



T.C.

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

COVID-19 DENEYİMİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE YAŞAM

DOYUMUNUN İNCELENMESİ

**(EXAMINATION OF COGNITIVE DISTORTIONS AND LIFE SATISFACTION
IN THE COVID-19 EXPERIENCE)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEYZA ÖZKAN

DANIŞMAN

Doç. Dr. BÜNYAMİN ÇETİNKAYA

Giresun – 2022

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 08.03.2022 tarihli toplantısında oluşturulan jüri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beyza ÖZKAN'ın "Covid-19 Deneyiminde Bilişsel Çarpıtmalar ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi" başlıklı tezini incelemiş olup aday Beyza ÖZKAN 07.04.2022 tarihinde, saat 14.00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Aday çalışma, sınav sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmzası
Üye (Başkan)	Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI	
Üye	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA	
Üye	Dr. Selda KARADENİZ ÖZBEK	
Üye		
Üye		

ONAY

...../...../2022

Prof. Dr. Güven ÖZDEM

Enstitü Müdür V.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Covid-19 Deneyiminde Bilişsel Çarpıtmalar Yaşam Doyumunun İncelenmesi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

/ /

Beyza ÖZKAN

ÖNSÖZ

Covid-19 hızla yayılan, ağır bir tıbbi tablo ile seyreden ve ölümlerle sonuçlanabilen pandemik bir hastalıktır. Günümüzde etkisi hala sürmekte olan hastalıktan ve etkilerinden korunmak için alınan tedbirler kapsamında; okullar ile iş yerleri kapatılmış ve sokağa çıkma kısıtlamaları getirilmiştir. Hayatının devamından ve sağlığından endişe eden bireyler ayrıca sosyal hayatlarından tamamen izole olmuş, normal hayat akışlarından oldukça uzaklaşmışlardır. Bu tedbirler birçok açıdan gerekli olsa da, bireylerin fiziksel sağlıklarına olduğu kadar psikolojik sağlıklarına da olumsuz etkilerde bulunmuştur. Bireylerin yoğun stres ve kaygı içerisinde olmaları, geçmişten beri süregelen alışkanlıkların ve kabullerin sorgulanması gibi durumların, gerçeklerin tarafı bir şekilde yanlış algılanıp, yorumlanması olarak tanımlanan bilişsel çarpıtmaları besleyeceği düşünülmektedir. Pandemi ile yaşanan tüm bu olumsuz değişimlerin ve artan bilişsel çarpıtmaların, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu azaltacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmada, Covid-19 deneyiminin bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

Öncelikle, tüm hayatım boyunca, iyi bir insan olmam ve iyi bir eğitim almam için özveri ile çabalayan ilk öğretmenim annem Nebahat GÜNEYDİN ve duruşuna daima hayranlık duyduğum kıymetli meslektaşım babam Uysal GÜNEYDİN'a, yeni çocuk sahibi olduğumuz bu süreçte kalkıştığım yüksek lisans eğitimimde, her zaman olduğu gibi, hayallerime ve kararlarıma saygı duyan, hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, en büyük desteğim eşim Ahmet ÖZKAN'a, bugüne kadar öğrendiğim birçok şeyde ve bugünkü ben olmamda büyük payı olan öncüm, canım ağabeyim Serhat GÜNEYDİN'a, tecrübelerine ve moral desteğine sık sık başvurduğum, beni her zaman sabırla dinleyen can dostum Şuheda KÜÇÜKALİ'ye teşekkür ederim.

Yüksek lisans ders ve tez dönemlerinde, bilgilerini, tecrübelerini ve anlayışını benden esirgemeyen kıymetli tez danışmanım, hocam Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA'ya ve araştırmaya katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

ÖZET

Covid-19 Deneyiminde Bilişsel Çarpıtmalar ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi

Sağlıklı toplumu oluşturan en önemli unsurlardan biri, onu oluşturan bireylerin her yönden sağlıklı olabilmeleri, içinde bulundukları durumu net olarak algılayıp, gerçeklerden kopmadan değerlendirme yapabilmeleriyle mümkün olabilmektedir. Çok erken dönemlerden itibaren, bireylerin kendilerini çevreleyen dünyada doğru adımlar atabilmeleri, sağlıklı kararlar alabilmeleri, geleceklerini şekillendirebilmeleri bilişsel anlamda doğru düşünüp değerlendirme yapabilmeleri ile olanaklı hale gelebilecektir. Bireyler bu yeteneklerini geliştirdikçe daha mutlu olacak ve yaşam doyumuna ulaşabilecektir. Tam tersi durumda ise, gerçeği görme ve yaşamada sorunlar ortaya çıkabilecek, bu sorunlar dapsikolojik problemlere zemin hazırlayarak yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve mutluluğu olumsuz anlamda etkileyecektir.

Bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunu pek çok unsurdan etkilenebilmektedir. Bunlardan biri son zamanlarda yaşanan COVID-19 pandemisidir. COVID-19 pandemisi, tüm yaştaki bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin yükselmesine, buna bağlı olarak da yaşam doyumlarının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bu düşüncelerden hareketle, araştırmada COVID-19 pandemisinde bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu incelenmek amaçlanmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama tekniğiyle gerçekleştirilen araştırmada Türkiye genelinde 20- 60 yaş arası bireylerle çalışılmıştır. 2020 yılında kartopu örnekleme ile gerçekleştirilen araştırmada, katılımcılara “Google Form” aracılığıyla ulaşılmıştır. Bu kapsamda, 807 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların 492’si kadın, 315’i erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmada veriler, “Genel Bilgi Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” ile toplanmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve yaşına göre, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. COVID-19 hastalığına yakalanma durumuna göre, bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından çaresizlik alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanarak, bireylere yönelik

destekleyici çalışmaların yapılması, toplumsal farkındalığın arttırılması ve derinlemesine araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel çarpıtma, Yaşam doyumu, COVID 19, Öznel iyi oluş, Psikolojik sağlamlık.



ABSTRACT

Examination Of Cognitive Distortions And LifeSatisfaction In The Covid-19 Experience

One of the most significant elements that generate a healthy society is that the individuals who create it should be healthy in all aspects, by clearly perceiving the situation they are in and making evaluations without breaking away from the facts. From a very early stage, it will be possible for individuals to take the correct steps in the world around them, make healthy decisions, shape their fate, by thinking and evaluating correctly in the cognitive sense. When people develop these abilities, they will be happier and will be able to reach their life satisfaction. On the other hand, problems may appear in seeing and living the truth, and these problems may trigger the way for psychological problems by preventing life satisfaction, subjective well-being, and happiness.

