır (Elman, 2002). Yaşamda amaçlara ulaşırken engeller ve zorluklar vardır. Bunlar kendisini yenilgilere ve başarısızlıklara götürecektir. Sonuçta birey geleceğini de olumsuz görmektedir (Hawton,

1989). Ayrıca dünyanın ve kendinin anlamına ilişkin gerçekçi olmayan bakış açısı sıklıkla değişkenlik göstermekle birlikte bu değişken düşünce ve duygularına sıkı sıkıya sadakat göstererek dünyanın olumsuz olduğuna dair görüşlerini sürdürmektedir (Elman, 2002). Dolayısı ile bu yapı, depresyonun bilişsel triadı olarak nitelendirilir.

### **2.2.5. Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünceler, kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili bilgi ve verileri işlenmesi sırasında oluşan çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkan, olumsuz duyguların eşlik ettiği, bireyin istemi dışında otomatik olarak oluşan düşüncelerdir. Bu düşünceler bireyin zihninde, amaçlı olmayarak, hiçbir çaba göstermeden, birden bire ortaya çıkar (Türküm, 1999). İkinci biliş seviyesinde inançlar ve uyandırdıkları duygular otomatik düşüncelerle (automatic thoughts, AT) temellenmektedir. İnsanlar genellikle bazı duygulardan kaynaklanan kendi içlerinde gelişen veya varsayılan yargılardan duygusal tepki ve düşüncelere sahip olabilmektedirler. Bu otomatik düşünceler bazı özel olaylara karşı verilen tepkilerdir. Olayın kendisi negatif olabilir, pozitif ya da nötr de olabilir. Olayın objektif bir şekilde bakıldığındaki niteliği çoğu zaman önemli değildir. Negatif otomatik düşüncelerin incelenmesi sıklıkla akıl yürütmedeki hataları ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, bu yazıyı okuyan birinin zihninden “Anlamıyorum” diye bir otomatik düşünce geçebileceği gibi kendisiyle ilgili olumsuz bir imge aklına gelip sıkıntıya da kapılabilir (Türkçapar, 2011).

Bu tip bir negatif otomatik düşünce bozuk bir bilişsel sürecin ürünüdür. Otomatik düşünceler kanıta dayanmadıkları zamanlarda düşünce şeklindeki veya sürecindeki hatayı ya da diğer bir deyişle bilişsel çarpıtmayı gösterebilmektedir.

Otomatik düşünceler, birey önceden planlamadan, yargılamadan, düşünmeden çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkarlar. Bu düşünceler çok seri ve örtüktür. Hedefe yönelen düşünce ya da problem çözme gibi mantıksal sırayı izleyen basamaklar olmadan kişiye özerk olarak oluşurlar. Otomatik düşünceler, doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemalar ya da sayıtları yansıtır ve kişi tarafından doğru kabul edilirler. Bu düşünceler bazen o kadar çabuk

oluşur ki, kişi bunların farkında olmayabilir. Bilişsel terapide ilk başta ele alınan konulardan biri de, danışana bu otomatik düşünceyi yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini göstermektir (Beck, 2001; Beck, 2008; Savaşır ve Batur, 2003). Otomatik düşüncelerin genel özelliklerini incelediğimizde bu yapıların; sürekliliği olmayan, spesifik, telgraf ifadelerine benzeyen, amaç yönelimli düşünme ya da sorun çözmede olduğu gibi mantıklı bir sıra izlemeden, refleksler gibi aniden (otomatik) ortaya çıktığı görülmektedir (Beck 1976'den akt. Soygüt, 2003). Beck'e göre şemalar şeklinde kodlandığı kabul edilen önceki olumsuz olaylar, daha sonra benzer olaylar yaşandığında etkinleşmektedir. Bir başka ifade ile geçmişteki acı veren ve inciten deneyimlerin yorumlanması bu şemaları oluşturmakta ve şemaların etkin hale gelmesi ile bu olayların yorumlanmasını etkilemektedir (Fair, 1986). Yoğun olumsuz duygulanımlarla, (özellikle depresyon durumunda) ortaya çıkan bu çarpıtmaları Beck, otomatik düşünceler (Automatic Thoughts) olarak açıklamaktadır (Hawton, 1989). Bu tür fikirler herhangi bir seçim yapmadan ya da çaba sarf etmeksizin kendiliğinden meydana gelmektedirler. Psikolojik problemler yaşayan kişilerde bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış şeklinde meydana gelmektedir (Sharf, 2000).

Otomatik düşünceler, herhangi bir olay ya da durum anında kişilerin ve olayların bizim için anlamını belirlememiz için aklımızdan hızlıca geçen düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerin farkında olsak bile bunlar akılcı bir analize tabi tutulmazlar. Otomatik düşünceler sadece depresyon, anksiyete ve duygusal bozukluğu olan kişilerde görülür diye bir durum söz konusu değildir. Otomatik düşünceler, sağlıklı bireylerde de görülebilir (Wright, Basco ve Thanse, 2006: 7-8). Otomatik düşünceler, diğer insanlar için pek inandırıcı ve anlamlı olmasa bile, bu düşüncelere sahip birey için inandırıcı ve uygundur (Beck, 2008a). Örneğin, depresif şemalar benliğin kusurlu olduğu, dış dünyanın üstesinden gelinemeyecek güçlüklerle dolu olduğunu ve geleceğin ümitsiz olduğunu gösteren temel varsayımları kapsamaktadır (Kalafat, 1996).

Kendi kendine ve mekanik olarak zihinde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır. Bireyler genellikle bu düşüncelerin bilincinde olmamaktadırlar. Farkında olduğu şey düşünceleri takip eden duygusal durum ve psikolojik haldir. Bu düşünceler hiç eleştirmeden doğru olarak kabul edilir. Çok seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler (Beck, 2001).

Bilişsel terapistlere göre psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturan mantık dışı olan bu düşünce kalıplarıdır (Fair,1986; Beck,2005). Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz değerlendirme yapmalarına yol açarlar (Dally,1983). Kısaca otomatik düşünceler kişinin kendisiyle ilgili ifadeleri ve iç diyaloglarıdır ve problem çözmede önemli bir etkiye sahiptir (Beck, 1990; Blackburn,1986).

Üç tür otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan birincisi, hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakiler doğru olabilir, ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü gruptakiler de ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır. Sistemli fikirlerin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda pozitif bir farklılık oluşturmaktadır (Beck, 2001).

Otomatik düşünceler kalıplaşmış cümleler olarak akıldan geçer. Bunlar insanlara davranışlarında rehberlik eden, büyük bir kısmı senaryolaşmış ve alışkanlık haline getirilmiş düşüncelerdir.

Olumsuz otomatik düşünceler, birtakım ortak özellikleri içermektedir. Bunlar (Beck, 1990);

- Otomatik düşünceler, formüle edilmiş, kısa, somut cümlelerdir.
- Refleks gibi aniden oluşurlar, problem çözme veya amaca yönelik düşünmede olduğu gibi mantıksal sıralama içermez.
- İstemsiz olarak ortaya çıkarlar.
- Nesnel gerçeğe uymadığı halde oluşmayı sürdürürler. Dış yaşantılarda kaç kez geçersiz olduğunun görülmesinin bir önemi yoktur.

Otomatik düşünceler, sözel formda olabildikleri gibi görsel formda (bir imaj) ya da her ikisinde birden de olabilir. Bu düşünceler geçerliliklerine ve işlevselliklerine göre değerlendirildiklerinde en sık rastlanan otomatik düşüncelerin, biraz uğraşılırsa tersini gösteren kanıtların bulunabilmesine karşın, bir şekilde çarpıtılmış olanlar olduğu görülmektedir. Diğer bir grupta ise otomatik düşünceler doğru olabilmesine rağmen, kişinin bundan çıkardığı sonuç çarpıtılmış olabilir. Son gruptaki otomatik düşünceler de doğru olabilirler ama bunların da işlevsellikleri kalmamıştır (Beck, 2001).

Derinde olmayan bu fikirler, daha uzun süreli halde olan bilişsel kavramlarla yani inanışlarla alakalıdır. Bu inanışlar iki sınıfta ele alınır (Beck, 2001).

- 1) Ara İnançlar: bireyin kendini, başkalarını ve kendi hayatı ile alakalı düzen, davranış ve algılamalar.
- 2) Temel İnançlar: bireyin kendine ve başkalarına döndük genel, katı ölçümler ve varılan sonuçlardır

### **2.2.6. Ara İnançlar**

Ara inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkileyen kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlarıdır. Bu algılar düşünceleri, hisleri ve davranışları belirlemektedir. Otomatik düşünceler kadar açık olmasalar da, ara inançlar temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler. Ara inançları belirleyebilmek için, bir varsayım cümlesini tamamlatma, bir kural ya da tutumunu doğrudan sorma ya da aşağı doğru ok tekniklerinden yararlanılabilir (Beck, 2001).

Genel anlamda oturmuş davranışlar, düzenler ve algılamalardan meydana gelen ve gelişen temel inançlar vasıtasıyla belirlenen düşüncelerdir. Bu düşünceler, kişinin herhangi bir hali ve olayı nasıl gördüğünü belirlemektedir. Bu algılar yoluyla fikirler, duyguları ve tutumları açıklamaktadır (Beck, 2001).

Hemen ortaya çıkan ve en görülebilecek yüzeyde bulunan, hal ve olaylara göre değişen mekanik düşüncelerin altında bireyin dile getirmemekle beraber inanmaya devam ettiği ara inançları bulunur. Bu inançlar, bir manada, kişinin kendinin ve diğer şahısların tutumları, başlarına gelen hal ve deneyimle ilgili sabit haldeki kuralları ve istekleri olarak görülebilir. Şahısların tüm bu istekleri, düşünce ve algılamaları genel anlamda dile getirilmez (Beck, 2001). Dile getirilmeseler dahi tutumların soyut sistemleyicileridir (Türkçapar, 2012).

Otomatik düşünceler kadar çabuk olmasalar da, ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler. Bilişsel terapist için önemli olan işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği, öğrenildiğidir. Temel inançlar, ara inançların gelişimini etkiler. Ara inançlar, kişinin bir takım hal ve

vaziyetleri nasıl gördüğünü belirlemekte, bu varsayımları ise ne düşündüğünü, ne algıladığını ve nasıl tepki verdiğini bildirmektedir (Kılınç, 2005).

### 2.2.7. Temel İnançlar

Temel inançlar, kişinin çocukluk yıllarından başlayarak kendisi için önemli insanlarla etkileştikçe oluşan, kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. En temel ve derinlerdeki inançlar bu dönemde dünya ve diğer insanlar ile elde edilen ilk deneyimlerle biçimlenen, hiç sorgulanmamış algılar ve fikirlerden oluşur (Beck, 2001).

Düşünce içerikleri arasında duyguları etkileyen iki farklı bilinç düzeyi bulunmaktadır (Beck 1995). Bunlardan birincisi temel inançlardır. Temel inançlar insan hayatını önemli alanlarda, uzun süreli bir biçimde etkilemektedir. Örneğin benlik bilinci hakkında bir kişi şu şekilde bir temel inanç geliştirebilmektedir “ ben şu anki benliğimle kabul edilemez bir insanım” veya dünya ile ilgili olarak “ dünya tehlikeli bir yerdir”. Açıkça belirtmek gerekir ki bu tür temel inançlara sahip olmak alt bilgi süreçlerinde oluşabilecek bir takım önemli etkileri de beraberinde getirmektedir. Bu türden temel inançlara sahip olan kimsenin çevresine karşı daha duyarlı ve ihtiyatlı olması, olası tehlikelere karşı daha dikkatli olması veya daha aşırı bir biçimde kaçınma davranışları gösterebilmektedir.

Beck temel inançları çaresizlik (güç, başarı, performans yetersizliği ile ilgili olanlar), sevilme (duygusal eksikliklerle ilgili olanlar) ve değersizlik (ahlaki eksiklik, suçluluk) temel inançları olarak üç ana grupta toplamıştır (Beck, 2001).

Temel inançlar, kişinin kendisiyle ilgili en temel fikirleridir. Bazı yazarlar bu inançlara “şemalar” adını vermektedir. Beck ise ikisi arasında bir ayrım yapmaktadır. Beck’e göre (2001) şemalar dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapıları oluştururken, inançlar o yapının kişisel deneyimlere dair içeriğidir. Temel inançları belirleyebilmek için, aşağı doğru ok tekniğinin yanı sıra, danışanın otomatik düşünceleri arasında bir ana tema olup olmadığına bakılır, bazı temel inançların otomatik düşünce olarak ifade edilip edilmediği araştırılır ve temel inanç doğrudan ortaya çıkarılmaya çalışılır. Ortaya çıkan bir durum

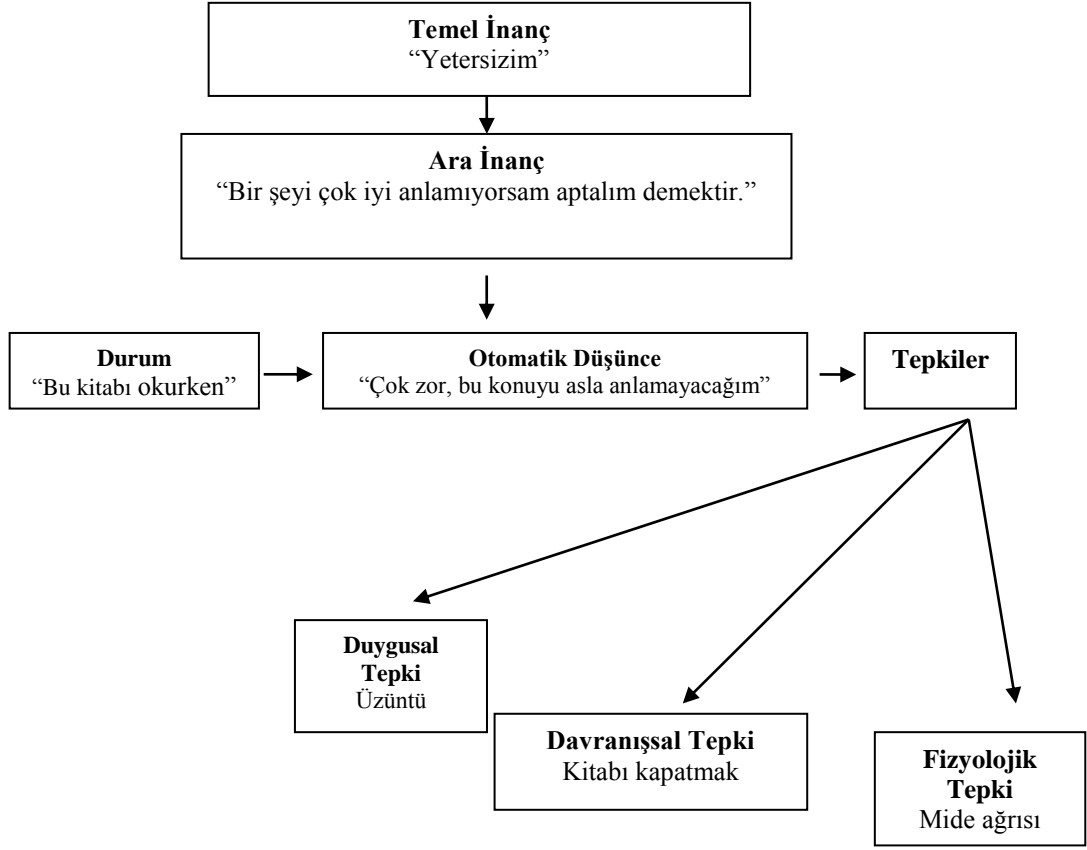


karşısında, şahsın temel inançları, o durumu nasıl değerlendirdiğini etkilemektedir. Bu faktör, duruma özgü mekanik düşüncelerde kendini gösterir. Bu mekanik düşünceler de farklı his ve ruh hallerinde, fikir ve tutumlara sebebiyet verir. Bilişsel psikologlar, işlevsel halde olmayan bu inançların bebeklikten bireyde bulunmadığını; öğrenilerek edinildiğini, bu sebepten de farklılaştırılabileceğini hastaya farklı yöntemlerle açıklamaktadırlar (Beck, 2001).

Genel olarak insanlar yaşamları boyunca olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürler. Örneğin, “Genel olarak olup bitenler kontrolüm altında sayılır”, “Beğenilen biriyim ” gibi. Ancak psikolojik rahatsızlık durumlarında hem kendilerine, hem de diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançlar geliştirirler “İnsanlara güvenilmez”, “Dünya berbat bir yerdir”. Olumsuz temel inançlar genellikle, global, aşırı genelleyici ve değişmeye dirençlidirler. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır (Beck, 2001; Beck, 2008).

Temel inançlar en derinde olan bilişsel yapılardır. Katı, toptancı ve aşırı genelleyici türden yargılar, fikirlerdir. Çocukluktan başlayarak insanlar, kendilerine diğer insanlara ve yaşadıkları dünyaya ilişkin bazı inançlar geliştirirler. Danışanların en derinlerdeki inançları ise, dünya ve diğer insanlarla olan ilk deneyimleriyle biçimlenen ve genellikle hiç sorgulanmamış olan algılar ve fikirlerdir. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır. Yaşamları boyunca pek çok kişi olumlu temel inançlarını sürdürür. Hasta bireylerin sadece kendilerine değil, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançları bulunmaktadır. (Çiftçi, 2008).

Kitap okuma olayından hareketle oluşan temel inanç, ara inanç, durum, otomatik düşünce ve farklı tepkiler aşağıdaki şekilde görülmektedir.



**Kaynak:** Beck, J. (2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi. Şahin, N.H. (Çev.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, s. 21.