Cognitive distortion and life satisfaction can be affected by many factors. One of them is the recent COVID-19 pandemic. The COVID-19 pandemic may cause an increase in the cognitive distortion levels of individuals of all ages and, accordingly, a decrease in their life satisfaction. Based on these considerations, it was aimed to examination of the COVID-19 pandemic with cognitive distortion and life satisfaction. The study was carried out with the relational scanning technique, one of the quantitative research methods, on individuals between the age of 20 and 60 were studied throughout Turkey. In the research, to use the snowball sampling method on the participants, "Google Form" was used to reach out to them. In this context, 807 people were reached. Of the participants, 492 were women and 315 were men. In the study, data were collected with the "General Information Form", "Satisfaction with Life Scale", and "Cognitive Distortion Scale".

As a result of the research, according to the gender, cognitive distortion levels, and age of the participants; there is a significant difference between life satisfaction levels. A negative correlation was found between life satisfaction levels and cognitive distortion levels. A significant difference was found between the helplessness, which is one of the sub-dimensions of the cognitive distortion scale, according to the status of contracting the COVID-19 disease. Based on the results

obtained from the research, it is recommended to carry out supportive studies for individuals, to increase social awareness, and to conduct further studies.

Keywords: Cognitive distortion, Life satisfaction, COVID 19, Subjective well-being, Psychological resilience.



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER	VI
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	IX
TABLolar DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
BİRİNCİ BÖLÜM	1
1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	4
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Alt Amaçlar	6
1.3.Araştırmanın Önemi	6
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5.Araştırmanın Varsayımları	7
1.6.Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
2. KURAMSAL BİLGİLER	9
2.1.Bilişsel Çarpıtma ve Bilişsel Modeller	9
2.1.1. Biliş	9
2.1.2. Bilişsel Çarpıtma	10
2.1.3. Bilişsel Çarpıtmanın Kuramlara Göre Ele Alınışı	14
2.1.3.1.Bilişsel Terapi	14
2.1.3.2.Aaron Beck ve Bilişsel Terapi	15
2.1.3.2.1. Bilişsel Terapinin Temel Varsayımları	16
2.1.3.2.2. Bilişsel Terapinin Temel İlkeleri	16
2.1.3.3. Albert Ellis veAkılcı Duygusal Davranışçı Terapi	17
2.1.3.4.Bilişsel Üçlü	18
2.2.Yaşam Doyumu	23

2.2.1. Yaşam Doyumunun Tanımı	23
2.2.2. Yaşam Doyumunun Kuramlara Göre Ele Alınışı	25
2.2.2.1.Erek (Telik) Kuramı	25
2.2.2.2.Etkinlik Kuramı	25
2.2.2.3.Aşağıdan Yukarıya- Yukarıdan Aşağıya (Tavandan Tabana- Tabanda Tavana Kuramı)	26
2.2.2.4.Yargı Kuramı	27
2.2.2.5.Bağ Kuramı	28
2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	28
2.2.3.1.Ekonomik Durum	29
2.2.3.2.Yaş	30
2.2.3.3.Cinsiyet	30
2.2.3.4.Öğrenim	31
2.2.3.5.Medeni Durum	31
2.2.3.6.Fiziksel Sağlık	32
2.2.3.7.Dini Tutum	32
2.3.COVID-19	33
2.3.1. Pandemi	33
2.3.2. COVID-19 Nedir?	34
2.3.3. COVID-19 Pandemisinin Toplum Üzerindeki Etkileri	35
2.4.İlgili Araştırmalar	37
2.4.1. Bilişsel Çarpıtma İle İlgili Yapılan Araştırmalar	37
2.4.1.1.Yurt Dışında Bilişsel Çarpıtmaya Yönelik Yapılan Araştırmalar	37
2.4.1.2.Yurt İçinde Bilişsel Çarpıtmaya Yönelik Yapılan Araştırmalar	39
2.4.2. Yaşam Doyumuna Yönelik Yapılan Araştırmalar	42
2.4.2.1.Yurt Dışında Yaşam Doyumuna Yönelik Yapılan Araştırmalar	42
2.4.2.2.Yurt İçinde Yaşam Doyumuna Yönelik Yapılan Araştırmalar	45
2.4.3. COVID-19 Pandemisine Yönelik Yapılan Araştırmalar	47

2.4.3.1.Yurt Dışında COVID-19 Pandemisine Yönelik Yapılan Araştırmalar	47
2.4.3.2.Yurt İçinde COVID-19 Pandemisine Yönelik Yapılan Araştırmalar	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	55
3. YÖNTEM	55
3.1. Araştırma Modeli	55
3.2.Çalışma Grubu	55
3.3.Verileri Toplama Teknikleri	57
3.4.Veritoplama Araçları	58
3.5.Verilerin Analizi	59
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	60
4. BULGULAR	60
BEŞİNCİ BÖLÜM	71
5. TARTIŞMA	71
ALTINCI BÖLÜM	79
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	79
6.1.Sonuç	79
6.2.Öneriler	80
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	80
6.2.2. Uygulayıcı ve Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler	81
KAYNAKÇA	83
EKLER	109
EK-1: Etik Kurul Onay Belgesi	109
EK-2: Genel Bilgi Formu	110
EK-3: Yaşam Doyumu Ölçeği	111
EK-4: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği	112

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

COVID-19: Koronavirüs hastalığı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

Akt: Aktaran

TUIK: Türkiye İstatistik Kurumu



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırmaya Dâhil Edilen Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı	56
Tablo 3.2. Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Alt Boyutlarına Yönelik Normallik Analizi Sonuçları	59
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Mann Whitney U Test Sonuçları	60
Tablo 4.2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Yaşam Doyumu ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Kruskal Wallis Test Sonuçları	61
Tablo 4.3. Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Kruskal Wallis Test Sonuçları	63
Tablo 4.4. Katılımcıların COVID-19 Hastalığına Yakalanma Durumları ile Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Mann Whitney U Test Sonuçları	65
Tablo 4.5. COVID-19 Hastalığına Yakalanan Katılımcıların Hastalığı Geçirme Şiddetine Göre Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Kruskal Wallis Test Sonuçları	66
Tablo 4.6. Katılımcıların Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumlarına Göre Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Mann Whitney U Test Sonuçları	68
Tablo 4.7. Katılımcıların Yaşam Doyum Düzeyleri, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	69
Tablo 4.8. Katılımcıların COVID-19'a Yakalanan Katılımcıların Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Düzeyi ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Çift Yönlü Korelasyon Analizi Sonuçları	70

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Bilişsel Şemaları Okuma Örneği	22
Şekil 2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	29



BİRİNCİ BÖLÜM

COVID-19 ortaya çıkmasından çok kısa bir süre sonra, 2020 yılının ocak ayından itibaren tüm dünyayı etkisi altına alan pandemik bir durumdur. Özellikle alınan tüm önlemlere rağmen bir türlü durdurulamaması ve getirdiği sonuçlar nedeniyle insanların bilişsel çarpıtma düzeylerini ve yaşam doyumlarını da etkileyebilmektedir. Bu bölümde bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu kavramlarının ele alınması, ayrıca COVID-19 pandemisinin gelişimi ve getirdiği sonuçların ele alınarak incelenmesi amaçlanmıştır.