**Şekil 1. Bilişsel Şemalara Okuma Örneği**

### 2.3. Bilişsel Çarpıtma (Cognitive Distortion) ve İlgili Kuramlar

Beck'in Bilişsel Terapi (Cognitive Therapy) modeline göre bilişsel çarpıtmalar, kişinin işlevsel olmayan (disfonction) ve yanlı (biased) biçimde düşünmesinin ürünleridir. Mutlakiyetçi-dogmatik unsurlar dâhil olup, görgül halde olmamaları, teste tabii tutulmadan reel görüntülü görülmeleri ile algılanmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar bireyin kendini değersiz ve yaşamı anlamsız görmesi, geleceğe umutsuz bakması ile belirlenen negatif ya da yanlış inanışların mevcudiyeti (bilişsel üçgen – cognitive triad) ile dikkat çekmektedir (Eryüksel, 1996; Gençöz, 1996; Akt. Türküm, 1996).

Bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşamının her alanına yayılarak, kişinin kendisini, o andaki deneyimini ve geleceğini değerlendirme biçimini etkiler.

Bu bilişsel çarpıtmaların sonucu, otomatik düşüncelerdir. Bunlar belirli bir yaşam olayını (örneğin, bir eleştiriyi veya başarısızlığı) izleyerek, hızla ortaya çıkan düşüncelerdir ve kişi tarafından sistematik bir çözümlemeden geçirilmezler, istemsiz ve anidirler. Otomatik süreçler, dikkat gerektirmediği için, kişi farkında olsun olmasın devamlı işlev gösterirler ve kişinin bu süreci başlatmak için hemen hemen hiçbir çaba göstermesi gerekmez. Bunlar, insanlara davranışlarına rehberlik eden, büyük bir kısmı senaryolaştırılmış ve de alışkanlık haline getirilmiş düşüncelerden oluşur. “Asla başarılı olamayacağım.”, “Her şey benim hatam.”, “O beni kandıracak.” Örnek olarak verilebilir (Kuyucu, 2007).

Bireyler genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların (yanlılık), kişinin içinde bulunduğu ortamı değerlendirmesinde ve bu değerlendirmelerin kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etkisi olabilir (Beck, 2001; Türkçapar, 2000).

Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde açıklanmaktadır. Bilişsel yaklaşımın odağını bireyin düşünceleri oluşturmaktadır. Bu nedenle, bilişsel yaklaşımın içinde değişik terapi yöntemleri olmakla birlikte, engelleyici duygu durum bozukluklarının ve kişinin kendine zarar verici davranışlarının altında yanlış düşüncelerin olduğu tümünde belirtilmektedir. Bu çerçevede bilişsel terapilerin birçoğu, danışanların zarar verici düşüncelerinin farkına varmasını ve bunların yerine daha uygun olanları koymasını sağlamak amacı üzerine temellendirilmektedir (Burger, 2006). Bu terapiler içerisinde Albert Ellis’in “Akılcı – Duygusal Terapi”si, Beck’in “Bilişsel Terapisi”, Donald Meichenbaum’un “Bilişsel – Davranışsal Değişme Terapisi” ve Arnold Lazarus’un “ Çok Boyutlu Terapi”sini saymak mümkündür (Beck, 2001). Bu bölümde, bilişsel yaklaşımlar içerisinde bilişsel çarpıtmalara yönelik açıklamalarından dolayı, Albert Ellis’in “Akılcı – Duygusal Terapisi” ve Beck’in “Bilişsel Terapisi” ne yer verilmiştir.

## 2.4. Yurtiçi çalışmalar

Türküm (1996), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir eğitim programı geliştirmiş, bu programın üniversite öğrencilerinin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri ve bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubundan oluşan toplam 26 öğrenci ile yapılan araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel çarpıtmalar ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubundan farklı olarak deney grubuna, 12 hafta boyunca, Ellis'in ABC Modeli ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin bilişsel çarpıtmalarının azaldığı ancak gerçekleştirilen uygulamanın bireylerin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Buna göre, iletişim çatışmalarına girme eğilimini etkileyen tek değişkenin bilişsel çarpıtmalar olmadığı ileri sürülmüştür.

Gündoğdu, Çelikkaleli ve Çapri (2003), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ve dindarlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Mersin Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinden seçilen 184 kız, 93 erkek toplam 277 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Veriler, Türküm (1997), tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, dindarlık düzeyi farklı öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre, dindarlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca farklı fakülte'deki öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ölçeği puanları arasında da fark tespit edilmiştir. Eğitim Fakültesi ile Sağlık Meslek Yüksekokulu ve Tezsiz Yüksek Lisans öğrencileri arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Akılcı olmayan düşünceler ölçeği puan ortalaması en yüksek olan grup Eğitim Fakültesi öğrencileri olurken bu grubu sırasıyla Mühendislik Fakültesi, Fen- Edebiyat Fakültesi, Sağlık Meslek Yüksekokulu ve Tezsiz Yüksek Lisans öğrencileri izlemektedir.

Oğuz (1999), Uludağ Üniversitesi'nin eğitim, tıp, ziraat, mühendislik-mimarlık, iktisadi-idari bilimler, fen-edebiyat ve ilahiyat fakültelerinin çeşitli bölümlerinin 1. ve 4. sınıflarında okuyan 159 kız ve 298 erkek olmak üzere toplam 557 öğrencinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakmıştır. Ayrıca öğrencilerin bilişsel çarpıt-

ma ve uyum düzeyleri cinsiyet, sınıf ve fakülte değişkenleri açısından ele alınmıştır. Araştırmanın verileri; bilişsel çarpıtma değişkenini ölçmek için Türküm (1996) tarafından geliştirilen "Bilişsel Çarpıtma Ölçeği", uyum değişkenini ölçmek için Özgüven (1992) tarafından geliştirilen "Hacettepe Kişilik Envanteri" ve diğer değişkenleri ölçmek içinde araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

- Kişisel, sosyal ve genel olarak uyumlu ve uyumsuz bulunan öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri karşılaştırıldığında, yalnızca kişisel uyum düzeyi için iki grubun puan ortalamaları arasında uyumlu grubun lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal uyum ve genel uyum bakımından uyumlu bulunan öğrenciler ile uyumsuz bulunan öğrencilerin bilişsel çarpıtma puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.
- Bilişsel çarpıtma, kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri için 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise, dört puan türü için de 4. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bilge ve Arslan (2001) yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Ankara ilinde yaşayan 187 bayan, 57 erkek toplam 244 yetişkinin akılcı olmayan düşüncelerini cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, iş durumu ve sosyal güvenliğin olup olmaması açısından karşılaştırmışlardır. Veriler, Türküm (1997) tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Bilişsel Çarpıtma Ölçeği" ile "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre: Kadınların akılcı olmayan düşüncelerinin erkeklere göre daha yoğun olduğu saptanmıştır. Yaşları 18-26, 27-35, 36-44 ve 45-55 şeklinde gruplandırılan yetişkinlerin akılcı olmayan düşünceleri yaş gruplarına göre farklılaşmamaktadır. Yetişkinlerin akılcı olmayan düşünceleri medeni durumlarına göre farklılaşmamaktadır. Eğitim düzeyine göre yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin; üniversite mezunu grup ile okuryazar, ilkokul ve lise mezunu olanlar arasında farklılık olup diğer gruplar arasında farklılık görülmemiştir. Sürekli bir işi olan bireylerin akılcı olmayan düşüncelerinin geçici bir işte çalışan ve çalışmayan bireylerin akılcı olmayan düşüncelerine göre daha az yoğun olduğu saptanmıştır. Kendi adına sosyal güvenliği olan grup ile

başkaları adına sosyal güvenliği olan grup ve sosyal güvenliği olmayan grup arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Hamamcı ve Duy (2003), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin 4. sınıflarında okuyan 120 kız 66 erkek öğrencinin kaygı düzeyleri Beck Anksiyete Envanteri (BAE), depresyon düzeyleri Beck Depresyon Envanteri -II (BDE) ve fonksiyonel olmayan tutumları Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgularda, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyetin ve yaşın tek başına ve ortak bir etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlarında ise yaş etkili bir değişken değilken, cinsiyet önemli bir etken olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçik ve onaylanma ile ilgili fonksiyonel olmayan tutumları kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca araştırmada öğrencilerin depresyon düzeyleri genel olarak düşük, kaygılarının ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte örneklemin %9'u yüksek düzeyde kaygılı olduklarını ifade etmişlerdir.

Eryüksel (1996), ana-baba ve ergen ilişkilerini; problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelemiştir. Araştırmaya normal ve psikiyatrya giden örneklemden, 12-18 yaşları arasında, orta sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerden gelen 429 ergen, 254 anne ve 204 baba olmak üzere toplam 887 denek katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; psikiyatrik tanı alan anneler normal annelere göre kötü niyetle, psikiyatrik tanı alan babalar ise normal babalara göre mükemmeliyetçilikle ilgili bilişlere/inançlara daha fazla bağlı bulunmuşlardır. İçselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu, kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Taşdemir (2003), mükemmeliyetçilikle ilgili teorik görüşleri, yapının ölçümünde kullanılan ölçeklerden bazılarını ve üstün yeteneklilerde mükemmeliyetçilikle ilgili deneysel bulguları incelemiştir. Özellikle üstün yetenekliler ile ilgili yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve sağlıklı boyutları tartışıldığı, birçok çalışma üstün yetenekli çocukların uyumsuzluk, düşük benlik saygısı, erteleme, başarısızlık, mesleki kararsızlık, depresyon, cesaret-

sizlik ve umutsuzluk gibi duygusal karışıklıklar yaşayan mükemmeliyetçi bir grup olduklarını belirtmektedir. Son araştırmalarla birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin akademik olarak üstün yetenekli çocuklar ve ergenlerdeki mükemmeliyetçilik yapısının ölçümü için kullanımı desteklenmiştir. Ülkemizde ise mükemmeliyetçiliğin depresyon, stres, öfke ve yeme bozuklukları ile ilişkilerine yönelik yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Üstün yetenekli çocuklar ve ergenlere yönelik yapılmış araştırmalarda mükemmeliyetçilik ele alınmamış bir konudur. Araştırmacının üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik sınıflaması ve üstün yetenekli çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin bazı psikolojik problemlerine yönelik çalışmaları devam etmektedir.

Öztütüncü (1996), olumsuz otomatik düşünceler ile ana-baba tutumları ve aile içi ilişkileri araştırmıştır. Ergenlerin çocukluk dönemine ilişkin olarak algıladıkları aile içi ortam özellikleri ve ana-baba tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular, aile içi ortam özelliklerinden "birlik-beraberlik" boyutunun ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde azaltıcı etki yarattığını, "denetim" boyutunun ise, bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Ana babaların demokratik tutumunun, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımlarını arttıran bir değişken olduğu saptanmıştır. Aile içindeki denetimin ve aşırı koruyucu ana baba tutumunun, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımları üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Karı-koca geçimsizliği ile ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımları arasında aynı yönde kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Kız ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Olumsuz otomatik düşünceler arttıkça depresif duygulanım düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Bozkurt (1998), lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, örneklem grubu 248 kız ve 237 erkek toplam 485 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Otomatik Düşünceler Ölçeği, Sürekli kaygı ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre;

- Lise öğrencilerinde cinsiyet ile akademik başarı ve cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.
- Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce ve kaygıya sahip oldukları bulunmuştur.
- Başarısız öğrenciler, başarılı öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce, yüksek depresyon ve kaygı düzeyine sahip bulunmuştur.
- Depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların, otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
- Başarılı ve başarısız öğrencilerde, depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların otomatik düşüncelerine ilişkin puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Yurtal-Dinç (1999), araştırmasında üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; akılcı olmayan inançların ana-baba tutumlarına göre değiştiği görülmüştür. Buna göre, akılcı olmayan inançlardan "yüksek beklentiler" alt ölçeği puanlarının otoriter ana-baba tutumunda; "çaresizlik" alt ölçeği puanlarının ise koruyucu-istekçi ve otoriter ana-baba tutumunda daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğilimi, erkeklerde kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Onay ihtiyacı, sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerdeki göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Özgüven (1999), bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratıp-yaratmadığını belirlemeye çalışmıştır. Araştırma, 50 kişiden oluşan kriz vakaları grubu ile, onlarla cinsiyet, yaş ve eğitim süresi özellikleri ile eşleştirilmiş 50 kişiden oluşmuş bir kontrol grubu kullanılmış ve bu kişilere bir anket formu ile "Beck Depresyon Ölçeği", "Beck Anksiyete Envanteri", "Otomatik Düşünceler Ölçeği" ve "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen bulgular kriz grubu ile kontrol grubunun uygulanan bütün ölçeklerden aldıkları puanlar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca anne-baba ailesi parçalanmış bir kişi olmak, bir yakınını ölüm ile kaybetmek, kayıp dışında ruhsal trav-



malar yaşamış olmak, sözel, fiziksel ya da cinsel istismara uğramış ya da uğruyor olmak ve daha önce intihar girişiminde bulunmuş olmak kriz durumu yaşamada risk faktörleri olarak görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları kriz vakalarında bilişsel çarpıtmaların ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığının kontrollerde istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Eryüksel ve Akün (2003), depresyonu olan ergenler ve ana-babaları, birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeyleri, aile ilişkileri hakkındaki bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, depresyonu olan ergenlerin, olmayanlara göre, anne ve babalarıyla ilişkilerinden hoşnut olmadıkları, ana babalarının çeşitli kural ve sınırlandırmalarla hayatlarını mahvedebileceklerine ve onlara kolayca haksızlık yapabileceklerine ilişkin abartılı inançlara bağlı oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin ise, onlara göre mükemmel bir evlat olmaya ilişkin abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Çocuğunda depresyon olan anne babalar, olmayanlara göre daha fazla depresyon, çocuklarıyla aralarında daha fazla çatışma ve anlaşmazlık ifade etmişlerdir. Ergen anne ve babaların depresyon puanları, ergen-anne-baba çatışması, aile ilişkilerine ilişkin çarpıtılmış inançları ve ana-babaların fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Aydemir, Vedin ve Gökay (2002), "Majör Depresyon ve Öz kıyımında Kognitif ve Emosyonel Faktörler" adlı araştırmalarında, bireyin istemli olarak yaşamına son vermesi olarak tanımlanan öz kıyımın, psikiyatrideki ölüm nedenleri içinde birinci sırada yer aldığını belirtmişlerdir. Çalışmada, genç ölümlerinin önlenmesi amacıyla öz kıyım ve depresyonda benzeşen bilişsel süreçlerin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Öz kıyım düşüncesi olmayan majör depresyon, öz kıyım düşüncesi olanlar ve kontrol grupları, emosyonel ve bilişsel süreçleri açısından karşılaştırılmıştır. Otuzar kişilik vaka gruplarına demografik özelliklerini inceleyen anket formu, "Beck Depresyon Ölçeği", "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Otomatik Düşünceler Ölçeği" ve "İntihar Olasılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Bulgular, majör depresyon ve öz kıyım için kadınların risk altında olduğunu, öz kıyım girişimin de bulunanların yaş ortalamasının majör depresyon grubuna göre düşük olduğunu, diğer demografik özellikler açısından ise her üç grubun farklı olmadığı görülmüştür. Araştırma, dış dünyaya yönelen-

dirilmiş hostileteyi ölçen ve öz kırımın açıklanmasında önemi olabilecek düşmanlık ölçeğinden majör depresyon grubunun daha yüksek puan alması bu çalışma da iki grup arasında saptanan en önemli farklardan biri olduğunu göstermiştir.

Tolan (2002), araştırmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, olumlu benlik modeline (güvenli bağlanan) sahip bireylerin dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha fazla, düşmanlık boyutunda daha az tamamlama tepkileri bekledikleri, yakın ilişkilerinde kendilerini daha güçlü ve değerli hissettikleri, dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu öne sürmüştür. Olumsuz benlik modeline sahip (güvensiz bağlanan, korkulu-saplantılı) bireylerin ise, dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az, düşmanlık boyutunda daha fazla tamamlama tepkileri bekledikleri, ilişkilerinde kendilerini daha az güçlü ve değerli hissettikleri, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve güvenli bağlananlara göre psikolojik olarak daha az sağlıklı bireyler oldukları ileri sürülmüştür.

Hisli (1990)'nin otomatik düşüncelerle ilgili yaptığı araştırma, Almanya'dan dönüş yapmış ve lise öğrenimi görmekte olan öğrenciler ile ilgilidir. Beck Depresyon Envanteri ve Durumlu-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Formu ile "uyum yapabilenler" ve "uyum yapamayanlar" şeklinde ikiye ayrılmıştır. Araştırmada "Otomatik Düşünceler Ölçeği", "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" ve "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda her iki grup fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme yeterliliği açısından kendilerini algılayışları gibi bazı zihinsel süreçler açısından karşılaştırılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar, öğrenciler hem depresif hem de anksiyete belirtileri açısından uyum yapabilen ve yapamayan diye iki gruba ayrıldığında uyum yapamayanların hem daha sık otomatik düşünceler içinde olduklarını, hem de daha çok fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca uyum yapabilen grubun sorunlarını çözebilme konusunda kendilerini daha yeterli olarak algıladıkları tespit edilmiştir.