1.GİRİŞ

COVID-19, 2019 aralık ayında Çin'in Vuhan kentinde başlayan ve kısa sürede tüm dünyaya yayılan, etkileri açısından oldukça ciddi sonuçlara yol açan bir durumdur. COVID-19, insandan insana kolayca bulaşması, seyrinin durdurulamaması ve sonucunda kitlesel ölümlere neden olması açısından 30 ocak 2020 tarihinde uluslararası bir halk sağlığı sorunu olarak düşünülmüş ve hastalık dünyada pandemik bir durum olarak ilan edilmiştir (DSÖ, 2020; Lai, Shih, Ko, Tang ve Hsueh, 2020).

Pandemi, dünya çapında ya da çok geniş bir alanda ortaya çıkan, önlenemeyen ve pek çok insanın hayatını derinden etkileyen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Tongar, 2020). Pandemi için ayrıca DSÖ (2020), hastalığın daha önce tanımlanmamış olma gerekliliğini ve insanlara kolay ve sürekli bulaşma yolunun gerekliliğini belirtmiştir. Pandemi, nasıl tanımlanırsa tanımlansın, insanlar üzerinde derin etkilerde bulunabilmektedir.

COVID-19 pandemisinde, salgının bir türlü durdurulamaması, medyada yer alan kitlesel ölüm ve yıkım haberleri, hastalığın bulaşmasının engellenmesi açısından alınan önlemler, karantina uygulamaları gibi etkenler insanlarda depresyon, kaygı, anksiyete, hijyene dair obsesif davranış örüntülerini beraberinde getirmiştir. Tüm bunlara ek olarak sosyal izolasyon, ekonomik zorluklar ile değişen iş ve aile yaşamı pek çok psikolojik problemin yaşanmasına (Bozkurt, Zeybek ve Aşkan, 2020), gerçeklerin değiştirilerek algılanmasına, bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtmaların yaşanmasına (Dyemecka, Germyski ve Machnick- Czerwicki, 2021;

Tönbül, 2020) ve yaşam doyumunun azalmasına neden olmuştur (Karataş, Uzun ve Tagay, 2021; Lopez- Bueno ve diğerleri, 2020; Özmen, Özkan, Özer ve Zubaroğlu-Yanardağ, 2021)

Bilişsel içerikteki ve/veya bilişsel süreçteki çarpıtmalar olarak tanımlanan bilişsel çarpıtma, herhangi bir olaya anlam verme ya da anlamı yorumlamadaki hataları tanımlamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar bir savunma mekanizması olarak işlev görebildiği ve kişileri rahatlattığı için tüm bireylerde farklı şekillerde görülebilmektedir (Türkçapar, 2018). Yaşanılan olaylara yüklenen anlamlar ve olaylara dair yapılan yorumlar da bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlemektedir. Bireylerin ruhsal problemleri ve işlevsel olmayan inançları, yalnızca deneyimledikleri yaşantılar sonucu oluşmamaktadır. Kendi deneyimleri ya da gözlemleri sonucu oluşan bu düşünce hataları, iletişim sorunlarından ruhsal bozukluklara kadar varan birçok soruna ortam hazırlamaktadır (Türküm, 2016).

Sorun yaşanan durumlarda bilişsel işlemler daha katı ve uygunsuz biçimde çalışmaya başlamakta; bu durumlarda bilişsel çarpıtmalar, çevreden alınan algı veya bilgiyi uygunsuz biçimde işlemleyerek, durumla uyumlu olmayan ve anlık sorunlara sebep olan, anlık düşüncelere neden olmaktadır. Söz konusu durumda da bilişsel çarpıtmalar, yaşamı kolaylaştırmanın tamaksine zorlaştırmaktadırlar (Özdel, 2015). Yaşamın zorlaşması da şüphesiz yaşamdan alınan doyumu etkilemektedir.

Yaşam doyumu, farklı açılardan iyi olma hali ve olumlu duygunun olumsuz duyguya baskın gelmesi olarak ifade etmektedir. İnsanlar, insanlık tarihinin başından beri iyi olmayı anlama ve keşfetme çabası içinde olmuşlardır (Vara, 1999). Ancak yakın zamanlara kadar araştırmacılar sorunlar, sıkıntılar üzerine odaklanmış, mutluluk ve yaşam doyumu gibi konuları göz ardı etmişlerdir. Olumlu yaşam durumu ve duygulanım konularına değinilmemiştir. ‘‘Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır.’’ anlayışı, 1970’lerden itibaren eleştirilmeye başlanmış ve öznel iyi olmaya karşı ilgi, artan bir hızla devam etmiştir (Yetim, 2001). Kindi’ye göre ise gerçek mutluluk, insan için neyin gerçekten iyi olduğunu bilmekten ve onu bozan, dengesini kaybetmesine neden olan şeylerden uzak durmaktan geçer (Cevizci, 2017).

Bilişsel çarpıtmaların varlığının, yaşam doyumunun azalmasında önemli bir rolünün olduğu belirtilmektedir. Nitekim insanların olayları gerçeklikten uzaklaşarak algılamaları ve bu algılamaların olumsuz yönde yapılanması, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu da azaltabilmektedir (Avşaroğlu ve Koç, 2019). Yaşam doyumunun azalması ise psikolojik problemlerde artışa ve sonuçta da yaşamdan hiçbir şekilde doyum sağlayamamaya giden yolu açmakta, bunun sonucunda bireyin kendine zarar verecek durumları da sıklıkla yaşaması söz konusu olmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalarda yaşam doyumunun düşük olması durumu ile psikolojik problemler, madde kullanımı ve intihar gibi durumların sıklıkla birlikte yaşandığı da belirtilmektedir (Brantley, Huebner ve Nagle, 2002; Cirhinlioğlu ve Ok, 2010; Çevik, 2017; Kara, Kelebek ve Aşçı, 2014; Özdemir, Güreş ve Gürbüz, 2015).

Yaşam doyumunun yüksek olmasının sağlıklı bir toplum için önemi açık olarak görülmektedir. Ancak yine bilinmektedir ki, bireylerin içinde yaşadıkları stres ve kaygı verici durumlar da bilişsel çarpıtmaları arttırarak yaşam doyumunu azaltabilmektedir. COVID-19 pandemisinin günümüzde yaşanan ve her yaş ve kesimden birey üzerinde stres ve kaygı seviyesini arttırdığı, göz önünde bulundurulduğunda bilişsel çarpıtmaların ve buna bağlı olarak da yaşam doyumlarının azalacağı öngörülebilir. Yapılan araştırmalar da bu öngörüü desteklemektedir (Badahdah, Khamis ve Al-Mahyijari, 2020; Gassman-Pines, Ananat ve Fitz-Henley, 2020; Karataş, Uzun ve Tagay, 2021; Kul, Demir ve Katmer, 2020; Lopez-Bueno ve diğerleri, 2020; Özmen ve diğer., 2021; Tönbül, 2020).