Tegin'in (1990) depresyonla bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında ise psikiyatri servislerinde yatan 30 psikotik depresif, 30 şizofrenik ve psikiyatrik tanı almamış 30 yetişkin bireye klinik tanıyı pekiş-

tirici bir ölçüt olarak Beck Depresyon Ölçeği ile ana veri toplama aracı olarak Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular, depresif grubun diğer gruplara (şizofreni, normal) göre Beck'in modelinde önerdiği olumsuz bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde daha sık kullandığını göstermiştir. Bulgulara göre, bilişsel çarpıtmaların türleri arasında cinsiyete bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca depresif grubun bilişsel tepkilerin yanı sıra duygusal tepkileri de diğer gruplara kıyasla daha sık ve beklenen özellikler doğrultusunda gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer iki gruptan farklı olarak depresif grubun verdiği yanıtlarda "kendime kızarım", "kendime küserim", "kendime üzülürüm" gibi ifadelerle kendine acıma ve çaresizlik temalarını sık kullandıkları dikkati çekmiştir. Bireyin "elimden bir şey gelmez ki", "halime bak, gül..." gibi ifadeleri kullanarak, kendine saygısının azaldığını hatta kaybolduğunu göstermekte ve bu da Beck'in bilişsel modeline göre düşünce biçiminin bireyin duygulanımından sorumlu olduğu, olumsuz düşünme biçiminin bireyi üzüntü, kaygı, suçluluk ve utanç gibi duygulara götürdüğü ve böyle bir duygulanımın da bireyin karşılaştığı stresli durumlarla veya yaşam olaylarıyla baş etmesini güçleştirici bir etki yaptığını göstermektedir.

Kılınç (2005), kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını araştırmıştır. Araştırmanın örneklemi, Ankara il merkezinde bulunan ve her bir sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden Tuzluçayır Lisesi, İncirli Lisesi ve Ayrancı Lisesinin 9. ve 10. sınıflarında okuyan 263'ü kız ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 429 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve Kişisel Bilgi Formu uygulanarak elde edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtma boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma bilişsel çarpıtmasına sahip oldukları bulunmuştur.

"İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi" konulu araştırmasında, örneklemi, çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan evli bireyler ve ev hanımlarının katıl-

dığı 151'i kadın ve 154'ü erkek toplam 305 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla "Evlilik Yaşam Ölçeği", kişiler arası ilişkilerde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve evlilikte karşılaşılan sorunları çözmeye becerilerini belirlemek amacıyla da "Evlilikte Problem Çözme Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Analizler sonucunda, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu ikinci sırada yordadığı bulunmuştur. Yaş, cinsiyet, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı görülmüştür.

Hamamcı (2005), evli bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmada, "Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği", "Evlilik Uyum Ölçeği" ve "Evlilik Yaşam Ölçeği" kullanılmıştır. Analizler düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin, yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip oldukları görülmüştür. Yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançlar erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu, evlilik doyumu ile ise çok düşük seviyede ve negatif yönde ilişki ortaya çıkmıştır. Ama zihin okuma inançları kadınların evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. İşlevsel olmayan ilişki inançlarında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Evli bireylerin eğitim seviyeleri bakımından işlevsel olmayan ilişki inançlarında farklılıklar gözlenmiştir.

Aydın'ın (1990) çalışması depresyonu oluşturan bilişsel faktörleri ölçmeye yönelik otomatik düşünceler ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasıdır. Bu ölçek daha çok Beck'in teorisi esas alınarak hazırlanmıştır. Aydın (1990), üniversite öğrencilerinde duygu durumu ve olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisini incelemiştir. Örneklem grubunu Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nin dokuz farklı bölümünde öğrenim görmekte olan 338 öğrenci oluşturmuş, öğrencilere "Beck Depresyon Ölçeği" ve "Otomatik Düşünceler Ölçeği" uygulanmıştır. Bulgulara bakıldığında; depresyonla olumsuz otomatik düşünceler arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin ters yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Otomatik düşünceler ile akademik ortalamadaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Araştırmada elde edilen bir diğer

bulgu; depresyon düzeyleri yüksek ve düşük öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceler ve akademik ortalamalarında anlamlı farklar olduğudur. Diğer taraftan depresyon düzeyinin birinci derecede akademik ortalama, ikinci derecede otomatik düşünce sıklığı ile yordanabilen özellikte bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında; kızların erkeklere göre daha düşük depresyon puan ortalamasına sahip olduğu, buna karşın otomatik düşünce düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Altıntaş (2006), lise öğrencilerinin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmada, örneklem grubu, 233 kız ve 162 erkek olmak üzere toplam 395 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan kişiler arası iletişim becerilerinin belirlenmesi için “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği”, bağımsız değişken olan akılcı olmayan inançları ölçmek için “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” ve diğer bağımsız değişkenleri ölçmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından gerek iletişim beceri düzeyleri gerekse akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında, anneleri ilkokul ve lise mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilkokul ve lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca annelerinin eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olan ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin, annelerinin eğitim düzeyi üniversite mezunu olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Ağır (2007), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri ele almıştır. Örneklem grubu, 251 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmanın verileri, "CDS-Bilişsel Çarpıtma Ölçeği", "Problem Çözme Becerilerini Algılama Ölçeği", "Umutsuzluk Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Bilgi Toplama Formu" kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında bireylerin

bilişsel çarpıtma düzeylerinin tespiti için Cognitive Distortion Scales (CDS)-Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre:

- Cinsiyet değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
- Yaş değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.
- Sosyoekonomik düzey değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
- İstanbul'daki ikamet özelliği değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.
- Anne eğitim değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları içinde; olumsuz benlik, kendini suçlama ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
- Baba eğitim değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları içinde; sadece olumsuz benlik alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları artış gösterdikçe, buna bağlı olarak umutsuzluk düzeyleri de artış göstermektedir.
- Üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları artış gösterdikçe, buna bağlı olarak problem çözme konusundaki kendilerine olan güven düzeyleri de düşüş göstermektedir.
- Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, "Bilişsel Çarpıtma Ölçeği" alt boyutları içinde sadece "benlik algısı" ve "umutsuzluk" a dayalı bilişsel çarpıtmanın, umutsuzluk özelliğini istatistiksel açıdan yorumlanabileceği anlaşılmıştır. "Bilişsel Çarpıtma Ölçeği" alt boyutları için yapılan analizler sonucunda sadece "çaresizlik" ve "yaşamı tehlikeli görme" ye dayalı bilişsel çarpıtmanın, problem becerisi konusundaki kişisel algıyı istatistiksel açıdan yorumlanabileceği anlaşılmıştır.

Özbay ve Taşdemir (2003), bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını ölçmeye yönelik bir testin Türkçeye uyarlanması amacı ile "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması" yapmışlardır. Frost

ve arkadaşları tarafından tanımlanan mükemmeliyetçilik eğilimleri, geliştirdikleri 35 maddelik “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (Multidimensional Perfectionism Scale)'nin alt ölçek ve toplam puanları ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışması değişik Fen liselerinde okuyan 489 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Karşıt tercüme işlemlerinden sonra, testin geçerliliğine ilişkin çalışmalar yapı geçerliliğine dayalı olarak yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda yapı geçerliliği ile ilgili bulgular elde edilmiştir. Faktör lenebilirlik incelemesinden sonra, 35 maddelik mükemmeliyetçilik tutumlarına ilişkin ölçeğin, orijinal çözümlemesine benzer olarak 6 faktör çözümlemesi içerisinde açıklanabilirliği belirlenmiştir. Orijinal ölçekten farklı olarak 4. ve 34. maddeler farklı faktör yapıları içerisinde açıklanmışlardır. Düzen/Tertip, Davranışlardan Şüphe, Ebeveynsel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi, Aile Beklentileri ve Kişisel standartlar olarak yorumlanan ve adlandırılan faktörler toplam varyansın 47.8'ini açıkladığı belirlenmiştir. ÇBMÖ olarak kısaltılan testin bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını geçerli ve güvenilir olarak ölçebileceği konusunda psikometrik sonuçlar elde edilmiştir.

Kuyucu (2007), boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında örnekleme, İzmir İli merkezinde bulunan 6 liseye devam eden anne-babası boşanmış 155 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, benlik saygısını ölçmek için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", bilişsel çarpıtmaları ölçmek için Türküm (2003) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilmiş olan “Günlük Davranışlar Ölçeği”, Türküm, Sarıyer ve Karaca (2004) tarafından ergenlere uyarlanarak oluşturulan "Günlük Davranışlar Ölçeği-Ergen Formu" ve Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen "Otomatik Düşünceler Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre:

- Bilişsel çarpıtmalar ile benlik değeri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım ve hayalperestlik anlamlı derecede artmakta ve bilişsel çarpıtmaları azaldıkça benlik saygıları anlamlı derecede yükselmektedir.
- Ergenlerin yaşlarına, cinsiyetlerine, kardeşinden ayrılmak zorunda kalıp kalmamasına, yakın çevresi ile dayanışma içinde olup olmamasına, anne baba-

larının birbirlerine karşı davranışlarına, boş zamanlarını arkadaşları ile geçirenlerin boş zamanlarını uğraşlarıyla geçirenlere göre, benlik değeri ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

- Ergenlerin başarılarına, bireysel haklarına saygı gösterilmesine, kendilerini ilgilendiren konularda fikirlerinin alınmasına, tüm aileyi ilgilendiren konularda aile bireyleriyle birlikte karar almalarına, üvey kardeşinin olup olmasına, anababasının tekrar bir araya gelip gelmemesine, yakın çevresi yaşanmasına karışıp karışmamasına, boşanma nedeniyle kendilerini öfkeli ve suçlu hissedip hissetmemelerine, kendilerini üzgün ya da güvensiz hissetmelerine, aile yapılarına göre, benlik değeri ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Aytar (1987), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada majör depresyon tanısı almış 50 hasta deney grubunu, daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı ve müdahale almamış 50 kişi de kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubuna “Beck Depresyon Ölçeği” (BDÖ), “Otomatik Düşünceler Ölçeği” (ODÖ) ve “Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri-Depresyon Ölçeği” (MMPI-D) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, ODÖ'nin gerek BDÖ, gerekse MMPI-D ölçekleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca depresif hastaların her üç ölçekteki puanları kontrol grubunun puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Sonuçta, depresif kişilerin bilişlerinin çarpıtılmış olduğu ve otomatik düşüncelerle depresyon arasında doğru orantılı bir ilişkinin varlığını öne süren hipotez doğrulanmıştır.

Ortakale (2008), Akılcı Duygusal Davranışsal Terapinin ilkelerine göre hazırladığı "Akılcı Davranış Eğitimi" programının üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını azaltmaya ve akılcı düşünce, duygu ve davranış becerilerini artırmaya yönelik yaptığı deneysel çalışmasında, örneklem grubu, 16 kız ve 14 erkek olmak üzere toplam 30 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Seçkisiz olarak kızların yarısı ile erkeklerin yarısı alınarak, on beşer kişilik deney ve kontrol grubuyla çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini ölçmek için Türküm (1996) tarafından geliştirilmiş olan “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” kullanılmıştır. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, deney ve kontrol grubundaki öğrencilere deney öncesi ön test, deneysel çalışmanın



bitiminde son test ölçümü olarak uygulanmıştır. Deneysel işlemin tamamlanmasından beş ay sonra da deney grubunda izleme ölçümü yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, deney grubuna uygulanan Akılcı Davranış Eğitiminin, öğrencilerin akılcı olmayan inançları üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu bulunmuştur.

## 2.5. Yurtdışı çalışmalar

Vincent-Roehling ve Robin (1986), aile üyelerinin gerçekçi olmayan inançlarını değerlendirebilmek amacıyla, 30 sorunlu ve 30 sorunsuz aileyi "Aile İnançları Envanteri-FBI" kullanarak karşılaştırmışlardır. Araştırmaya 12-17 yaşları arasında olan ergenler ve ana-babaları katılmıştır. Araştırma sonucunda, sorunlu ergenler, sorunsuz ergenlere göre, ruminasyon, haksızlık ve özerklikle ilgili inançlara daha fazla bağlı bulunmuşlardır. Ayrıca sorunlu gruptaki kızlar, sorunlu erkeklere nazaran haksızlık ve özerklikle ilgili inançlara daha fazla bağlılık bildirmişlerdir. Oysa sorunsuz gruptaki ergenler için tam tersi bir durum söz konusu olmuştur. Bu kez sorunsuz gruptaki erkekler, sorunsuz kızlara göre, haksızlık ve özerklikle ilgili inançlara daha fazla bağlılık göstermişlerdir (Akt; Eryüksel, 1996).

Mayhew ve Edelman (1989), yemek yeme problemiyle ilgili olarak başa çıkma stratejileri, akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasındaki ilişkiyi değerlendiren araştırmalarında klinik olmayan 49 üniversite öğrencisini kapsayan bir örnekleme, "Rosenberg Özsaygı Envanteri", "Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği", "Başa Çıkma İndeksi" ve "Yemek Yeme Bozuklukları Envanteri" (Eating Disorders Inventory) uygulamışlardır. Araştırma sonuçları Yemek Yeme Bozuklukları Envanterinden yüksek puan alanlarda özsaygıda düşüş, akılcı olmayan inançlarda artış, bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejilerinin kullanımında azalma ve başa çıkma eyleminden kaçışın arttığı göstermiştir.

Wright ve Phil (1981)'in denetim odağı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki olup olmadığına yönelik araştırmalarında, dışsal denetim odağı ile akılcı olmayan inançlar arasında orta düzeyde ilişkiyi gösteren anlamlı korelasyon bulunmuştur. On tane akılcı olmayan inanç alt ölçeklerinin 5'inde dışsal denetim odağı ile pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Shill ve Adams ve Ramanalah (1982), akılcı olmayan inançlarla stresle başa çıkma arasında ilişkinin olup olmadığını incelemiştir. Stres ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlara bakılarak iki grup yapılmıştır. Araştırma sonuçları stresle başa çıkmada zayıf olan grubun daha fazla akılcı olmayan inançları benimsediklerini göstermiştir. Bu bireylerin ise daha çok engellenme tepkisi, aşırı kaygı, problemden kaçınma davranışlarını benimsedikleri tespit edilmiştir.

Metts ve Cupach (1990), yaptıkları araştırmada, ilişkilere yönelik inançların ilişki doyumu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Bu bulguya göre, anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireyler, ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler ortaya koymuşlardır. Bu tür tepkiler, ilişki doyumunun düşük düzeyde olması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin irrasyonel inançlar, iletişimde isteksizliğe neden olmakta, bu da ilişki doyumu düzeyini olumsuz olarak etkilemektedir.

Himle ve arkadaşları (1982), akılcı olan inançlarla kaygı arasındaki ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmada "Akılcı Davranış Envanteri" (Rational Behavior Inventory) ve "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini", klinik olmayan 144 öğrenciye ve klinik olarak kaygılı oldukları test edilen 34 kişiye uygulamışlardır. Araştırma sonuçları her iki grup içinde akılcı davranış ölçeğinden alınan puanlarla kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif ilişki yani kaygı düzeyi arttığında, akılcı davranışların azaldığını göstermiştir.

Hammen ve Mayol (1982), depresyon ve stresli yaşam olayları tiplerinin bilişsel özelliklerini incelemişlerdir. 400 "Psikolojiye Giriş" kursu öğrencisine "Beck Depresyon Envanteri" ve "Yaşam Olayları Envanteri" uygulamışlardır. Yaşam olaylarını "istekli-sorumlu", "isteksiz-sorumlu", "isteksiz-sorumluz" ve "belirsiz" olmak üzere dört boyutta kategorilemişlerdir. Sonuç olarak, kişilik özelliğinden "isteksiz-sorumlu" ve "belirsiz" boyuttaki olaylar depresyonla negatif bağıntılı bulunmuştur (akt. Aytar, 1987).

Thyer ve Papsdorf'un (1983), yaptığı bir çalışmada ise irrasyonelite ve spesifik psikiyatrik belirtiler arasında ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları, kişisel inanç sistemlerinin, kişinin yaşadığı özel psikopatolojik belirtilerin derecesine yansıdığını ortaya koymuştur ki bu da RET'nin klinik kuramını desteklemektedir.

Durm ve Stowers (1998), yaptıkları araştırmada, 23 kadın ve 23 erkek üniversite öğrencisinden oluşan bir grupta dünyayla ilgili inançların ve akıldışı inançların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Gerek dünyayla ilgili inançlar ve gerekse de akıldışı inançlar bakımından erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Demos (2000), bulimia sorunu olan bireylerin (kadınların) duygusal eleştiri (olumsuz özellik ya da kusur bulma) davranışları ile bilişsel çarpıtma özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Demos (The Relationship Between Sensitivity To Criticism and Cognitive Distortions in Women Suffering from Bulimia)'un 138 kişi üzerinde yaptığı araştırma sonuçları, depresyona eşlik eden olumsuz duygusal yüklemelerin temelinde bilişsel çarpıtmaların var olduğu ve bunların bulimik reaksiyonlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulimik özellik gösteren grubun olumsuz benlik algısının oluşumunda bilişsel çarpıtmaların etkili olduğunu ifade etmiştir.

Barriga, Landau, Stinson, Liao ve Gibbs (2000), "kendine hizmet etme" ve "kendini aşağılama" ile ilgili bilişsel çarpıtmanın yaygınlığını ve bu bilişsel çarpıtmaların dışa vurma ve içselleştirme problem davranışlarıyla olan özel ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırma bulguları, 96 hapsedilmiş erkek ve kadın suçludan oluşan grup ile 66 lise öğrencisinden oluşan kontrol grubu karşılaştırılarak elde edilmiştir. Hapsedilmiş denekler kontrol grubundaki deneklere göre daha yüksek seviyede kendine hizmet etme ve kendini aşağılama ile ilgili bilişsel bozukluk ve problem davranışı (dışsallaştırma ve içselleştirme) gösterdikleri görülmüştür. Özellikle, kendi kendine hizmet etme ile ilgili bilişsel bozukluk diğerlerinden farklı olarak davranışları dışa vurmaya ilişkilirken, kendini suçlama ile ilgili bilişsel bozukluk diğerlerinden farklı olarak davranışları içselleştirme ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, bireylerde çok daha fazla yaralanabilme durumları oluşturmakta, bu da daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır. Sonuçlarda ayrıca, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinler arasında kadınların uyumsuzluk konusunda, erkeklerin ise, cinsel mükemmeliyetçilik konusunda daha

fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı çok daha fazla duyarlı oldukları ve bu nedenle uyuşmazlık yaşadıkları belirtilmiştir.