Bu düşünceler altında araştırmada; Türkiye’de COVID-19 hastalığı geçiren ve geçirmeyen kişilerin, ayrıca hastalığı geçirenlerin hastalığı geçirme şiddetlerinin bilişsel çarpıtmaları ve yaşam doyumları üzerindeki etkisinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceler altında da araştırmada, COVID-19 pandemisi ile bilişsel çarpıtma düzeyleri ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve bu ilişkinin birtakım sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

1.1.Problem Durumu

İnsanlar dünyaya geldikleri andan başlayarak kendilerine yabancı olan bu dünyayı bilişsel yetenekleriyle anlamlandırmaya ve bu anlamlandırmalar doğrultusunda kendilerine ve hayata yönelik bakış açısı geliştirmeye çalışmaktadırlar (Bacanlı, 2003). Bu bakış açısının oluşumu sırasında yaşanan olumlu ya da olumsuz yaşantılar, geçirilen hastalık ya da benzeri olan her şey aynı zamanda bakış açılarını şekillendirmektedir. Olumsuz yöndeki yaşantılar, bireylerin bir süre sonra, etrafındaki olay ya da kişileri yanlış yorumlanmasına ve yanlış anlamlandırmasına neden olabilmektedir. Bu durum bireyin gerçekten uzaklaşmasıyla sonuçlanabilmekte, bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtmalara neden olabilmektedir (Türkçapar, 2018; Türküm, 2016). Etraftaki olayların yanlış yorumlanması sonucunda ise bireyler sürekli kendini savunma durumunda kalabilmekte, bu savunma durumu bir süre sonra yaşam doyumunun azalmasına ve tükenmiş hissetmeye yol açabilmektedir (Beck, 2016).

Yaşam doyumunu, bireyin yaşamına yönelik yapmış olduğu bilişsel değerlendirmeler olarak ele alınmaktadır (Sam, 2001). Bu noktada yaşam doyumunu bireyin hem kendi yeteneklerine ve kendini algılayışına yön vermekte, hem de etrafındaki bireyleri ve dünyayı anlamlandırmasında önemli güçlerden biri haline gelebilmektedir (Levin ve diğerleri, 2011).

Bireyin yaşamış olduğu olaylardan, iletişim ve etkileşimlerden, bireysel özelliklerinden güç alarak şekillenen yaşam doyumunun olumsuz yönde gelişmesi sonucunda bireyde psikolojik, duygusal ve davranışsal problemler sıklıkla yaşanır hale gelmektedir (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010; Çakar ve Karataş, 2017; Çevik, 2017; Diener, 2000; Kara, Kelebek ve Aşçı, 2014; Özdemir, Güreş ve Gürbüz, 2015; Şahin, 2008; Şeker ve Akman, 2015; Ümmet, 2017).

COVID-19 hastalığı kendi taşıdığı bulaştırmacılığının yüksek olması, ölüm oranlarının fazla olması gibi özelliklerden dolayı, bireylerde büyük oranda kaygı ve korku yaratmıştır. İnsanlar arasında dolaşan yanlış bilgiler ya da bilgi eksikliği, onların gerçekte var olan durumları yanlış yorumlamasına neden olabilmektedir. Hastalık hakkında gerçekte olmayan mitlerin hızla tüketilmesi, ne yapılsa yapılsın, durumun asla önlenemeyeceği, bireylerin kendilerinin ve yakınlarının ölüm olayını yaşayacaklarına yönelik düşünce ve duygulara neden olmuştur. Bu tip duygu,

düşünce ve davranışlar ise yaşam doyumunun azalmasıyla sonuçlanabilmektedir (Paksoy, 2020; Yanarates, 2020; Yeşil ve Mavi, 2021).

Bireylerin etrafında olan herhangi bir şeyi algılamalarında bilişsel yapıları önemlidir. Algılanan durumların olumsuz olması durumunda bilişsel yapılanmalara bağlı olarak bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkabilmektedir. Bilişsel çarpıtmaların ortaya çıkması, bireylerin olayları ve durumları yanlış algılayıp yapılandırmasına neden olmakta, bu durum ise en başta yaşamdan alınan doyumunu etkilemektedir. Günümüzde hala yaşanan COVID-19 pandemisi bu kapsamda önemlidir. COVID-19 pandemisi ve getirdikleri, bireyleri normal yaşantılarından uzaklaştırmış ve dünyayı anlamlandırmalarına olumsuz etkilerde bulunabilmektedir. Bu doğrultuda ise bireylerin yaşam doyumları da etkilenebilmektedir.

Yapılan literatür taramasında COVID-19, yaşam doyumunu ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin ilişkilerini, ayrı ayrı ele alan çalışmalara rastlanmıştır. COVID-19'un yaşam doyumunu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalara (Badahdah ve diğerleri, 2020; Gassman- Pines ve diğerleri 2020; Karataş, Uzun ve Tagay, 2021; Kul, Demir ve Katmer, 2020; Lopez- Bueno ve diğerleri, 2020; Özmen ve diğerleri, 2021; Tönbul, 2020; Urgan, Atar ve Erdoğan, 2020) ve bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunun ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalara (Terlemmez, 2019; Sırım, 2021; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Çelik ve Odacı, 2013) rastlanmıştır. Bu çalışmalarda COVID-19 pandemisinin getirdiklerine paralel olarak bireylerin gerçeği değerlendirme yetilerinde problemler olduğu, bu problemlerin yaşam doyumlarını etkilediği yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

Bu kapsamda araştırmada, COVID-19 pandemisi ile bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin ele alınarak incelenmesi amaçlanmıştır. İfade edilen bu durumların bireylerde ne düzeyde olduğunun belirlenmesinin, insan ve davranışlarının sağlıklı yönde yapılandırılmasında önemli olduğu gibi, pandemi ile mücadele sürecinde de alan çalışanlarına katkıları olacağı düşünülmektedir. Nitekim tüm bireylerin hayatını derinden etkileme potansiyeline sahip olan COVID-19 pandemisinde, bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile yaşam doyumlarının da etkilenebilir olduğu düşünülmektedir. Bu durum ise arada ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi noktasında araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmada COVID-19 deneyiminde bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunun incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.1.Alt Amaçlar

1. Yaşam doyumu düzeyine göre; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, COVID-19 hastalığına yakalanma, hastalığı geçirme şiddeti ve kronik hastalık durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Bilişsel çarpıtma düzeyi ve bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarına göre; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, COVID-19 hastalığına yakalanma, hastalığı geçirme şiddeti ve kronik hastalık durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Bilişsel çarpıtma düzeyi ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. COVID-19 hastalığını geçirenlerin yaşam doyumu düzeyi ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.Araştırmanın Önemi

Bireyler hayatın her alanında farklı deneyim ve tecrübelerle karşılaşmakta ve bunun sonucunda hayatlarını şekillendirmektedir. Bu deneyim ve tecrübelerin önemli olanlarından biri de hastalıklardır. Hastalık, bireyin vücudunda hoş olmayan duygular yaratarak, bedensel ve psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir. Hastalıkların, olumsuz duyguları tetikleyerek gerçeği değerlendirme yeteneğini etkilediği ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı belirtilmektedir (Doğan, 2015). COVID-19 da, olumsuz sonuçları ile günümüzdeki en önemli hastalıklardan biridir.