Richard Kendall (2002), tarafından yapılan (Cognitive Distortion in Adolescent Sex Offenders) araştırmada 12-18 yaş arasında toplum tarafından kabul edilmeyen cinsel davranış ve deneyimlerde bulunan ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin normal popülasyona göre farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır. Kendall, bu ergenlerin, problem çözme davranışlarında "saldırgan ve öfke davranışlarının" daha sık görüldüğü ve bu davranışların cinsel duyguların ifadesinde kullanıldığını belirtmiştir. Bu grubun, olumsuz benlik algısı (imajları) ve diğer bireylerin davranışlarını olumsuz ve yanlış algılamaya eşlik eden olumsuz bilişsel şemalara sahip olduklarını göstermiştir. Kendall, araştırma bulgularının daha önce Becker ve Kapan (1980) ve Marshal Barbara (1990)'ın araştırma bulguları ile paralellik gösterdiğini ifade etmiştir (Kendall, 2002).

Browne ve Winkelman (2007), "Psikolojik Uyum Üzerinde Çocukluk Travmasının Etkisi" konulu çalışmada, bilişsel çarpıtma ve yetişkin bağlanmasının psikolojik uyum ve çocukluk travması arasındaki ilişkiye katkı sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Araştırmaya katılanlar bir üniversite lisans programına kayıtlı 40 erkek ve 117 kadın olmak üzere toplam 219 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerini elde etmede; çocukluk travması ile ilgili geçmişteki hikâyeleri belirlemek için "Çocukluk Travması Anketi", yetişkin bağlanması ile ilgili iki boyutu (kendini model alma ve başkasını model alma boyutlarını) ölçen "İlişki Ölçek Anketi", bireyin kontrol edilebilirlik algılamaları ve içsel yüklemelerini ölçen "Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği", psikolojik uyumu ölçmek için bu çalışmada kullanılan ve posttravmatik semptomları belirleyen "Travma Semptom Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik uyum ve çocukluk travması arasındaki ilişkiye bilişsel çarpıtmanın katkıda bulunduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma ve kendini model alma bağlanma boyutunun birbiri ile ilişkili yapılar olduğu görülmüştür. Kendini model alma bağlanma boyutunun psikolojik uyum üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı, kendini model alma bağlanma boyutu bilişsel çarpıtma yoluyla psikolojik uyum üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Daly ve Burton (1983), akılcı olmayan inançlarla özsaygının psikososyal yapısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerde akılcı olma-

yan inançlar ve özsaygı arasında anlamlı negatif korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca düşük özsaygının belirlenmesinde 4 spesifik akılcı olmayan inancın yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Cash (1984), ise denetim odağı ile birlikte bilişsel davranışsal kişilik özellikleri ve depresyon ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemiştir. Akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin dışsal denetim odağına daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Dışsal denetim odağına sahip bireylerin kaygı verici olayları daha fazla felaketleştirmeye, zorluklar veya sorumluluklarla yüzleşmektense kaçınmaya, geçmişin çaresiz bir kurbanı olmaya eğilimli oldukları görülmüştür. Başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak olumsuz bilişsel yapıya sahip olan kişiler aşırı kaygı ve problemden kaçınmayı benimsemişler, buna ek olarak daha fazla yüksek beklentiye girmişler ve kötü davranan insanların şiddetli cezalandırmaları gerektiğini ifade etmişlerdir. Sosyal olarak girişkenlikte yetersiz olan kişiler güçlü olarak akılcı olmayan inancı; aşırı kaygı, yüksek beklentiler, problemden kaçınma, geçmiş için çaresizlik, onaylama ihtiyacı ve başkalarına bağımlılığı benimsedikleri görülmüştür. Depresyon düzeyi yüksek bireylerin ise aşırı kaygı, yüksek beklentiler, onaylanma ihtiyacı, problemden kaçınma, çaresizlik ve engellenme alt ölçeklerin daha yüksek puan almışlardır.

Zwemer ve Deffenbacher (1984), akılcı olmayan inançlarla kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır; araştırma sonuçları, genel öfke ve kaygı akılcı ile akılcı olmayan inançlardan mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı, kendini suçlama eğilimi ve facialaştırmayı göstermiştir. Bunlar genel öfkenin belirleyicisi olarak ele alınmıştır. Genel kaygı ile ilgili olarak aşırı kaygı, problemden kaçınma, facialaştırma ve mükemmeliyetçilik önemli faktörler olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların 7'sinde, öfke ve kaygıda cinsiyet farkı önemli bulunmamıştır. Erkekler akılcı olmayan inançların üçünde kızlara göre farklılık göstermiştir. Suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçiliği kız öğrencilere göre daha çok; bağımlılığı ise daha az benimsemişlerdir.

Sinclair ve Nelson (1998), boşanmanın, ergenlerin yakın ilişkilerine ve ilişki inançlarına etkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre, anne-babası boşanmış ergenler, anne babalarının ilişkilerindeki uyumsuzluklar sebebiyle, uyuşmazlığın acı verici olduğuna ilişkin inançlar geliştirmekte ve bunun sonucunda da gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip oldukları görülmüş-

tür. Araştırmanın cinsiyetle ilgili bulgularına bakıldığında, boşanmış ailelerin erkek çocuklarının kızlara oranla daha az yakınlık yaşadıkları ve daha fazla ilişki inançlarını kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca, babalarıyla daha az yakınlık yaşayan bireylerin, gerçekçi olmayan ilişki inançlarını daha fazla kullandıkları da görülmüştür.

Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptıkları araştırmalarında, akılcı olmayan inançlar testinin 5 alt ölçeği ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Bunlar yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizliktir. Yalnızlık ve bağımlılık alt ölçeği arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yalnızlığı belirlemek için bulunan üç belli akılcı olmayan inanç bağımlılık, aşırı kaygı ve engellenme olarak bulunmuştur.

Marton ve Kutcher (1995) bu çalışma, depresyonlu ergenlerde bilişsel bozuklukların yaygınlığını incelemişlerdir. 94 art arda gelen ve ayakta psikiyatrik tedavi gören depresyonlu ergenlere, “Beck Depresyon Envanteri”, “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”, “Kişilerarası Bağımlılık Envanteri” ve “Maudsley Kişilik Envanteri” uygulandı. Bilişsel bozukluklar için eşğin üstünde puan alan depresyonlu hastalar ile eşğin altına düşen hastalar karşılaştırıldı. Depresyonlu hastalardan % 47,4' ünün bilişsel bozukluklar için şiddet kriterlerini karşıladıkları görülürken, geriye kalan 52,6'sının şiddet eşğinin altında kaldığı görülmüştür. Bilişsel bozukluklar, depresyonun daha fazla şiddet semptomları, sosyal özgüven yokluğu ve daha büyük içe dönüklük ile ilgiliydi. Bu sonuçlar bilişsel bozuklukların klinik depresyonda evrensel olduğu hipotezini desteklemiyor. Bununla birlikte, bilişsel bozuklukların daha fazla şiddet depresyonuyla ilgili olduğunu ileri sürüyor.

Kaplan ve diğerlerinin (1984), yaptıkları bir araştırmaya göre kendilerini sevmeyen, değersiz hisseden, ümidini yitirmiş ve suçluluk duygusu taşıyan kişilerin sağlıklarına karşı daha az özen gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu bulgulara gören depresif semptomların, sağlığı koruma davranışını açıklamada uygun bir değişken olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak, “Sağlıktan Sapmış Davranışlar Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” skorlarına göre daha fazla depresif semptomları bulunan ergenlerin, daha az depresif olanlara nazaran fiziksel sağlıklarına daha az özen gösterdikleri görülmüştür (Kaplan,1998).

Fair (1986), depresyon ve anksiyete durumlarında görülen bilişsel süreçleri ve çarpıtmaları incelemiştir. Bilişsel çarpıtmaların depresyon ve anksiyete üzerinde anlamlı rolü olduğunu ve araştırma bulgularının Beck'in teorisi ve çalışmaları ile paralellik gösterdiğini vurgulamıştır. Araştırmasının bulguları, depresyonlu ve kaygılı bireylerin normal (kontrol) gruba göre daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca, bilişsel çarpıtması olan bireylerin negatif ruh hallerinin geçmişteki acı veren deneyimlerine bağlı olarak ortaya çıktığını vurgulamıştır.

Ambler ve Elkins (1986), irrasyonel inançlarla iletişim korkusu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada, iletişim korkusu yüksek olan öğrencilerin irrasyonel düşünce donanımlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Onaylanmaya duyulan ihtiyaç, yüksek benlik beklentisi, yüksek kaygı düzeyi, sorunlardan kaçma ve çaresizlik boyutlarını yansıtan verilerin iletişim korkusuyla eşleştiği belirlenmiştir. Ayrıca erkek deneklerin yaşadığı iletişim korkusunun irrasyonel düşüncelerle olan bağı, kadın deneklerin iletişim korkusunun irrasyonel düşüncelerle olan bağından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Bornstein (1986)'in, Anoreksiya ve Bulimia'da bilişsel çarpıtmalar ile ilgili araştırması, her iki yeme bozukluğu arasında bilişsel çarpıtmalar açısından anlamlı şekilde benzerlik olduğunu ve normal grupla aralarında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir.

Caryk ve Walker (1986), iyimser olma ve akılcı olmayan inançlar arasında ilişki olup olmadığını araştırmışlar ve iyimser olma puanları yüksek olanların, akılcı olmayan inançlar ölçeğinde aldıkları puanların düşük olduğu görülmüştür. İyimserlik ve facialaştırma alt ölçeği arasında güçlü negatif ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre kötümser olan bireylerin facialaştırma eğilimlerini daha fazla gösterebileceği ileri sürülmüştür.

McLennan (1987), tarafından yapılan araştırmada akılcı olmayan inançlarla depresyon ve öz saygının ortak ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 136 erkek ve 132 kız olmak üzere 280 öğrenci ve öğrenci olmayan kişiler alınmıştır. “Rosenberg Özsaygı Ölçeği” (Rosenberg Self Esteem Measure), “Zung Depresyon Envanteri” ve “Akılcı Olmayan İnançlar Testi” kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda 6 akılcı olmayan inanç, düşük özsaygı ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Bunlar; onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, en-

gellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik. Bağımlılık ve suçlama eğilimi ile ilişkili bulunmamıştır.

Liau, Barriga ve Gibbs (1998), bu çalışmada bilişsel bozukluklarla ya açık/yüzleşmeli (örn. kavga etme) ya da kapalı/yüzleşmesiz (örn. hırsızlık) olan antisosyal davranışlar arasındaki ilişkilere bakılmıştır. 14-18 yaşları arasındaki 52 suçlu erkek ergen ve 51 lise öğrencisi ile kıyaslanmıştır. Bulgular göstermiştir ki, suçlu ergenler hem bilişsel bozukluklar hem de kendi kendine rapor edilen antisosyal davranışlarda daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca her iki örnekte de bilişsel bozuklukların açık ve gizli antisosyal davranışlarla belirli bir biçimde ilişkili olduğu görülmüştür.

Malouf, Schutte ve McClelland (1992), akılcı olmayan inançlar ve durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 42 kız ve 24 erkek üniversite öğrencine “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” (The Measure of Irrational Belief) ve “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” uygulanmıştır. İlk olarak öğrencilerin 37'si aynı ölçekleri çok stresli şartlarda doldurmuştur. Eğitim döneminin başlangıcı düşük stresli, final dönemi ise stresli durum olarak belirlenmiştir. Ne akılcı olmayan inanç puanları ne de sürekli kaygı puanları düşük stresli durumlardan yüksek stresli durumlara anlamlı bir değişiklik göstermemiştir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğindeki puanların durumluk kaygı puanlarına bağlı olduğu bulunmuştur. Daha stresli durumlarda durumluk kaygıdaki artış miktarının tahmin edebileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu bulgulara göre akılcı olmayan inanç puanlarının, baskı altında çok kaygılı olmaya eğilimli bireyleri tanımlamaya yardım edebileceği önerilmiştir.

Marton, Churchard ve Kutcher (1993), depresyona girmiş gençlerdeki bilişsel çarpıtmalar ile ilgili bir çalışma yapmışlardır. Gençlikteki depresyonun etiyolojisi ile ilgili bilişsel teoriler geniş bir kabul görmüştür. Bugüne kadar, gençler arasında, depresyonun etiyolojisinde bilişsel çarpıtmanın rolü ile ilgili elde çok az kanıt bulunmaktadır. Bu çalışma depresyona girmiş gençlerin, depresyonda olmayan gençlerden bilişsel çarpıtma bağlamında farklılık gösterip göstermediğine karar vermek amacıyla yapılmıştır. İlk grupta klinik ortamda depresyon tanısı almış, ikinci grupta psikotik, psikiyatrik hastalıkları olmayan ve depresyon tanısı almamış ve son grupta psikiyatrik hastalıkları olmayan gençlerden seçilmiş olmak üzere, bilişsel çarpıtmanın bir baremi olan Organ-daki Görev Bozukluğuna Bağlı Tutumlar Skalası üç grup üzerinde uygulanmış-



tır. Depresif dönemi kliniksel olarak atlattıktan sonra, depresyona girmiş hastaların bir alt grubu yeniden skalaya tabi tutulmuşlardır. Depresyona girmiş gençlerin depresyona girmemiş gençlerden önemli ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtmaları olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma seviyesinin hala dikkate değer ölçüde normalden daha fazla olmasına rağmen, depresif hastalığın azalması bilişsel çarpıtmadaki dikkate değer azalma ile bağlantılı bulunmuştur.

Oei ve arkadaşları (1994), depresyon ile akılcı olmayan inançla arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada klinik olarak depresyonlu ayakta tedavi edilen hastaların depresyonlu ruhsal durumu ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya Araştırma Teşhis Kriteri'ne (Research Diagnostic Criteria) göre depresif bozuklukları tanısı konan 63 ayakta tedavi edilen hasta grubu ve 43 üniversite öğrencisi karşılaştırma grubu alınmıştır. Sonuçlarda iki grup arasında akılcı olmayan inançlar testinin toplam puanında ve 10 alt ölçeğin yedisinde anlamlı fark görülmüştür. Tüm grup için akılcı olmayan inanç testinin üç alt ölçeği çaresizlik, engellenme ve yüksek beklentiler, depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur. Klinik örneklem için iki alt ölçek yüksek beklentiler ve çaresizlik depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur. Üniversite örneğine göre üç alt ölçek aşırı kaygı, problemden kaçınma ve yüksek beklentiler depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur.

Sullivan ve Schwebel (1995), araştırmalarında, genç yetişkinlerin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını incelemiştir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Coleman ve Ganong (1987), akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisini incelemiştir. Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 9 alt ölçeği cinsiyet ve cinsiyet rolü için anlamlı etkiler göstermiştir. Onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık alt ölçeğinde kadınların puanı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Suçlama eğilimi alt ölçeğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip kişilerin puanı, kadınsı ve hem erkek hem kadınsı (Androgynous-androjen) cinsiyet

rolüne sahip kişilerden daha yüksek çıkmıştır. Problemden kaçınma ve mükemmeliyetçilik alt ölçeğini erkeksi ve hem erkeksi hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler diğerlerine göre daha az benimsemiştir. Veriler akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolü tarafından etkilendiğini göstermiştir.

Cremer ve Fong (1991), ise stresle ilgili araştırmalarında, hoş olmayan durumlarda, uygun olmayan duygusal strese akılcı inançlardan çok akılcı olmayan inançlar sebep olur hipotezini deneysel bir araştırma ise test etmiştir. Deneysel grupta bir partiye bir başkasının partneriyle gitme ve yalnız bırakılma ile ilgili ifadeler kullanılmıştır. Deneysel işlemde sonra alınan sonuçlarda hem uygun olmayan duygular hem de uygun negatif duygular nötr ve akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla bulunmuştur.

Bridges ve Roig (1997), tarafından 134 erkek ve 137 kız öğrenciyle akademik olan işleri erteleme akılcı olmayan düşünceden ileri gelir teorisinin test edildiği bir araştırma yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ifade edilen akademik iş erteleme, akılcı olmayan düşünceyle korelasyon göstermiştir. Akılcı olmayan inançlar envanterinin problemden kaçınma alt ölçeği ile akademik işi erteleme puanları yüksek olan grubun problemden kaçınma puanları da yüksek çıkmıştır. Ayrıca erkeklerin duygusal sorumsuzluk puanı kızlardan yüksek bulunmuştur.

Watson ve arkadaşları (1998), yaptıkları araştırmada, akıldışı inançlar, bireysellik- kolektiflik ve uyum konusunu ele almışlardır. Bu araştırmada, Ellis'in "kişisel bireyselleşme ve sosyal kolektivizmi gerçekleştirmedeki bir başarısızlığın akıldışılık ve uyumsuzluğun göstergesi olduğu" savını test etmişlerdir. Bu amaçla akıldışı inançlarla ilgili iki ölçüm yapmışlardır. Sonuç olarak hem bireyselliğin hem de kolektifliğin olumlu ve olumsuz zihinsel sağlık belirtileri içerebildiğini; bireysellik veya sosyal olarak tanımlanmış gerçekleştirm biçimlerinin dengelenmiş halinin, kişiliğin işlevsel bir parçası olabileceğini ifade etmişlerdir.