COVID-19 adı verilen, öngörülemeyen ve hızla yayılan bulaşıcı hastalık, evrensel farkındalık, endişe ve sıkıntıya neden olmuştur. Ayrıca ülke genelinde uygulanan kısıtlamalarla insanlar ailelerinden, sosyal çevrelerinden uzaklaşmış, bir anlamda evlerine hapsedilmişlerdir. Aniden değişen yaşam koşullarının ve salgının getirdiği kaygının insanların olaylara bakışını, olayları anlamlandırmasını ve yaşamdan aldığı doyumu etkilemesi beklenmektedir.

COVID-19 pandemisinin getirdiklerine yönelik olarak araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak bilişsel çarpıtma düzeylerinin artması ve yaşam doyumunun azalmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu arasındaki anlamlı ilişki (Akbağ, 2000; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Çelik ve Odacı, 2013; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004; Sırım, 2021; Terlemez, 2019) ve her ikisinin de hastalık gibi doğal bir durumdan etkilendiği bilgisinden hareketle (Ivantchev ve Stoyonova, 2019; Prasoon ve Chaturvedi, 2016; Rissane, 2015; Ümmet, 2017), COVID-19 pandemisinde bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu ilişkisinin birtakım değişkenlere göre incelenmesinin önemli olduğu ve araştırmadan elde edilen bilgilerin alan yazına katkı sağlayarak, bu tip araştırmaların artmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar ve araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin COVID-19 pandemisinin olumsuz psikolojik etkilerinden korunmalarını sağlayacak uygulamaların da artacağı düşünülmektedir.

1.2.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma:

1. 2020- 2021 eğitim- öğretim yılında toplanan veriler,
2. Google Form aracılığıyla ulaşılan bireyler,
3. Kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlandırılmıştır.

1.3.Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada verilerin katılımcılar tarafından samimi, içten ve güvenilir şekilde doldurulduğu varsayılmaktadır.
2. Ölçme araçlarının, ölçülmek istenen özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.4.Tanımlar

Biliş: Bilme, anlama, kavrama gibi anlamlara sahiptir (Demirel, 2005). Bir başka ifadeyle biliş, bireyin duyu organlarıyla almış oldukları uyarımları algılayabilmesi, algıladığı bu uyarımları anlamlandırabilmesi, anlamlandırdığı bu bilgilerle hayatını düzenlemesi ve problem çözmesini sağlayan güçtür (Başaran, 2005).

Bilişsel Çarpıtma: Alınan bilgilerin işlemlenmesinde hata ya da eksiklik olması sonucunda, ya hep ya hiç şeklinde düşünme, algılananların seçici algılanması, aşırı genellemelerin ve algılanan her türlü durumun seçici olarak algılanması şeklinde ortaya çıkan düşüncedeki hatalardır (Beck, 2016).

Yaşam Doyumu: Bireyin hayatında olan değişimlerden, yaşantılardan mutlu olması, memnun olması, hayata pozitif bir pencereden bakması, yaşadıklarından doyum sağlamasıdır (Kaba, Erol ve Güç, 2017).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin hayatta karşı karşıya kalmış olduğu olay ve durumlara yönelik olarak anlamlı amaçlarını sürdürme, kişisel gelişiminin devamlılığının sağlanması, etrafındaki insanlarla nitelikli ilişkiler kurma yeteneğidir (Keyes Shmotkin ve Ryff, 2002).

COVID-19: COV tipi beta- COV grubundan olan virüstür. Ateş, öksürük, nefes darlığı ve solunum yolu enfeksiyon belirtilerini taşımaktadır. İnsandan insana kolaylıkla bulaşma özelliği olan virüs, ağız, göz ya da solunum yollarıyla vücuda girmekte, vücuda girdikten kısa bir süre sonra akciğerlere yerleşmekte ve ölüme neden olmaktadır (Hughes, 2020; Qiu ve diğerleri, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

2.KURAMSAL BİLGİLER

Bu bölümde, bilişsel çarpıtma, yaşam doyumu ve COVID-19 pandemisine yönelik bilgiler verilecek, ilgili araştırmalar yurt dışında ve yurt içinde şeklinde sınıflandırılarak incelenecektir.

2.1.Bilişsel Çarpıtma ve Bilişsel Modeller

Bilişsel çarpıtma kavramı, insan zihninde algılanan bilgilerin yanlış yorumlanması olarak ele alınmaktadır (Türkçapar, 2012). Bilişsel çarpıtma birtakım nedenlere dayandırılarak açıklanmaktadır. Bu nedenleri açıklamadan önce ilk olarak biliş kavramının ve özelliklerinin ele alınmasının, daha sonra da bilişsel çarpıtmanın açıklanmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda aşağıda ilk olarak biliş kavramı, biliş özellikleri ele alınacak, daha sonra bilişsel çarpıtma, bilişsel çarpıtmanın alt öğeleri, bilişsel çarpıtmayı açıklayan modellere yer verilecektir.

2.1.1.Biliş

İngilizce ‘de “cognition”, Osmanlıcada “vukuf”, anlamında kullanılan biliş kelimesi, Latince “cognoscere” kelimesinden türetilmiştir. Kelime anlamı olarak bilmek ve kavramsallaştırmak anlamına gelen biliş, aynı zamanda Hegel’e göre “kennen” kavramına dayanmaktadır (Rockmore, 1977). Kökeni ne olursa olsun biliş denilince bir şeyi bilme ve etrafında olan değişikliklerin ve akışın farkında olma durumu anlaşılmaktadır. Biliş, çok erken yaşta gelişen önemli bir yetenektir. Bu yeteneğin gelişebilmesi için, bireyin etrafına dikkat etmesi, etrafında olanları gözlemlemesi, onlarla iletişime geçebilmesi, iletişime geçmiş olduğu öğelerden kendisine gelen bilgileri özümsemesi ve yorumlaması gerekmektedir (Bacanlı, 2003). İfade edilen tüm bu yetiler, aynı zamanda belirli düzeyde bir zihin yapısını gerektirmektedir (Kandır, 2005).

Bireyler, her an etraflarında gerçekleşen olayların ortasında, tek başına yol almaya çalışmaktadır. Bu yolun düzgün bir şekilde kat edilebilmesi için onlara kılavuzluk edecek en önemli öğelerden birisi biliştir. Nitekim bireyin etrafında gerçekleşen olayların duyu organlarıyla algılanması sonucunda, birey bir karara

varmakta ve verdiği karara göre hareket etmektedir. Örneğin trafikte yaya olarak giden bir bireyin kırmızı ışıkta karşıdan gelen arabanın tehlikesini fark edip, buna uygun olarak beklemesi biliş yeteneği ile gerçekleşmektedir. Birey, algıları aracılığıyla anlamlandırdığı uyaranları biliş sistemine aktararak harekete geçmekte ya da hareketini engellemektedir. Bu kapsamda biliş yeteneğini başarıyla kullanabilmek için bireyin kendisini, etrafını, çevresinde gerçekleşen olayları bilmesi, görmesi ve bunlara yönelik sağlıklı bir inanç oluşturması gerekmektedir (Akpınar, 2011). Konuya bu açıdan bakıldığında biliş için gereken yetenekler de ortaya çıkmaktadır. Bu yetenekler aşağıda sıralanmıştır (Bacanlı, 2003; Fidan, 1996; Kandır, 2005; Ulaş, 2008; Yöndem ve Taylı, 2007):

1. Dünyayı ve çevresindeki olayları tanıyabilmek ve algılayabilmek için zihinsel yetenek
2. Tanıma, kavrama, anlama, akıl yürütme, düşünme yetenekleri
3. Duyu, algı, hayal (imgelem), hafıza, problem çözme ve düşünme yetenekleri
4. Kavram oluşturma, dili etkili olarak kullanabilme becerisi
5. Dikkat etme ve dikkati sürdürme yeteneği
6. Görmek, düşünmek ya da uslamamak gibi bilinçli hareketlerden; niyetler, inançlar, arzular gibi bilinçsiz hareketlere giden beceriler yeteneğine sahip olmak gerekmektedir.

Görüldüğü üzere biliş, her ne kadar tüm bireylerde bulunsun ve kullanılsa da bunları etkileyen faktörlerde bulunmaktadır. Bu faktörlerden herhangi birinin olmaması ya da yanlış işlenmesi ise bilişte hataları, bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtmaları beraberinde getirebilecektir. Aşağıda bilişsel çarpıtma ve bilişsel terapikavramları ele alınarak açıklanmıştır.

2.1.2.Bilişsel Çarpıtma

Birey etrafında algıladığı ya da deneyimlediği herhangi bir uyarı, kendi bilişsel şemasına göre yapılandırabilmektedir. Yapılandırılan bu uyaran ise bireyin kendi bilişsel şemasına göre uyumlanarak davranışına katılabilmekte, bu durum da bilişsel çarpıtmayı oluşturmaktadır. Kısacası bilişsel çarpıtma, işlevsel ve mantıklı olmayan ve yalnızca o anda yaşanan olaylardan kaynaklanmayan, olaylara yüklenen anlam ve getirilen yorumlar sonucunda yapılandırılan ve mantıksal bir geçerliliği

olmamakla birlikte, gerçekmiş gibi kabul edilen, bireyi baştan yenilgiye uğratacak şekilde örüntüleri içinde barındıran, hatalı düşünme yanlışlıkları olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2016). Bu düşünme hataları Beck'in modelinde "bilişsel çarpıtmalar" olarak adlandırılmakla beraber," bilişsel işleme tipleri, düşünme türleri hataları, akılcı olmayan inançlar" gibi ifadelerle de adlandırılabilir. Bilişsel çarpıtmalar basit seviyede iletişim sorunlarından ciddi ruhsal bozukluklara kadar uzanan problemlere önyak olabilmektedir (Kula ve Çakar, 2015; Türküm, 2016).

Bilişsel hatalar, hata olarak adlandırılırsalar da aslında normal bilişsel süreçlerdir ve her insanda farklı düzeylerde görülmektedirler. Bilişsel hatalar ya da çarpıtmalar, kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlık durumuna bağlı olarak farklı şekillerde yapılandırılabilir. Örneğin bazen kişi, kendisi için zor gelebilecek bilgileri bilerek yanlış ya da hatalı olarak işlemleyebilmektedir. Örneğin, bir öğrencinin almış olduğu notun gerçekte o olmadığını düşünmesi. Bu bir bakıma kişiye rahatlık da sağlayabilmekte, bir başka ifadeyle savunma mekanizması rolünü de oynayabilmektedir. Ancak bu durumun sıklıkla yaşanması ya da psikolojik açıdan rahatsız olan bir kişide görülebilmesi ise daha ciddi sonuçları da beraberinde getirebilmektedir. Kişinin etrafındaki olayları sürekli olarak bilişsel çarpıtmaya uğratması, gerçeklikten kopmasına neden olabileceği gibi, psikolojik rahatsızlığı olan birinin bilişsel çarpıtma mekanizmalarının daha katı ve uygunsuz şekilde çalışması sonucunda, etrafında olan herkesi düşman olarak algılama ve buna uygun istenmeyen davranış örüntüleri de ortaya çıkabilecektir (Özdel, 2015). Bilişsel çarpıtma birtakım alt öğelerden oluşmaktadır. Bu öğelere aşağıda yer verilmiştir:

Keyfi Çıkarsama: Duygulara göre mantık yürütme ve olumlu öğelerin devre dışı bırakılması olarak da isimlendirilen bu çarpıtma türü, özellikle depresif durumdaki hastalarda görülmektedir (Beck- Aaron, 2005). Keyfi çıkarsama çarpıtmalarını kullanan bireyler, destekleyici kanıtlar olduğunda da olmadığında da olumlu veya nötr etki yaratabilecek durumları olumsuz yönde değerlendirebilmektedir (Özdel, 2015). Örnek olarak, müdürü tarafından çağırılarak işi hakkında bilgilendirilen bir öğretmenin 'Yaptığım işleribeğenmediği için benimle görüşüyor.' diye düşünmesi verilebilir.

Seçici Soyutlama: Zihinsel süzgeç olarak da adlandırılan bu düşünme hatasında birey, yaşanan olayla ilgili farklı yönde bulgular bulunmasına rağmen, tek bir noktaya dayanan olumsuz çıkarımlar yaparak, diğer kanıtları göz ardı etmektedir (Beck- Aaron, 2005). Örnek olarak, bütün notları pekiyi olan bir öğrencinin, iyi olmayan tek bir dersin notuna odaklanarak sınıfta kalacağını düşünmesi verilebilir (Türkçapar, 2018).

Aşırı Genelleme: Kısıtlı sayıda örnek baz alınarak meydana getirilen genel bir kurala inanmak ve o kural doğrultusunda davranmaktır. Örnek olarak, eşinden herhangi bir olumlu dönüt alamayan birinin ‘Beni hiçbir zaman takdir etmiyor.’ diye düşünmesi ya da partneri tarafından aldatılan birinin ‘Bundan sonra ilişki yaşayacağım herkes beni aldatacak.’ diye düşünmesi verilebilir (Yılmaz, Balcı-Çelik, Şanlı ve Gençoğlu, 2011). Aşırı genelleme yapılırken ‘herkes, hep, asla, daima, hiç kimse’ gibi sözcükler sıklıkla kullanılmaktadır.