Murad (Cognitive Process and Agression in Middle School Student; 2002), ortaöğretim öğrencilerinde bilişsel süreçler ve saldırganlık üzerine, 11-14 yaşları arasında 148 öğrenciden oluşan örneklem grubundan elde ettiği bulgular sonucunda, saldırganlık davranışları olan ve olmayan öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve yetersiz benlik algısına sahip olma açısından farklılık gösterdiğini

bulmuştur. Sosyal uyumun bilişsel çarpıtmalar ve kendini yetersiz algılama özelliklerinden etkilendiğini belirtmiştir. Özellikle "başkalarını suçlama ve dünyayı olumsuz algılama" ya ilişkin bilişsel çarpıtmaların saldırgan davranışlar ile ilişkisi çok anlamlı bulunmuş, yeterlilik algısı ile saldırganlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Murad, araştırmasında erkekler ile kızlar arasında, erkekler lehine manidar bir farklılık beklerken sonuçlar kızlar ve erkekler arasında manidar bir farklılığın var olmadığını göstermiştir.

Larden ve arkadaşları (2006), olgunlaşmamış ahlaki yargılamaların, bilişsel çarpıtmaların ve düşük düzeyli empatinin kötülüğe veya suç işlemeye katkıda bulunabileceği dolayısıyla sıklıkla sabıkalılık riskini azaltmayı amaçlayan müdahalelere odaklanması gerektiği yönündeki düşünceden hareketle; hapsedilmiş suçlu ergenler ve toplum kontrollü ergenlerde (kontrol grubu) ahlaki yargı, bilişsel çarpıtmalar ve empati konulu araştırmalarını İsveç'te ıslah evlerinde tutulan 13-18 yaşları arasındaki 29 erkek ve 29 kız toplam 58 suçlu ergen ile birebir sosyo- ekonomik ve etnik yapılarına, cinsiyetlerine ve yaşlarına göre eşleştirilen 29 erkek ve 29 kız toplam 58 toplum kontrollü ergen (kontrol grubu) üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, suçlu ergenlerin, kontrol grubu ergenlerden daha az olgunlaşmış ahlaki yargılara ve daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları görülmüştür. Fakat suçluluk durumu ile kişinin kendi belirttiği empati arasında hiçbir bağlantı bulunmamıştır. Cinsiyetlerine göre kızların erkeklerden daha fazla olgunlaşmış ahlaki yargıya ve daha az bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları görülmüştür. Ahlaki yargı ve empatinin tam olarak birbirleriyle ilişkili olduğu ve her iki değişkenin bilişsel çarpıtmalarla negatif bir şekilde bağlantılı olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları, empatinin hedefe yönelik olarak daha az önem arz ederken, ahlaki yargı ve bilişsel çarpıtmaların suçlu ergenler için önemli tedavi hedefleri olduğu fikrini ortaya koymuştur.

Steven Elman (2002), "Bilişsel Çarpıtmalar ve Eksikliklerde Sağaltımın Etkisi" adlı (An Anger Management Intervention for Adolescent Males in Residential Treatment Center: The Impact of Treatment for Cognitive Distortions and Deficiencies) araştırmasında ergenlerin öfke yönetimi ile alakalı olarak bilişsel çarpıtmalarının üzerinde durmuştur. Araştırması, 76 erkek ergenden oluşan deneysel bir araştırma olup, yapılan grup çalışmaları sonucunda deney

ve kontrol gruplarının bilişsel çarpıtma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Elman, 2002).

## 3. BÖLÜM YÖNTEM

### 3.1. Evren ve Örneklem

Faktör Analizi ve Cronbach Alpha analizleri için normal popülasyondan seçilmiş 195'i (%67,7) kadın, 93'ü (%32,3) olmak üzere toplam 288 kişiye uygulama yapılmıştır. Örneklemi oluşturan kişilerin çalışmaya gönüllü olarak katılması esas alınmıştır.

Test tekrar test analizi için normal popülasyondan seçilmiş 34'ü (%68) kadın ve 16'sı (%32) erkek olmak üzere toplam 50 kişiye uygulama yapılmıştır. Örneklemi oluşturan kişilerin çalışmaya gönüllü olarak katılması esas alınmıştır.

### 3.2. Veri Toplama Araçları

#### **Kişisel Bilgi Formu:**

Kişisel bilgi formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmacıyı ve araştırmanın kapsamını tanıtan, katılımcıların çalışmaya gönüllü katılabileceklerini belirten bir onam metni bulunmaktadır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, meslek durumu gibi kişisel bilgileri ikinci bölümde yer almaktadır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunun bir örneği Ek1' de verilmiştir.

#### **Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) (Düşünme Türleri Ölçeği):**

Türkçeye uyarlamasını yaptığımız bu ölçek, araştırmacıların ve klinisyenlerin 10 önemli bilişsel hatayı değerlendirebilmeleri amacıyla R. Covin ve D. Dozois (2011) tarafından geliştirilmiştir.

Çalışmanın ilk adımında Covin ve Dozois, Burns (1980), 10 bilişsel hatayla birlikte her bir hata ile ilgili örnekler ve detaylı tanımları içeren diğer bazı kaynakları incelemişlerdir. Daha sonra katılımcılar tarafından da rahatlıkla anlaşılacak şekilde 10 bilişsel hatayı tanımlayan küçük hikâyeler oluşturulmuştur. Bir sonraki adımda, tanımların ve örneklerin açıklığından ve doğruluğundan

dan emin olmak amacıyla ölçeğin ilk taslağı, birinci kuramsal yönelimleri olarak Bilişsel Davranışçı Terapiyi çalışan birçok psikoloğa gönderilmiştir. Ayrıca Western Ontario Üniversitesi klinik psikoloji bölümünde yüksek lisans yapan bir grup öğrenciden de geri bildirimleri alınmıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi Covin ve Dozois, “Bilişsel Çarpıtmalar” isminin katılımcılarda bir ön yargı oluşturarak savunma tepkisi yaratma ihtimalini en aza indirmek için ölçeği, katılımcılara daha nötr bir ifade olduğunu düşündükleri “Düşünme Türleri Ölçeği” ismi ile vermişlerdir. Bu çalışmaya, bir üniversitenin psikoloji sınıfında kayıtlı olan 118 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 18,5 olarak belirlenmiştir. Örneklemin büyük bir çoğunluğu kadınlar oluşturmaktadır (%73.1), lisans eğitiminin ilk yılında olan katılımcıların oranı (%90.8) ve bekâr olanların oranı da (%99.2) olarak rapor edilmiştir.

Ölçeğin iç geçerliliği Cronbach alfa testi ile değerlendirilmiş ve ölçeğin genel güvenilirliği  $\alpha=.85$  olarak rapor edilmiştir. Alt ölçeklerin güvenilirliği; Kişilerarası alt ölçeği,  $\alpha=.75$ , başarı alt ölçeği,  $\alpha=.79$  olarak bildirilmiştir. BÇÖ ve alt ölçekleri kuramsal olarak ilgili diğer değişkenler ile de oldukça iyi bir eşzamanlı geçerlilik göstermiştir. Örneğin, yalnızca BÇÖ kişilerarası (sosyal alan) alt ölçeğinin, Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği bağımlılık boyutunu (DAS- The Dysfunctional Attitude Scale), BÇÖ başarı alt ölçeğinin de yine Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeğinin Mükemmeliyetçilik boyutunu daha iyi yordadığı ortaya çıkmıştır. Daha sonra 200 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen 2. Çalışmada BÇÖ'nin iç geçerliliği .91 olarak belirlenmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği sonraki çalışmalarda, ilişkili diğer klinik ölçeklerle birlikte üniversite öğrencilerine ( $n=318$ ) uygulanmıştır. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta ve her bir madde bilişsel çarpıtmaları kişiler arası (sosyal) ve başarı alanlarında ayrı ayrı değerlendirmek üzere yapılandırılmıştır. Yedili likert tipinde hazırlanmış ölçeğin cevap seçenekleri, 1 “Asla” ve 7 “Her zaman” arasında değişmektedir.

Bilişsel hataları ölçmenin doğasındaki sorunlara ve çalışma sınırlılıklarına rağmen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ), araştırma ve klinik potansiyeli olan, gelecek vaat eden yeni bir ölçek olarak görünmektedir.

### **Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) :**

Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında oluşturulmuştur. Daha sonra Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Altılı likert tipinde hazırlanmış olan BİFO'nun cevap seçenekleri 6 "Hemen hemen her zaman" ile 1 "Hemen hemen hiçbir zaman" arasında değişmektedir. BİFO tek faktörlü bir yapıda ölçülmekte ve alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek faktör doğrulanmış ( $\chi^2/df=1.69$ , RMSAE=0.57, TLI=0.88, CFI=0.90), ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değeri ise 0.82 olarak hesaplanmıştır.

### **Kısa Semptom Envanteri (KSE) Depresyon Alt Ölçeği :**

Kısa Semptom Envanteri (KSE), psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla sıklıkla kullanılan bir ölçektir. Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş Likert tipi kendini değerlendirme türü bir envanterdir. SCL-90-R ile yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan SCL-90-R'nin kısa formudur. SCL-90-R'nin dokuz faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilmiş ve 5- 10 dakikada uygulanabilen, benzer yapıda kısa bir ölçek elde edilmiştir. KSE, dokuz alt ölçek, ek maddeler ve üç global indeksten oluşmuştur.

Alt ölçekler, sırası ile "Somatizasyon", "Obsesif-Kompulsif Bozukluk", "Kişilerarası Duyarlılık", "Depresyon", "Anksiyete Bozukluğu", "Hostilite", "Fobik Anksiyete", "Paranoid Düşünceler", "Psikotizm" olarak isimlendirilmiştir. Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan Türkiye uyarlamasında KSE'nin "Anksiyete", "Depresyon", "Olumsuz Benlik", "Somatizasyon" ve "Hostilite" olmak üzere beş faktörden oluştuğu bulunmuştur.

" Depresyonu 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. olmak üzere 12 madde ölçmektedir." Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan çalışmalarda KSE'nin güvenilirliği kontrol edilmiştir. Ölçeğin üç ayrı çalışmada iç tutarlılığı toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95; alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişmekte-

dir. Derogatis (1992) Batı’ da yapılan araştırmalarda bu değerin .71 ve .85 arasında olduğunu belirtmiştir (Savaşır ve şahin, 1997).

### **Kısa Semptom Envanteri (KSE) Anksiyete Alt Ölçeği:**

Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla sıklıkla kullanılan Kısa Semptom Envanteri (KSE)’nin dokuz alt ölçeğinden Anksiyete alt ölçeğidir. Likert tipi kendini değerlendirme türü bir envanterdir.

Anksiyeteyi “12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. Olmak üzere 13 madde ölçmektedir.

şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan çalışmalarda KSE’nin güvenirliği kontrol edilmiştir. Ölçeğin üç ayrı çalışmada iç tutarlığı toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95; alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişmektedir. Derogatis (1992) Batı’ da yapılan araştırmalarda bu değerin .71 ve .85 arasında olduğunu belirtmiştir (Savaşır ve şahin, 1997).

### **Ruminasyon Ölçeği (RÖ) :**

Trapnell&Campbell (1999) tarafından, katılımcıların ruminasyon ve derinlemesine düşünme seviyelerini ölçümlemek için geliştirilmiştir. Yapılan çalışmada ruminasyon için iç tutarlık kat sayısı .90, derinlemesine düşünme kat sayısı .91 bulunmuştur. 24 maddeden oluşan bu ölçeğin kullanıldığı bir diğer çalışmada (şimşek, 2013) ruminasyon için iç tutarlık kat sayısı .87, derinlemesine düşünme kat sayısı .78 bulunmuştur.

### **Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği:**

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10’ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç” ile 5 “çok fazla” arasında puanlanmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlık (Cronbach



Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırayla .88 ve .85 olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise sırasıyla .40 ve .54 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile yapılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3. Verilerin Çözümlemesi**

Çalışmanın istatistiksel analizleri için R 3.2.1. paket programı kullanılmıştır. Çalışmada yer alan kategorik değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde ile, sürekli değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleriyle verilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Sürekli değişkenlerin iki farklı zamandaki ölçümlerinde anlamlı değişim olup olmadığı Wilcoxon testi ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini ortaya koymak üzere açımlayıcı faktör analizi-AFA (Exploratory Factor Analysis) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık (Cronbach alpha) ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Test-retest yöntemleri ile güvenilirlik hesabı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ölçekler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

### **3.4. Türkçe uyarlaması**

Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ni Türkçeye kazandırmak için çalışmada adı geçen yazarlarla iletişim kurulmuş ve BÇÖ'nin Türkçeye uyarlanmak istendiği belirtilerek kendilerinden çalışma için onay alınmıştır. Ölçeğin çeviri aşamasında "Geri Çevirme" (Back Translation) yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu Türkçeye çevrildikten sonra İstanbul Üniversitesi Yabancı Diller Bölümünün 2 öğretim üyesi tarafından bu çeviri gözden geçirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmiş formu-

nun geri çevirisi biri psikolog ve biri psikiyatri uzmanı olan iki öğretim üyesi tarafından gerçekleştirilmiş ve eşdeğerlik açısından değerlendirilmesi sağlanmıştır. Son olarak alan uzmanı iki öğretim üyesi tarafından orijinal maddeleri en iyi temsil ettiği düşünülen ifadeler seçilerek Türkçe form oluşturulmuştur.

### **3.5. İşlem**

Katılımcılara uygulama öncesi araştırma hakkında kısaca bilgilendirme yapılmış ve araştırmaya katılımın kendi rızaları ile olabileceği anlatılmıştır. Araştırma için gönüllü olan katılımcılara kişisel bilgi formunun ilk bölümünde yer alan bir onam formu ve bilgilendirme yazısı da verilmiştir. Covid ve arkadaşlarının anlayışına bağlı kalınarak, katılımcılarda bir ön yargı oluşturmaması açısından Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, katılımcılara “Düşünme Türleri Ölçeği” ismiyle verilmiştir. İlk test ve son test uygulamaları arasındaki ara 3 hafta olarak belirlenmiştir.

Katılımcılara ayrıca Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri Anksiyete Alt ölçeği, Negatif Duygu Ölçeği ve Ruminasyon Ölçeği verilmiştir. Eksik veya yanlış doldurulan formlar değerlendirmeye alınmamıştır.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1 ÇALIŞMANIN İSTATİSTİKSEL BULGULARI

Verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için KMO and Bartlett's Testi yapılmıştır.

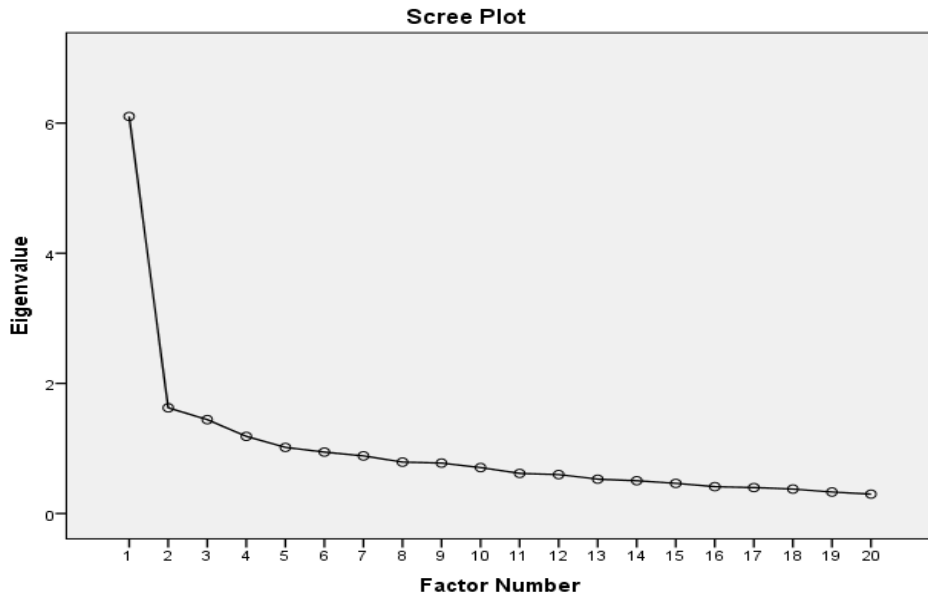
**Tablo 1.Örneklem Uygunluğu**

Kaiser-Meyer-Olkin değeri.		.861
Bartlett Değeri	Ki-kare	1777.746
	sd	190
	Sig.	.000

KMO and Bartlett's küresellik Testi sonucunda ( $p < 0,05$ ) olduğundan verilerin faktör analizine uygun olduğu tespit edilmiştir (Tatlıdil, 2002).

Araştırmada kullanılan ölçek için faktör analizi yapılmıştır. Yapılan Faktör Analizi sonucunda eigen değeri 1'in üzerinde olan 5 faktör tespit edilmiştir. Bu faktörlerin sırasıyla varyansın %30.5, %8.1, %7.2, %5.9 ve %5.1 olmak üzere total varyansın %56.9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Ancak Şekil 2'de de görüldüğü gibi birinci faktörden sonra eğri doğrusallaşmaktadır.