Büyütme ve Küçültme (Abartma ve Küçümseme): Bazı kaynaklarda “olumluyu yok sayma” düşünce hatası olarak da adlandırılmaktadır. Bir durum veya olaya olması gerekenden daha az ya da daha fazla önem vermek olarak tanımlanmaktadır (Corey, 2015). Bireyin kendisini, başkalarını ya da herhangi bir durumu değerlendirirken, olumsuz olanı büyütmesi veya olumlu olanı küçültmesi durumudur(Beck, 2016). Örnek olarak, bir sınavdanbaşarılı olan birinin “‘başarılı olmam benim zeki olduğum anlamına gelmez’’ şeklinde düşünmesi verilebilir.

İkili (Ya hep ya hiç şeklinde) Düşünme: Bu düşünme hatası siyah ve beyaz, ikiye bölünmüş, kutuplaşmış düşünce olarak da adlandırılmaktadır (Özdel, 2015). Bireyin yaşantılarını, kendisini ya da diğerlerini ‘ya hep ya hiç’ biçiminde, siyah beyaz gibi iki ayrı uçta düşünmesi ya da yorumlamasıdır. Örnek olarak, bir öğretmenin öğrencileri yaptığı bir sınavda başarılı oldukları zaman kendisini çok başarılı biröğretmen, başarısız olduklarında ise kendini işe yaramaz bir öğretmen olarak tanımlaması verilebilir (Corey, 2015).

Kişiselleştirme: Bireylerin aslında kendileri dışında gelişen olayları, kendileriyle ilişkilendirme eğilimine sahip olmaları olarak tanımlanabilir (Huanhuan ve Su, 2015). Başkalarının davranışlarını açıklayan akla yatkın açıklamalar olduğu halde, olumsuz davranışları bireyin kendisine mal etmesi olarak da ifade

edilmektedir (Gannon, 2009). Örnek olarak, çocuğu sınavdan düşük puan alan bir annenin “Ben kötü bir anneyim.” düşüncesine varması verilebilir (Türkçapar, 2018).

Felaketleştirme: Falcılık olarak da adlandırılmaktadır. Daha olası sonuçları hesaba katmaksızın, geleceği daima olumsuz öngörmektir. Örnek olarak “Hiçbir zaman mutlu olamayacağım.”, “Hiçbir işi uygun bir şekilde yapamayacağım” düşünceleri verilebilir (Beck, 2016).

Olmalı İfadeleri (-meli, -malı düşünce tarzı): Bu düşünme hatasına sahip bireyler, kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranması gerektiği ve dünyanın nasıl bir yer olması gerektiği konusunda katı kurallara sahiptir. Bu kuralların gerçekleşmesi halinde ortaya çıkacak olumsuz sonuçları abartma eğilimindedir. Birey koyduğu bu kurallara uymadığında, suçluluk; başkaları kendisinin kurallarına uyum sağlamadığında ise öfke ve kızgınlık hissetmektedir. Ayrıca bir şeyi doğru yapmanın yalnızca bir yolu olduğuna inanmaktadır. Bu düşünce tarzına örnek olarak, “Çocuklarımı eşit sevmeliyim.”, “Herkesi memnun etmeliyim.”, “Asla öfke ve kıskançlık duymamalıyım.” verilebilir (Türkçapar, 2018).

Zihin Okuma: Bireyin diğer insanların ne düşündüğünü bildiğine, diğerlerinin de kendisinin ne düşündüğünü bildiklerine ve bilmeleri gerektiğine inanması olarak açıklanan düşünce hatasıdır. Bu düşünme hatasına örnek olarak; ‘Ne söyleyeceğini biliyorum, sormama gerek yok.’ ifadesi verilebileceği gibi, kendisi konuşurken esneyen birisini gören bir bireyin “Benden sıkıldı, onu sıktım.” diye düşünmesi, bu düşünceyi kontrol etme ihtiyacı bile duymaması da verilebilir (Duman, 2018).

Duygudan Sonuca Ulaşma: Bireyin kendi düşüncesinin tersine kanıtlar olmasına rağmen bu kanıtları yok sayarak yalnızca öyle hissettiği için bir şeyin doğru olduğuna inanmasıdır. Bu düşünme hatasına örnek olarak; “Bazı işlerde başarılı olabilmiş olsam da öyle hissediyorum ki başarısızın tekiyim” düşüncesi verilebilir (Türkçapar, 2018).

Etiketleme: Bireyin elindeki kanıtların dikkate alınması durumunda daha az acı çekme olasılığı olmasına rağmen, bu kanıtları göz ardı edip kendisini ve diğerlerini genel yargılayıcı sıfatlarla değerlendirmesidir (Beck, 2016). Örnek olarak; yaptığı bir projede başarısız olan birinin “Ben işe yaramazın tekiyim.” şeklinde düşünmesi verilebilir.

Bilişsel çarpıtma, birtakım kuramlara dayanılarak açıklanmaktadır. Bu kuramlara aşağıda yer verilmiştir.

2.1.3.Bilişsel Çarpıtmanın Kuramlara Göre Ele Alınışı

Bilişsel çarpıtma kavramını elen alan Bilişsel Terapi kuramları, Aaron Beck'in Bilişsel Terapi modeli ve Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi modelidir. Bu bölümde, söz edilen kuramlarla ilgili bilgilere ve bu kuramlarla ilişkili temel kavramlara yer verilecektir.

2.1.3.1.Bilişsel Terapi

1950'lerin sonu ve 1960'ların başında Aaron Beck depresyonu açıklayan ve psikoloji bilim dalında henüz hâkimiyetini sürdüren Psikanalitik yaklaşımı test etmeye karar vermiştir. Beck yürüttüğü çalışmalardan elde ettiği bulgular sonucunda psikanalitik yaklaşımın doğru olmayabileceği sonucuna varmıştır. 1967 yılında ise Beck, Bilişsel Terapi yaklaşımını geliştirmiştir (Beck, 2016). 1980'lerde bu psikoterapi kuramının etkisi çığ gibi büyüyerek neredeyse psikoterapi alanında bilişsel devrim olarak bilinen bir dönüşüm yaratmıştır (Huanhuan ve Su, 2013).

Bilişsel model, birçok psikolojik problemin zemininde işlevsel olmayan düşüncelerin bulunduğu ve kişilerin düşüncelerini daha gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi öğrendiklerinde hem duygu durumlarında hem de davranışlarında iyileşme olacağı görüşleri üzerinde temellenmektedir (Amirsardari, Azari ve Kooraneh, 2014). Beck, bilişsel terapiyi işlevsiz düşünceleri düzelterek psikolojik problemleri ortadan kaldıran yaklaşımların tümü olarak tanımlamakta ve bilişsel terapiyle, bireylerdeki bu işlevsiz düşüncelerin değiştirilerek psikolojik sorunların ortadan kaldırılabilceğini savunmaktadır (Corey, 2015).