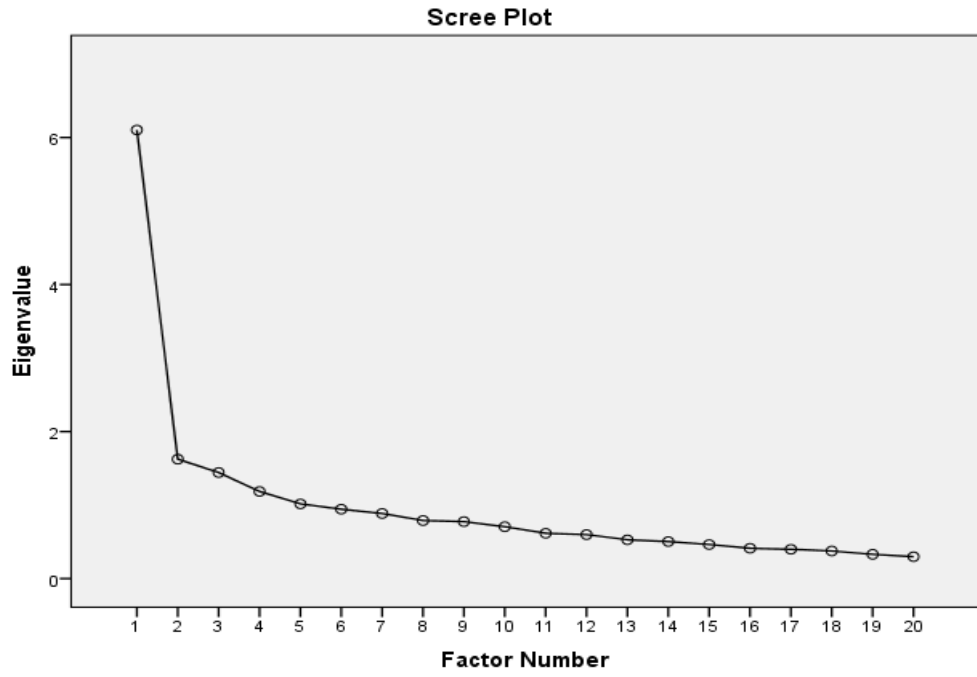
## Şekil.2. Scree Plot

Aynı zamanda faktör yük değerlerinin gösterildiği Tablo 2’den de anlaşılacağı üzere bütün maddelerin 1. faktördeki yük değerlerinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle faktör analizi sayısı 1 olarak değiştirilerek tekrar gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 2.Faktör Matrisi**

	Faktörler				
	1	2	3	4	5
DTUR14	.64	-.11	-.12	-.10	
DTUR12	.63	-.11	-.23	-.25	-.11
DTUR11	.62		-.28		-.17
DTUR9	.62		-.22	.35	
DTUR13	.59				-.13
DTUR3	.58	.25			
DTUR10	.58	-.12	-.28	.17	
DTUR20	.55	-.28		-.11	.36
DTUR15	.54	-.16		-.22	
DTUR8	.52				.10
DTUR4	.52	.31		.17	
DTUR17	.52	-.16	.41		
DTUR19	.51	-.28	.13		.30
DTUR7	.50			.21	
DTUR16	.49	.12	.11	-.29	
DTUR18	.46	-.27	.31	.35	
DTUR5	.41	.11	.34	-.13	-.16
DTUR2	.43	.53			.27
DTUR1	.36	.53	.16	.10	
DTUR6	.33		.39	-.11	-.22

Bu sonuçlar karşısında, faktör analizi tek bir faktöre zorlanarak tekrar edilmiş ve nihai faktör yük değerleri belirlenmiştir (Tablo 3).



**Tablo 3.Faktör Matrisi**

	Faktörler
	1
DTUR14	.64
DTUR12	.62
DTUR11	.62
DTUR9	.60
DTUR13	.60
DTUR3	.58
DTUR10	.57
DTUR15	.54
DTUR20	.54
DTUR8	.53
DTUR4	.52
DTUR17	.51
DTUR7	.50
DTUR19	.50
DTUR16	.49
DTUR18	.44
DTUR5	.40
DTUR2	.40
DTUR1	.34
DTUR6	.32

Tablodaki faktör yük değerlerine bakıldığında en yüksek faktör yük değerinin .64, en düşük faktör yük değerinin ise .32 olduğu ve genel olarak .50'nin üzerinde faktör yük değerlerinin belirlendiği anlaşılmaktadır.

#### **İç Tutarlılık Analizi:**

Ölçeği oluşturan 20 maddenin (alt boyutları ile) iç tutarlılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının .88 olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak tüm maddelerin toplam puanla olan korelasyonları belirlenmiştir (Tablo 4).

**Tablo 4. Madde Toplam Analizleri**

	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha değeri
DTUR1	.34	.87
DTUR2	.38	.87
DTUR3	.55	.87
DTUR4	.48	.87
DTUR5	.40	.87
DTUR6	.31	.88
DTUR7	.47	.87
DTUR8	.49	.87
DTUR9	.55	.87
DTUR10	.51	.87
DTUR11	.56	.87
DTUR12	.56	.87
DTUR13	.55	.87
DTUR14	.59	.87
DTUR15	.49	.87
DTUR16	.47	.87
DTUR17	.49	.87
DTUR18	.41	.87
DTUR19	.47	.87
DTUR20	.49	.87

Tablo 4'den de anlaşılacağı üzere, madde-toplam korelasyonları .31 ile .59 arasında değişmektedir. Ayrıca maddelerden hiç birisinin çıkarılmasının iç-

tutarlığa katkı yapmadığı, dolayısıyla tüm maddelerin güvenilirliğe katkıda bulunan göstergeler olduğu anlaşılmaktadır.

#### 4.2. Cinsiyet değişkeni ile Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) alt boyutları arasındaki ilişki

Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin 10 alt boyuttan sadece felaketleştirme alt boyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, kadınların (  $X= 6.75$  ) erkeklerden (  $X= 5.85$  ) daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (  $t = 2.75$ ;  $sd: 286$   $p < .01$  ).

#### 4.3. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) Alt Boyutları ve Depresyon Anksiyete Ruminasyon Negatif- Pozitif Duygu Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

BÇÖ ölçeği alt boyutları ve diğer ölçekler arasında ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Tablo 5. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) Alt Boyutları ve Depresyon, Anksiyete Ruminasyon, Negatif- Pozitif Duygu, Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi**

	DUSTUR	ZIHOK	FELAK	IKIUCLD	DUYSONU	ETIKET	ZIHFILT	ASIRIGE	KISISSEL	ZORUNLU	OLUMAZI	DEP	ANX	RUM	NA	MNDFUL
DUSTUR	1															
ZIHOK	.51**	1														
FELAK	.70**	.50**	1													
IKIUCLD	.53**	.20**	.30**	1												
DUYSONU	.67**	.28**	.42**	.24**	1											
ETIKET	.68**	.24**	.44**	.18**	.45**	1										
ZIHFILT	.70**	.23**	.42**	.22**	.43**	.49**	1									
ASIRIGE	.73**	.26**	.47**	.30**	.41**	.48**	.53**	1								
KISISSEL	.65**	.29**	.33**	.31**	.37**	.34**	.45**	.43**	1							
ZORUNLU	.62**	.15*	.29**	.36**	.39**	.33**	.29**	.33**	.32**	1						
OLUMAZI	.63**	.16**	.29**	.22**	.36**	.38**	.39**	.41**	.37**	.41**	1					
Dep	.35**	.24**	.26**	.25**	.22**	.18**	.23**	.34**	.13*	.17**	.22**	1				
Ank	.47**	.30**	.37**	.40**	.29**	.22**	.24**	.37**	.29**	.28**	.25**	.65**	1			
Rum	.39**	.34**	.40**	.26**	.23**	.20**	.18**	.28**	.19**	.23**	.19**	.43**	.43**	1		

Na	.30**	.11	.19**	.23**	.24**	.15**	.17**	.30**	.12*	.20**	.17**	.65**	.62**	.29**	1	
Mindful	.49**	.21**	.36**	.32**	.31**	.33**	.33**	.41**	.29**	.28**	.29**	.49**	.60**	.35**	.50**	1

Notlar: N = 288; DUSTUR: Düşünme Türleri; ZİHOK: Zihin Okuma; FELAK: Felaketleştirme; İKIUCLD: İki Uçlu Düşünme; DUYSONU: Duygudan Sonuca Ulaşma; ETIKET: Etiketleme; ZIHFILT: Zihinsel Filtreleme; ASIRIGE: Aşırı Genelleme; KISISEL: Kişiselleştirme; ZORUNLU: Zorunluluk İfadeleri; OLUMAZI: Olumluyu Azımsama; Dep: Depresyon; Ank: Anksiyete; Rum: Ruminasyon; Na: Negatif – Pozitif Duygu; Mindful: Bilinçli Farkındalık; p<0.01

Düşünme Türleri Ölçeği (DTÖ) toplam puanı ve ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, DTÖ toplam puanının, ölçeğin alt boyutlarıyla ilişki derecesi karşılaştırıldığında; Aşırı genelleme değişkeni ile en yüksek düzeyde ilişkili olduğu; zihin okuma değişkeni ile ise en düşük düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

DTÖ toplam puanının psikolojik sorunlar ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; Negatif- Pozitif Duygu değişkeni ile en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu, bilinçli farkındalık değişkeni ile ise diğerlerine göre en yüksek derecede anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Zihin okuma ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; felaketleştirme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli ilişkili olduğu, zorunluluk ifadeleri değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Zihin okuma değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; ruminasyon değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, bilinçli farkındalık değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Felaketleştirme değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; zihin okuma değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli ilişkili olduğu, zorunluluk ifadeleri değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Felaketleştirme değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; ruminasyon değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı



ilişkili olduğu, negatif duygu değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

İki uçlu düşünme değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; zorunluluk ifadeleri değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli ilişkili olduğu, etiketleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

İki uçlu düşünme değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; anksiyete değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, negatif pozitif duygu değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Duygudan sonuca ulaşma değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; etiketleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, İki uçlu düşünme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Duygudan sonuca ulaşma değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; bilinçli farkındalık değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, depresyon değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Etiketleme değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; zihinsel filtreleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, İki uçlu düşünme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Etiketleme değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; bilinçli farkındalık değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, negatif pozitif duygu değişkeni ile en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel filtreleme değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; aşırı genelleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, İki uçlu düşünme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Zihinsel filtreleme değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; bilinçli farkındalık değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, Negatif- Pozitif Duygu değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Aşırı genelleme değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; zihinsel filtreleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, zihinsel okuma değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Aşırı genelleme değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; bilinçli farkındalık değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, ruminasyon değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kişiselleştirme değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; zihinsel filtreleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, zihinsel okuma değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Kişiselleştirme değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; anksiyete değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, Negatif- Pozitif Duygu değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Zorunluluk ifadesi değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; olumluyu azımsama değişkeni diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, zihinsel okuma değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Zorunluluk değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; bilinçli, farkındalık değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, depresyon değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Olumluyu azımsama değişkeni ile DTÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; zorunluluk ifadeleri ve aşırı genelleme değişkeni ile diğer değişkenlere göre en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, zihin okuma değişkeni ile diğer değişkenlere göre en düşük düzey anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Olumluyu azımsama değişkeninin psikolojik sorunlar değişkenleri ile ilişki düzeyleri incelendiğinde; bilinçli, farkındalık değişkeni ile en yüksek dereceli anlamlı ilişkili olduğu, Negatif- Pozitif Duygu değişkeniyle en düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

#### **4.4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) Test - Tekrar Test Bulguları**

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği çevirisi belli tarihlerde ön test ve son test şeklinde iki defa 50 kişilik örneklem grubuna uygulanmıştır. Örneklem grubunun cinsiyet dağılımı aşağıdaki tabloda görülmektedir.

**Tablo 6. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) Test - Tekrar Testinin Uygulandığı Örneklemin Cinsiyet Dağılımları**

	n	%
kız	34	68.0
erkek	16	32.0
Total	50	100.0

BÇÖ test - tekrar testinin uygulandığı örneklemin cinsiyet dağılımları tablo 6'da görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 34 ü (%68) kız, 16 sı (%32) erkektir.

BÇÖ test - tekrar testine ait sonuçlar aşağıdaki tabloda görülmektedir.

**Tablo 7. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) Alt Boyutlarının Başarı ve Sosyal alanlara göre Ortalama ve Standart Sapması (50 kişilik)**

	ALAN	1.ölçüm	2.ölçüm
<b>ZIHOK</b>	Başarı	3.84 ± 1.71 4.0 (1-7)	3.70 ± 1.72 3.5 (1-7)
<b>ZIHOK</b>	Sosyal	2.90 ± 1.37 3.0 (1-7)	2.76 ± 1.35 2.0 (1-6)
<b>FELAK</b>	Başarı	2.54 ± 1.22 2.0 (1-6)	2.56 ± 1.25 2.0 (1-6)
<b>FELAK</b>	Sosyal	2.94 ± 1.35 3.0 (1-6)	3.04 ± 1.31 3.0 (1-6)
<b>IKIUCLD</b>	Başarı	2.82 ± 1.47 2.5 (1-6)	2.74 ± 1.44 2.5 (1-6)
<b>IKIUCLD</b>	Sosyal	3.20 ± 1.94 3.0 (1-7)	3.18 ± 1.91 3.0 (1-7)
<b>DUYSONU</b>	Başarı	3.58 ± 1.65 3.5 (1-7)	3.48 ± 1.66 3.0 (1-6)
<b>DUYSONU</b>	Sosyal	2.56 ± 1.40 2.0 (1-7)	2.54 ± 1.47 2.0 (1-7)
<b>ETIKET</b>	Başarı	2.66 ± 1.47 2.0 (1-7)	2.60 ± 1.47 2.0 (1-7)
<b>ETIKET</b>	Sosyal	2.22 ± 1.39 2.0 (1-7)	2.26 ± 1.45 2.0 (1-6)
<b>ZIHFILT</b>	Başarı	3.18 ± 1.59 3.0 (1-7)	3.20 ± 1.68 3.0 (1-7)
<b>ZIHFILT</b>	Sosyal	2.94 ± 1.38 3.0 (1-7)	2.82 ± 1.35 2.0 (1-7)
<b>ASIRIGE</b>	Başarı	2.92 ± 1.76 3.0 (1-9)	3.02 ± 1.65 3.0 (1-7)
<b>ASIRIGE</b>	Sosyal	2.06 ± 1.08 2.0 (1-5)	2.24 ± 1.16 2.0 (1-5)
<b>KISISEL</b>	Başarı	2.26 ± 1.31 2.0 (1-6)	2.34 ± 1.26 2.0 (1-6)
<b>KISISEL</b>	Sosyal	2.56 ± 1.40 2.0 (1-7)	2.66 ± 1.45 2.0 (1-7)
<b>ZORUNLU</b>	Başarı	3.06 ± 1.57 3.0 (1-7)	3.12 ± 1.48 3.0 (1-7)
<b>ZORUNLU</b>	Sosyal	3.00 ± 1.38 3.0 (1-6)	2.92 ± 1.41 3.0 (1-6)
<b>OLUMAZI</b>	Başarı	2.62 ± 1.37 2.0 (1-6)	2.52 ± 1.25 2.0 (1-6)
<b>OLUMAZI</b>	Sosyal	2.66 ± 1.42 2.0 (1-6)	2.68 ± 1.38 2.0 (1-6)

Notlar: DUSTUR: Düşünme Türleri; ZİHOK: Zihin Okuma; FELAK: Felaketleştirme; IKIUCLD: İki Uçlu Düşünme; DUYSONU: Duygudan Sonuca Ulaşma; ETIKET: Etiketleme; ZIHFILT: Zihinsel Filtreleme; ASIRIGE: Aşırı Genelleme; KISISEL: Kişiselleştirme; ZORUNLU: Zorunluluk İfadeleri; OLUMAZI: Olumluyu Azımsama; Ortalama ± Std. Sapma / Medyan (Min-Maks)

Düşünme türleri ölçeğindeki alt boyutlarının başarı ve sosyal alanlara göre ortalama ve standart sapmaları incelendiğinde; Başarı alanında, zihin okuma boyutunun en yüksek ortalamaya ( $X= 3.84$ ), ikinci ölçüm için ( $X= 3.70$ ) sahip olduğu; kişiselleştirme boyutunun ise en düşük ortalamaya ( $X= 2.26$ ), ikinci ölçüm için ( $X= 2.34$ ) sahip olduğu görülmektedir.

Sosyal alanda İki Uçlu Düşünme alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu ( $X= 3.20$ ), ikinci ölçüm için ( $X= 3.18$ ); aşırı genelleme boyutunun ise en düşük ortalamaya ( $X= 2.06$ ) ve ikinci ölçüm için ( $X=2.24$ ) sahip olduğu görülmektedir.

Söz konusu korelasyonlara ek olarak bireylerin birinci ve ikinci uygulamadan elde etmiş oldukları puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığına test tekrar test analizi ile bakılmış ve Aşırı genelleme boyutu sosyal alanı dışında ( $z= -2.124$ ) hiçbir boyutta bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

Zihin Okuma boyutunun başarı alanı için  $r=0.96$ , sosyal alan için ise  $r=0.93$  değerleri hesaplanmıştır. Felaketleştirme alt boyutunun başarı alanı için  $r=0.94$ , sosyal alan için  $r=0.87$  olduğu görülmüştür. İki Uçlu Düşünme alt boyutunun başarı alanı için  $r=0.96$ , sosyal için  $r=0.99$ , Duygudan Sonuca Ulaşma boyutunun başarı alanı için  $r=0.93$ , sosyal alan için  $r=0.87$  değerleri hesaplanmıştır. Etiketleme alt boyutunun başarı alanı için  $r=0.92$ , sosyal alan için  $r=0.94$ , Zihinsel Filtreleme boyutunun başarı alanı için  $r=0.92$ , sosyal alan için  $r= 0.91$ , Aşırı genelleme boyutunun başarı alanı için  $r=0.91$ , sosyal alan için  $r=0.86$  olduğu görülmüştür. Aynı testte Kişiselleştirme alt boyutunun başarı alanı için  $r=0.97$ , sosyal alan için  $r=0.95$ , Zorunluluk ifadeleri alt boyutunun başarı alanı için  $r=0.92$ , sosyal alan için  $r=0.91$  ve son olarak Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma boyutunun başarı alanı için  $r=0.87$ , sosyal alan için  $r=0.93$  değerleri saptanmıştır.

Elde edilen değerler gayet yüksek olup ölçeklere verilen yanıtların tutarlı olduğu söylenebilmektedir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

İlgili literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmaları belirlemeye yönelik ölçeklerin sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Briere, 2000 ve Lefebvre, 1981), bu sayı Türkçe ölçeklerde daha da azalmaktadır (Özdel, Taymur ve Guriz, 2014).

Bu çalışma, Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bilişsel çarpıtmaları değerlendiren ölçek uyarlama çalışmalarından biri Batmaz, Koçbıyık ve Yüncü (2015) tarafından "Bilişsel Çarpıtmalar Soru Listesi'nin (BÇSL) Türkçeye Uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması" adı altında yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir. "BÇSL depresyon hastalığı olan ve depresyon hastalığı olmayan kişileri ayırabiliyor mu?" sorusunu cevaplayabilmek amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testinde istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen neticelere göre BÇSL'nin Türkçe halinin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Batmaz, Koçbıyık ve Yüncü'nün yaptığı çalışmada Türkçeye uyarlanan Bilişsel çarpıtmalar anketinin psikiyatrik ayakta tedavi gören hasta örneği sonuçları ölçeğin olumlu test- tekrar test güvenilirliği, tek boyutlu faktör yapısı, diskriminant ve eş zamanlı geçerlik kanıtlarına sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Çıkarılan bu sonuçlar tamamladığımız çalışmayla tutarlılık göstermektedir dolayısı ile bu sonuç, uyarlamasını yaptığımız çalışma ile birlikte, bilişsel çarpıtmalar konulu benzer ölçek uyarlama çalışmalarının kültürden bağımsız nitelikler taşıdığını düşündürmektedir. Ayrıca bilişsel çarpıtmalar anketi hem depresyon hem de kaygı düzeyleri arasında ciddi bir korelasyon tespit ederek bilişsel çarpıtmaların transdiagnostik özelliğinin depresyon ya da kaygının

spesifik halde görülmesinden daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Oliveira, 2015).

Bazı spesifik bilişsel çarpıtmalar teorik anlamda bazı hastalıklarda daha sık belirti olarak kendini göstermektedir. Örneğin felaketleştirme, kaygı bozukluğunda daha sık görülürken olumluyu yok sayma depresyonda daha fazla görülmektedir (Beck, 1976 ve Beck, 2011). Ulaşılan bu bulgular çalışmamızda da tespit edilmiş olup, depresyon ile zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama ya da yok sayma bilişsel çarpıtmaların arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar literatürde ulaşılan önceki sonuçlarla örtüşmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların transdiagnostik doğası bütünlüştürülmüş bir tedavi metodu tercih etmek açısından rehber olmaktadır. Bu transdiagnostik doğa son çalışmalarda da kendini göstermektedir. Sadece depresyon ya da sadece kaygı bozukluğu yaşamayan komorbidite yaşayan kişilerin bilişsel çarpıtmalar anketi puanları yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu da anketin hastalıkların belirlenmesinde spesifik olmaması sonucunu doğarsa da komorbidite yaşayan hastaların durumlarını tespit edebilen geçerli bir araç olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Asgari derecede mod ölçüm dereceleri ile korelasyona sahip olan bilişsel çarpıtmalar zihinsel filtreleme, etiketleme, kişiselleştirme, duygudan sonuca ulaşma, olumluyu azımsama ya da yok sayma ve bunların hepsi kaygı bozukluğu derecesi ile ilişkilidir. Hiçbir bilişsel çarpıtma tipi depresyon seviyesi ile zayıf bir şekilde korelasyona sahip değildir. Bu sonuçlar bilişsel çarpıtmaların transdiagnostik sürecine rağmen ayırt edici bir şekilde spesifik hastalıkları aktive edebileceğini göstermektedir (Beck, 1976 ve Beck, 2011).

Bu sonuçlar, bilişsel çarpıtma ölçeğinin uyarlanması çalışmamızla da tutarlılık göstermektedir. Ek olarak zihin okuma ile ruminasyon hastalığı ve depresyon ile aşırı genelleme arasında yüksek korelasyonlar saptanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar anketinin birleştirici faktör yapısı önceki bilişsel çarpıtmalar ölçeği raporuyla aynı eksendedir (Batmaz, Koçbıyık ve Yüncü, 2015). Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin hem Türkçe hem de İngilizce versiyonu birleştirici faktör yapısını ortaya koymuştur (Özdel, Taymur ve Guriz, 2014; Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds, 2011).

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Covin ve Dozois (2011) tarafından, klinisyen ve araştırmacıların 10 spesifik bilişsel çarpıtmayı ölçebilmelerine imkan tanımak için geliştirilmiştir. Covin ve arkadaşları, bilişsel çarpıtmaları senaryolaştırarak hem sosyal hem de başarı alanlarında ayrı ayrı değerlendiren bu ölçeğin klinik alanda son derece yararlı olacağını düşündüklerini belirtmişlerdir.

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam 10 adet yaygın olarak bilinen bilişsel çarpıtmayı içermektedir ve katılımcıların bu bilişsel çarpıtmaları kişilerarası ilişkilerinde ve başarı bağlamlarında ne sıklıkla deneyimlediklerini göstermektedir. Tarafımızca Türkçeye uyarlaması yapılan bu ölçek de aynı on adet bilişsel çarpıtmayı içermektedir. Bilişsel çarpıtmaların depresyon, kaygı, ruminasyon gibi hastalıklarla ilişkileri saptanmıştır.

Çalışmamızda felaketleştirme bilişsel çarpıtmasında kadın ve erkek cinsiyeti arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda sadece felaketleştirme puanlarında kadınların ( $x=6.75$ ) erkeklerden ( $x=5.85$ ) daha yüksek puan aldıkları görülmüştür ( $t=2.75$ ,  $sd:286$   $P<.01$ ).

Literatüre bakıldığında, bilişsel çarpıtmaların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu gibi değişkenlerle ilişkisini değerlendiren çok sayıda çalışmanın olduğu ve özellikle cinsiyet değişkeni konusunda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bilişsel çarpıtma seviyesinin cinsiyetlerle arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu elde eden çalışmalar olduğu gibi (Eryüksel, 1996; Yurtal, 1999; Bilge ve Arslan, 2001; Stackert ve Bursik, 2003; Kılınç, 2005), ciddi bir farklılık bulunmadığı neticesini elde eden çalışmalar da bulunmaktadır (Güven, 2005; Kuyucu, 2007; Tegin, 1990). Çalışmalardan ulaşılan farklı neticeler, birbirinden farklı yapıdaki örneklem gruplarına uygulanması sonucunda meydana gelebilmektedir.

Göller (2015) tarafından yapılan çalışmada farklı branş dallarında eğitim gören öğretmenlik öğrencilerinin bilişsel çarpıtma seviyeleri, genel öz-yeterlik inançları ve başarı durumları ile alakalı çıkarttıkları sonuçlar arasındaki korelasyonların incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmada, öğretmenlik öğrencileri bir takım değişkenler açısından cinsiyete göre incelenmiştir. Çalışma sonuçları analiz edildiğinde bilişsel çarpıtma seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Genel öz-yeterlik inancının yalnız “Sürdürme Çabası ve Israr” alt boyutunda kadın öğretmenlik öğren-



cilerinde yüksek olduğu, total puan ve diğer alt boyut puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmadığı gözlemlenmiştir (Göller, 2015: 477-494).

Öte yandan Bilge ve Arslan (2001) yine Türkiye popülasyonunda, yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerini cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, iş durumu ve sosyal güvenliğin olup olmaması açısından karşılaştırmışlardır. Veriler, Türküm (1997) tarafından geliştirilen "Bilişsel Çarpıtma Ölçeği" ile "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre akılcı olmayan düşüncelerin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği ve kadınların akılcı olmayan inançlarının erkeklere göre daha yoğun olduğu saptanmıştır.

Beck'in terapi modelinde de bahsettiği gibi Bilişsel çarpıtmaların erken dönemde tespitiyle, bilişsel çarpıtmalarla ilişkili depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı bozukluklarının önüne geçilebileceğini ve yaşamsal sorunlarla başa çıkmada danışanlara destek verilebileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur.

Bilişsel çarpıtmalar eksenli yapılan çalışmalardan, Eryüksel ve Akün (2003) tarafından yapılan çalışmada depresyon hastalığı bulunan gençlerin tespit edilmesinde ve sağlanacak psikolojik hizmetlerde bilişsel çarpıtmaların yön verici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Robin ve diğerlerinin (1989; 1990; Koepke, Hull ve Robin, 1986; Vincent-Roehling ve Robin, 1986) öne sürdüğü, ebeveynlerin çocukları ile, ergenlerin de ebeveynleri ile ilişkilerinde bir takım bilişsel çarpıtmaların ciddi bir tesirinin bulunduğu düşünceyi araştırmada doğrulanmıştır. Depresyon hastalığı olan ergenlerin ebeveynleri ve ailelerinde bulunan diğer bireylerle olan ilişkileri ile alakalı bilişsel çarpıtmaları, depresyonu hastalığı bulunmayan ergenlerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca depresyon hastalığı bulunan ergenlerin ebeveynlerinin koyduğu sınırlama ve yasaklarla yaşamlarının berbat olacağı, ebeveynlerinin onlara her zaman adaletli olmaları gerektiği fakat onlara hiç düşünmeden haksızlık edebileceklerine dönük aşırı inançlara daha yüksek olasılıkla sahip oldukları saptanmıştır.

Robin, Koepke ve Moye'nin (1990) ve Eryüksel'in (1996) araştırmalarında da, problemlili ergenlerin ebeveynleriyle olan iletişimlerinde hayatlarının berbat edilmesi ve haksızlığa uğrama ile alakalı inançlara daha yüksek derecede sahip oldukları gözlemlenmiştir. Eryüksel ve Akün (2003) tarafından yürü-

tülen araştırmada, depresyon hastalığı bulunan ergenlerde fayda sağlamayan davranışlar daha sık görülmektedir.

Beck'in ortaya attığı bilişsel model kapsamında, bir takım psikiyatrik bozukluklara eğilim ile bireyin hayatına yararı dokunmayan bazı bilişsel şemalara bağlılık arasındaki korelasyonları analiz eden araştırmalarda da aynı doğrultuda neticelere ulaşılmıştır (Hisli, 1990; şahin ve şahin, 1992; Weisman, 1979; Weisman ve Beck, 1978). Bireylerin ergenlik yıllarında baş gösteren depresyon ile bilişsel süreçler arasındaki farklılıkları inceleyen araştırmalarda, depresyon hastalığı bulunan ergenlerin kendilik-saygısı puanlarının daha az olduğu, olumsuz olayları yönlendirebilme noktasında kendi benliklerini yetersiz gördükleri ve olumsuz yüklemeler düşündükleri saptanmıştır (Gladstone, ve ark., 1997; Overholser ve ark., 1995).

Sürdürmüş olduğumuz çalışmada da bu sonuçlara benzer bulgulara ulaşılmış olup depresyon ve kaygı düzeyleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler ortaya çıkarılmıştır. Literatürle örtüşen araştırmamızda tüm bilişsel çarpıtmalarla depresyon arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu açıdan Eryüksel ve Akn (2003)'n çalışmasıyla benzer neticeler elde edilmiştir.

Çakar (2014) yaptığı araştırmada niversite ğrencilerinin otomatik düşünceleri ile umutsuzluk duygusu arasında meydana gelen ilişkide benlik saygısının aracı etkenliği ile alakalı ortaya atılan teorik model teste tabi tutulmuştur. Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde, otomatik düşünceler ve benlik saygısı ile umutsuzluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, literatür ile örtüşmekte ve otomatik düşüncelerin umutsuz ruh hali ile ilişkisini meydana çıkararak çalışmalarla benzer doğrultudadır (Aras, 2011; Beck, 2005; Corey, 2008; Dinçer ve Derelioğlu, 2005; Leahy, 2007; O'connor ve ark., 2002).

Bunun yanı sıra, olumsuz otomatik düşüncelerin anksiyete (O'connor ve ark., 2002) ve depresyon gibi umutsuz ruh hali ile ilişki hastalıklar ile de pozitif yönlü anlamlı bir korelasyonu olduğu saptanmıştır (Aydın, 1990). Bu neticeler Bilişsel Çarpıtmalar lçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışmasında da tespit edilmiştir. Depresyon ve anksiyetenin bilişsel çarpıtmalarla doğru oranda bir seyir gösterdiği ve anlamlı bir korelasyona sahip olduğu sonuçlarına ulaşıl-

mıştır. Bu bakımdan araştırma Çakar (2014)'in araştırmasıyla örtüşen bulgulara sahiptir.

Beck'in bilişsel kuramında, insanın duygu ve davranış temelli tepkilerine tesir eden noktanın bir durumun veya olayın koşulları, zamanı, kimleri kapsadığı değil, otomatik düşüncelerle bu olayın kapsamı ile ilintili yaptığı çıkarımlar olduğu ifade edilmektedir (Beck, 2001). Ayrıca bir genelleme yapmak gerekirse bu otomatik düşüncelerin sıklıkla negatif yönde olduğu ifade edilmiştir (Franklin, 2005).

## **5.2. Sonuç ve Öneriler**

### **Sonuç:**

Yapılan araştırma ve ulaşılan bulgular, bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin ön test ve son test sonuçlarında önemli değişimin olmadığını göstermektedir. Bu durum Türkçeye uyarlanan bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin tutarlı ve güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir. Ayrıca literatürde yapılan önceki çalışmalarla karşılaştırıldığında ulaşılan bulgular örtüşmektedir. 10 çeşit bilişsel çarpıtma boyutunun birbirleriyle, depresyon ve anksiyete hastalıklarıyla anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır. Bu psikiyatrik hastalıklar ile bilişsel çarpıtmaların anlamlı korelasyonları daha önce belirtildiği üzere, önceki çalışmalarda da saptanmıştır. Bu bakımdan ölçek uyarlaması literatür bilgileriyle örtüşmektedir.

### **Öneriler:**

Türkçeye uyarlanan bilişsel çarpıtmalar ölçeği ülkenin kültürel yapısına ve özelliklerine uygun olması açısından olumlu özelliklere sahiptir. Bilişsel çarpıtmalar alanında yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde daha çok kişilerin demografik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bakımdan yapılan çalışma bu özelliklerle bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri tespit etme amacı gütmekten çok, yeni ve kültür yapısına uygun bir ölçek uyarlaması yapmayı daha fazla ön planda tutmuştur. Bilişsel çarpıtmalar alanında ölçek geliştirmeye verilen önemin artırılması açısından çalışma bir örnek teşkil etmektedir.

Çalışmada yer alan alt boyutlardan cinsiyet değişkeni üzerinde bir takım çalışmalarda anlamlı ilişkiler bulunurken bazılarında ise bu ilişkiler tespit edilememiştir. Cinsiyet sosyal bir kimlik özelliği olması açısından kültürlere bağlı olarak bu boyutun değişim gösterdiği söylenebilse de bu boyutun daha yakından araştırılıp tarafımızca da bazı değişkenlerle ilişkilendirilen anlamlı farklılığın nedeninin daha yakından incelenmesi önerilebilir.

Bunun yanı sıra bilişsel çarpıtmalarla bağlantılı olarak ortaya çıkan bazı psikiyatrik hastalıklar; depresyon, anksiyete, ruminasyon, yeme bozuklukları gibi daha derin bir biçimde incelenebilir. Çünkü her ne kadar depresyon, kaygı bozukluğu gibi hastalıklar ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisi konusunda çalışmalar bulunsa da, özellikle bizim kültürümüzde, ruminasyon, yeme bozukluğu, madde kullanımı gibi geniş çaptaki klinik problemler ile çift çatışmaları gibi yaşamsal zorluklarla alakalı yeterli sayıda çalışma mevcut değildir. Bu açıdan bilişsel çarpıtmaların bu hastalıklarla ve ilintili olabilecek başka hastalıklarla ilişkileri daha yakından ve farklı örneklem grupları ile incelenmesi önerilebilir.

## KAYNAKLAR

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & ark., (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Presss.

Ceyhun, B., & Akça, F. (1994). Zung Depresyon Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları (s. s.20-6.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Corsini, J. R., & Wedding, D. (1989). Current psychotherapies. (4th edition). Inc.: Illinois: F.E. Peacock.

Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring Cognitive Errors:Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). International Journal of Cognitive Therapy , 4(3), 297–322.

Dozois, D. J., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy. In J. D. Herbert & E. M. Forman (Eds.), Cognitive behavioral therapy, acceptance, mindfulness: Understanding and applying the new therapies. New York: Wiley.

Ercan, İ. & Kan, I. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlilik. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 30 (3) 211-216,

Erol, N. K., & Ulusoy, M. v. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu. Ankara: TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Gürün, O. A. (1991). Psikoloji Sözlüğü. İstanbul: İnkılap Yayınları.

Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema's Response Styles theory. Psychological Medicine, 29, 1323-1333.

W., Padesky, C., & Dudley, R. (2009). Collaborative case conceptualization . New York: Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. Psychology of Women Quarterly, 25, 37-47

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121

Leitenberg, H., Leonard, W. Y., & M., C.-W. (1986). Negative cognitive errors in children: Questionnaire development normative data, and comparisons between children symptoms of depression, low self-esteem, and evaluation anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 528-536.

Özdamar, K. (2002). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi. Eskişehir: Kaan Yayınları.

Şimşek, Ö. F. (2013). The Relationship Between Language Use and Depression: Illuminating the Importance of Self-Reflection, Self-Rumination, and the Need for Absolute Truth. *The Journal of General Psychology*, s. 140:1, 29-44.

Türkçapar, H. (2011). Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K., & Saavedra, L. S. (2001). Cognitive errors in youth with anxiety disorders: The linkages between negative cognitive errors and anxious. *Cognitive Therapy and Research*.

Murad, H. Y. (2002). "Cognitive Processes and Aggression in Middle OBhool Children". U S A.

Elman, S. (2002). "An Anger Management Intervention For AdoleOBent Males In A Residential Treatment Center: The Impact of Treatment For Cognitive Distortion Deficiencies". University of WiOBonsin. Milwaukee. A.B.D.2002(UMI Microform)

Kendall, P.C.(1991). Child and AdoleOBent Therapy: Cognitive -Behavioural Procedures, New York: Guilford Pres.

Demos, S. (2000). "The Relationship Between Sensitivity to Criticism and Cognitive Ditortions in Women Suffering From Bulimia".(Doctor of Philosophy). Universty of Missouri. Columbia.

OEI, T.P.S., C. Etchells, A. and L. Free, M. (1994). "The Relationship Between Irrational Belief and Depressed Mood in Clinically Depressed Outpatients". *Psychologia*. 4,37.

Malouff, J.M. N. S. O'Butte and T. McClelland. (1992). "Examination of the Relationship Between Irrational Beliefs and State Anxiety". *Personality and Individual Differences*. 4,13 s.451-456.

Mayhew, R. And R.J. Edelman. (1989). "Self Esteem Irrational Beliefs and Coping Strategies in Relation to Eating Problems in a Non-Clinical Population". *Personality and Individual Differences*. 5,10 581-584.

McLennan, J.P. (1987). "Irrational Beliefs in Relation to Self Esteem and Depression". *Journal of Clinical Psychology*. 1,43 (1987) s. 89-91.

Bornstein, M.T. (1986). . "Cognitive Distortion in Anorexia Nervosa and Bulimia. University of Montana. A.B.B.

Ambler, B and M. Elkins. (1985). "An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension" Annual Meeting of The Speech Communication Association. 7-10 November. 1985.

Fair, Stephen E. (1986). "Cognitive Content and Distortion Associated with Mood- Induced Depressive and Anxious States". Arizona. Arizona State University.

Kaplan H I, Sadock B J. (1998). *Synopsis of Psychiatry*. Ed 8, p. 919-924. Mass Publishing, Egypt.

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

Cash T. F. (1984). "The Irrational Beliefs Test: Its Relationship With Cognitive- Behavioral Traits and Depression" *Journal of Clinical Psychology*. 6,40.

Thyer, B.A, Papsdorf, J.D, Kil Gore, S.A (1983). "Relationships Between Irrational Thinking and Psychiatric Symptomatology", *Journal of Psychology*, V113, No.1, 31-34.

Himle, D. P. B. A. Thayer and J.D. Papsdorf. "Relationships Between Rational Beliefs and Anxiety". Cognitive Therapy and Research. 2.6 (1982) s.219-223.

Right, L.S, Couch, R.D. (1984). "An Empirical Evaluation of Ellis Rational Emotive Theory", Paper Presented at the Annual Meeting of the Southwestern Psychological Association, April 19-21, New Orleans.

Kırdök, O. (2005)."Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması". VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'ne Sunulan Bildiri. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. İstanbul.

Taşdemir, M. Ö. (2003). "Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik" VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi ne Sunulan Bildiri. Malatya. 131-132.

Gündoğdu, M.,Çelikkaleli, Ö., Çapri, B. (2003). "Üniversite Öğrencilerinde Akılcı Olmayan İnançlar Ve Dindarlık". VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulan Bildiri.Malatya. 57-58

Özbay ,Y., Taşdemir, Ö. M. (2003). "ÇokBoyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması". VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi ne Sunulan Bildiri. Malatya.

Aydemir, Ç., Temiz, H., Vedin, G. (2002). "Majör Depresyon ve Öz kısımda Kognitif ve Emosyonel Faktörler" Türk Psikiyatri Dergisi. 2002; 13(1):33-39

Özgüven, H. D. (1999). "Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olamayan Tutumların Sıklığı" . Kriz Dergisi.Cilt. 7.Sayı.2. Güz. Ankara.

Öztütüncü, F. (1996). Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel/Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana-Baba Tutumları Ve Aile-İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. İstanbul.



Eryüksel, G. "Ana Babaların ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi."Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.

Tegin, B. (1990). "Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtilerle Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki". H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi, sayı: 1-2. Ankara, ss. 51-63.

Hisli, N. (1989). "Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği". Psikoloji Dergisi, cilt:7, sayı:23. Ankara: Psikologlar Derneği Yayını, ss.3-13.

Eryüksel, G.(1996) "Ana Babaların ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Nelson-Jones, Richard.(Editör. Füsün Akkoyun; Çev: F. Akkoyun; V. Duyan; S. Doğan; B. Eylen; F. Korkut) Danışma Psikolojisi Kuramları. Cassell Educational Limited.1982.

Beck, Aoran T. Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. Litera Yayıncılık. İstanbul.2005.

Beck, Aaron T; Arthur Freeman, Cognitive Therapy of Personality Disorders, USA: The Guildford Pres, 1990.

Türküm, S., Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupta Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 56, 1999.

Kalafat, S.(1996) . Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.1996

Hawton, K, Salkovskıs, P.M, Kırk, J. Clark, D.M 1989 "Cognitive Behavtour Therapy for Psychiaric Problems", Oxford University Pres, New York.

De Oliveira IR (2015) Trial-based cognitive therapy: a manual for clinicians. Routledge, s. 25-40.

Ağır, M. (2007). Üniversite ğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aras, A. (2011). Müzik Bölümü Lisans ğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı rneği, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31(2), 509-524.

Aydın, B. (1990). Üniversite ğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2, 27-36.

Baker, . E., zglk, S. B., Turan, N., & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.

Beck A. T., (1976), *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, International Universities Press, Oxford, UK.

Beck J. S., (2011), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York, NY, USA

Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi (ev. N. Hisli şahin, ev. ed. F. Balkaya ve A. İlden Koçkar). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford.

Bilge, F., Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (16), 23-30.

Briere J., (2000), *Cognitive Distortion Scales*, Psychological Assessment Resources, Lutz, Fla, USA.

Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (7. baskı, ev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

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.

Çakar F. S., (2014), *Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Çoban, E. A. (2013). Interpersonal cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Eğitim A rasttrmalart-Eurasian Journal of Educational Research*, 51,65-84.

Diñçer, D. ve Dereliođlu, Y. (2005), *Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*, VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Eryüksel, G. N. (1996), *Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözmeye iletişim becerileri bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eryüksel, G. N. ve Akün E., (2003), *Depresyonu Olan Ergenler ile Ana-Babalarının Aile ilişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının incelenmesi*, Ege Üniversitesi Türk Psikoloji Dergisi, 2003, 18 (51), 59 – 73.

Franklin, D. J. (2005), *Cognitive therapy for depression*.

Gladstone, T. R., Kaslow, N. J., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1997). Sex differences, attributional style and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25, 297-306.

Göller L. (2015), *Öğretmen Adaylarının Bilişsel Çarpıtma, Genel Özyeterlik İnançları Ve Başarı/Başarısızlık Yüklemelerinin İncelenmesi*, *Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 10/3, Turkish Studies, Ankara, 477-494.

Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hisli, N. (1990). Almanya'dan dönüş yapan öğrencilerden uyum yapan ve yapmayanların fonksiyonel olmayan tutumlar, otomatik olumsuz düşünceler ve problem çözme yeterliği konusunda kendilerini algılayış açısından farklılıkları. V. Ulusal Psikoloji Kongresi Psikoloji-Seminer Dergisi Özel Sayısı. İzmir: E.Ü. Edebiyat Fakültesi Yayını, 711723.

John Kabat-Zinn , Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, İyi Hissetme Sanatı, Diyojen Yayıncılık, 2015

Kılınç, H. (2005). Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koepke, T., Hull, B., & Robin, A. (1986). Construct validation of the family beliefs inventory. Unpublished manuscript. Wayne State University, Michigan.

Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Leahy, R. (2007). Bilişsel terapi ve uygulamaları (2. baskı, çev. H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı). İstanbul: Litera Yayıncılık Ltd.

Lefebvre M. F., (1981), "Cognitive distortion and cognitive errors in depressed psychiatric and low back pain patients," Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol. 49, no. 4, 517–525.

O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. Journal of Affective Disorders, 71, 19-27.

Oliveira I. R., (2015), Trial-Based Cognitive Therapy: A Manual for Clinicians, Routledge, New York, NY, USA.

Overholser, J. C., Adams, D. M., Lehnert, K. L., & Brinkman, D. C.(1995). Self-esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 919-928.

Özdel K., Taymur I., (2014), Guriz S. O., “Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): psychometric properties in clinical and non-clinical samples,” *PLoS ONE*, vol. 9, no. 8, Article ID e105956.

Robin, A. L., & Foster, S. L. (1989). *Negotiating parent- adolescent conflict: A behavioral-family systems approach*. New York: Guilford Press.

Robin, A. L., Koepke, T., & Moye, A. (1990). Multidimensional assessment of parent-adolescent relations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2 (4), 451-459.

Roger C., (2011), *Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS)*, First Episode Mood and Anxiety Program, 4(3), 297–322, 2011 International Association for Cognitive Psychotherapy, 297, London.

Sedat B., Sibel K., Özgür A. Y. , (2015), *Cognitive Distortions Scale, Turkish Version of the Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties*, Ankara, Turkey, Received 29 June 2015 *Depression Research and Treatment*, Volume 2015.

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, N. H., & Şahin, N. (1992). Bir kültürde fonksiyonel olmayan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir? "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar" ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 30-39.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, *Alanlar Ortak Anksiyete, Somatoform, Dissosiyatif ve Duygu Durum Bozuklukları*, Ankara, 2012, s.2.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>, çevrimiçi,  
erişim tarihi: 01. 02. 2017.

Vincent-Roehling, P., & Robin, A. L. (1986). Development and validation of family beliefs inventory: A measure of unrealistic beliefs among parents and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (5), 693-697.

Weissman, A. N. (1979), The dysfunctional attitude scale: A validation study. *Dissertation Abstract International*, 40, 1389B-1390B.

Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Toronto, Ontario.

Yıldırım, F. & İlhan, İ.Ö. (2010), Genel öz-yeterlik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Yurtal- Dinç, F. (1999), Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Aşağıda bulunan maddeler, sizlerden gelecek veriler ışığında “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması” konusundaki araştırmamıza yardımcı olacaktır. Önemle belirtmem gerekir ki yapılan bu çalışma tamamen akademik amaçlıdır, “Kişi ismi verilmeksizin” elde edilen cevaplar toplu olarak analiz edilecek ve gizliliğe özen gösterilecektir. Göstermiş olduğunuz ilgi ve ayırdığınız değerli zamanınız teşekkür ederiz.

Pelin Ardancı  
İstanbul Arel Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Psikoloji Ana Bilim Dalı

#### Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan açıklamayı okudum ve sözlü olarak dinledim. Yapılan tüm açıklamaları anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman verildi. Bu koşullar altında, bana ait bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmza

Evet

#### 1.Cinsiyetiniz:

( ) Kadın ( ) Erkek

2. Doğum Tarihiniz (Gün/ Ay/ Yıl): ...../...../.....

#### 3. Medeni Durumunuz:

( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış

#### 4.Eğitim Durumunuz:

( ) Okul öncesi ( ) İlkokul ( ) Orta okul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisans üstü

5. Mesleğiniz: .....

## Ek.2. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği)

### DÜŞÜNME TÜRLERİ ÖLÇEĞİ (BİLİŞSEL ÇARPITMALAR 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 düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl göründüğünü 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 kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

#### 1- 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:

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

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

1 2 3 4 5 6 7  
Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

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

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

1 2 3 4 5 6 7  
Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

#### 2- FELAKETLEŞTİRME

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



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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

- B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.**

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

### 3- İKİ UÇLU (YA HEP YA HIÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

### 4- DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## 5- ETİKETLEME

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## 6- ZİHİNSEL FİLTRELEME

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## 7- AŞIRI GENELLEME

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## 8- 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. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

- A- Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen 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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## 9- ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ)

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## 10- OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

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

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

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

**Ek.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE) Depresyon Alt Ölçeği:**

**KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) DEPRESYON ALT ÖLÇEĞİ:**

Lütfen aşağıdaki her bir belirtinin sizde <b>BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR</b> ne kadar var olduğunu değerlendiriniz.	Hiç- bir- za- man	Çok nadi- ren	Ar a sı- ra	Sı k sık	Her za- man
1.Yaşantınıza son verme düşünceleri.	1	2	3	4	5
2. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.	1	2	3	4	5
3. Hüzünlü, kederli hissetmek.	1	2	3	4	5
4. Hiçbir şeye ilgi duymamak.	1	2	3	4	5
5. Ağlamaklı hissetmek.	1	2	3	4	5
6. Kolayca incinebilmek, kırılmak.	1	2	3	4	5
7. Uykuya dalmada güçlük.	1	2	3	4	5
8. Karar vermede güçlükler.	1	2	3	4	5
9. Yalnız hissetmek.	1	2	3	4	5
10. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	1	2	3	4	5
11. Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.	1	2	3	4	5
12. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	1	2	3	4	5

#### Ek.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE) Anksiyete Alt Ölçeği:

### KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) ANKSİYETE ALT ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri değerlendirerek, <b>BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR</b> nasıl hissettiğinizi gösteren derecelendirmeyi belirtiniz.	Hiçbir zaman	Çok nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Hiçbir nedeni olmayan korkular.	1	2	3	4	5
2. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.	1	2	3	4	5
3. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak.	1	2	3	4	5
4. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.	1	2	3	4	5
5. Kafanızın “bomboş” kalması.	1	2	3	4	5
6. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak.	1	2	3	4	5
7. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek.	1	2	3	4	5
8. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak.	1	2	3	4	5
9. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak.	1	2	3	4	5
10. Dehşet ve panik nöbetleri.	1	2	3	4	5
11. Sık sık tartışmaya girmek.	1	2	3	4	5
12. Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek.	1	2	3	4	5
13. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek.	1	2	3	4	5

## Ek.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ):

### BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ:

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz.	Hemen hemen hiçbir zaman	Oldukça seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6



## Ek 6. Ruminasyon Ölçeği (RÖ):

### RUMINASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1. Dikkatimi çoğu zaman hayatımın artık düşünmek istemediğim taraflarına yoğunlaştırırım.	1	2	3	4	5
2. Son zamanlarda söylediğim veya yaptığım şeyleri sürekli olarak zihnimde tekrar ettiğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimle ilgili düşünmekten vazgeçmek bazen zor geliyor.	1	2	3	4	5
4. Bir tartışma ya da anlaşmazlığın üzerinden çok zaman geçse bile, düşüncelerim beni sürekli o ana geri götürür.	1	2	3	4	5
5. Başıma gelen şeyleri aklımda çok uzun bir süre evirip çeviririm.	1	2	3	4	5
6. Olup bitmiş olaylar üzerine tekrar düşünerek zaman harcamam.	1	2	3	4	5
7. Hafızamı sıklıkla geri sarıp, geçmişte bir durumda nasıl davrandığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Kendimi çoğu zaman yaptığım bir şeyi yeniden irdelerken bulurum.	1	2	3	4	5
9. Asla kendimle ilgili çok uzun süre düşünüp taşınmam.	1	2	3	4	5
10. İstenmeyen düşünceleri zihnimden atmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
11. Hayatımın şu anda kafamı meşgul etmemesi gereken bölümleri ile ilgili sıklıkla düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşamış olduğum utandırıcı veya moral bozucu olayları oldukça uzun bir süre düşünürüm.	1	2	3	4	5
13. Felsefi veya soyut düşünce bana çok hitap etmez.	1	2	3	4	5
14. Çok fazla düşüncelere dalan biri değilimdir.	1	2	3	4	5
15. Kendi “iç” benliğimi keşfetmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
16. Olaylara ve olgulara ilişkin tavrım ve duygularım beni etkisi altına alır.	1	2	3	4	5
17. İçime bakmayı ve kendim üzerine düşünmeyi çok fazla önemsemem.	1	2	3	4	5
18. Beni bir şeyler yapmaya iten nedenleri analiz etmeyi severim.	1	2	3	4	5
19. İnsanlar çoğu zaman “derin” ve kendi üzerine düşünen birisi olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5
20. Kendini çok fazla analiz etme yanlısı birisi değilimdir.	1	2	3	4	5
21. Doğam gereği kendini çok sorgulayan biriyimdir.	1	2	3	4	5
22. Doğa ve şeylerin anlamı üzerine kafa yormaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
23. Hayatıma felsefi bir şekilde bakmaktan çoğunlukla zevk alırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimle ilgili düşünmek benim için eğlenceli bir iş değildir.	1	2	3	4	5

## Ek 7. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği:

### POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir takım duygu ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen her bir duyguyu, <b>SU AN</b> ne kadar yoğun yaşadığınızı yandaki derecelendirmeyi dikkate alarak belirtiniz.	Hiç yoğun değil	Biraz yoğun	Orta	Oldukça yoğun	Çok fazla yoğun
<b>1. Sıkıntılı</b>	1	2	3	4	5
<b>2. Mutsuz</b>	1	2	3	4	5
<b>3. Suçlu</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Ürkmüş</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Düşmanca</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Asabi</b>	1	2	3	4	5
<b>7. Utanmış</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Sinirli</b>	1	2	3	4	5
<b>9. Tedirgin</b>	1	2	3	4	5
<b>10. Korkmuş</b>	1	2	3	4	5