Bilişsel terapi başlangıçta depresyon ve anksiyete bozukluklarının tedavisi için geliştirilmiş olup zaman içerisinde çeşitli rahatsızlıkların tedavisini de içerecek şekilde geliştirilmiştir (Türkçapar, 2018). Bilişsel terapinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasında önemli katkıları olan Aaron Beck ve Bilişsel Terapi modeli aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

2.1.3.2.Aaron Beck ve Bilişsel Terapi

Beck'e göre bilişsel terapi, yapılandırılmış, içinde bulunulan ana odaklı, hem danışanın hem de terapistin aktif olduğu, işbirliğine dayalı, kısa süreli bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın kuramsal temelinde, bireylerin deneyimlerini nasıl algıladıklarının, düşünce ve davranışlarında etkili olduğu görüşü yer almaktadır (Geiger, Peters ve Baer, 2014).

Terapide temel hedef, danışanın probleminden kurtulmasını sağlamak, danışana problemlerini çözmesinde yardımcı olmak, problemlerin ve belirtilerin yeniden ortaya çıkmasını önleme stratejilerini öğretmektir. Bilişsel terapi, olumsuz düşünceleri tanımayı ve değiştirmeyi destekleyen iç görü odaklı bir terapi modelidir. Bu bağlamda terapötik değişim terapistin, danışana problemi ile ilgili öz farkındalığını artırmak amacıyla açık uçlu sorular sorarak yaptığı sokratikdiyaloglardan elde edilen zıt kanıtlar aracılığıyla, hatalı/işlevsel olmayan inançlarıyla yüzleşmeleri ile sağlanmaktadır (Corey, 2015).

Bilişsel terapiye göre, psikolojik problemler; hatalı düşünme, eksik veya yanlış yorumlama ve objektif gerçeklikle bağdaşmayan düşüncelere sahip olma gibi durumlardan kaynaklanmaktadır. Bilişsel terapide sorunların ortaya çıkmasına ve devamlılık göstermesine sebep olan bilişsel yapılar daha uygun/işlevsel olan düşüncelerle değiştirilerek, bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlamak amaçlanmaktadır.

Bilişsel terapi, ilk çalışmalar itibarıyla detaylı bir biçimde test edilmiştir. 500'den fazla sayıdaki uzun süreli bilimsel araştırmadan elde edilen sonuçlar aracılığıyla, bilişsel terapinin birçok psikiyatrik bozuklukta, psikolojik sorunlarda ve psikolojik kökenli tıbbi sorunlarda etkililiği ispatlanmıştır. Depresyon, fobiler, kaygı bozuklukları, panik bozukluk, davranım bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, beslenme bozuklukları, vücut biçim bozukluğu, kişilik bozuklukları, psikosomatik rahatsızlıklar, öfke ve düşmanlık, madde kullanımı, şizofreni, evlilik ve ilişki sorunları Bilişsel Terapi ile başarılı bir şekilde tedavi edilen bozukluklar olarak bilinmektedir (Beck, 2016). Beck tarafından geliştirilen Bilişsel terapinin başarıya ulaşmasında önemli olan birtakım unsurlar bulunmaktadır. Bunlara aşağıda yer verilmiştir.

2.1.3.2.1. Bilişsel Terapinin Temel Varsayımları

Bilişsel terapide ele alınan birtakım varsayımlar bulunmaktadır. Bu varsayımlar, aşağıdaki şekilde özetlenebilir. (Hiçdurmaz ve Öz, 2011; İzci ve Ünveren, 2017; Özcan ve Gül- Çelik, 2017; Türkçapar, 2018):

1. Bireyin bilgiyi işleme süreçleri üzerinde hatırı sayılır derecede etkisi olan ve göreceli olarak kalıcılık gösteren zihinsel yapılar şemalardır. Şemalar, bireyin çevresi ile uyum içerisinde oluşunu kolaylaştırmak üzere evrilmiş olan anlamlı yapılardır. Şemalar bağlama göre uyum bozucu ya da uyumsal olabilmektedir.
2. Anlam atfetme becerisi (bilinçli ya da otomatik olarak) duygu, davranış, dikkat ve bellek gibi psikolojik sistemlerin denetimi altında bulunmaktadır. Anlamlandırma ise, bireyin uyarana ve koşullara uyması için bir metot meydana getirmektedir. Anlam kategorilerinden her biri o kategoriye özgü bir dikkat, anı, duygu ve davranışa dönüşmektedir. Bu durum da “bilişsel içerik özgünlüğü” olarak adlandırılmaktadır.
3. Anlamanın iki tabakası bulunmaktadır: a) çoğunlukça kabul edilmiş olan toplumsal anlam, b) bireyce kabul edilmiş olan kişisel anlam. Kişisel anlam genel anlamdan farklı olarak yorumlamaları içermektedir. Verilen anlamlar doğru da yanlış da olabilmektedir. Bir bilişsel çarpıtma ya da yanlışlık olduğunda, atfedilen anlamlar uyum bozucu ya da işlevsiz olabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar anlam vermedeki ya da anlamı yorumlamadaki hatalar sonucunda oluşmaktadır.
4. Bireylerin, özgün hatalı bilişsel çarpıtmalara eğilimi bulunmaktadır.

2.1.3.2.2. Bilişsel Terapinin Temel İlkeleri

Beck (2016), bilişsel kuramın ilkelerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Bilişsel terapi, her zaman başgöstermekte olan danışan sorunları formülasyonuna ve danışanın bilişsel terimler ile kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır.
2. Bilişsel terapi, güvenilir bir terapötik anlaşma gerektirmektedir.
3. Bilişsel terapi, iş birliğini ve aktif katılımı oldukça önemsemektedir.
4. Bilişsel terapi, amaca yönelik ve problem odaklıdır.

5. Bilişsel terapi, “şimdi ve burada” kavramını vurgulamaktadır.
6. Bilişsel terapi eğitici; danışana kendisinin terapisti olması için gereklilikleri öğretmeyi ve danışanın tekrara düşmesini önlemeyi amaçlamaktadır.
7. Bilişsel terapide hedefler zaman ile sınırlı bir şekilde ele alınmaktadır. Terapinin süresi, sorunun ne olduğu ve danışanı ne derecede etkilediğine göre değişiklik göstermektedir.
8. Bilişsel terapi, seansları yapılandırmaktadır. Her seans belirli bir sistemle kurulmuş olan planla ilerlemek hem verimliliği hem de etkinliği en üst seviyeye çıkarmakta ve terapi tamamen sona erdikten sonra danışanın kendi kendine terapi uygulayabilmesini de kolaylaştırmaktadır.
9. Bilişsel terapi, danışanlara hem bozuk inanç ve düşüncelerini belirlemeyi ve değerlendirmeyi, hem de bu bozuk inanç ve düşünceleri yanıtlamayı öğretmektedir.
10. Bilişsel terapi, duygu durumu, düşünce ve davranışı değiştirmek amacıyla birçok teknikten faydalanmaktadır.

Beck tarafından ileri sürülen Bilişsel terapiye ek olarak Ellis de Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramda bilişsel çarpıtmaya yönelik düşünceler ileri sürmüştür.

2.1.3.3. Albert Ellis ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Albert Ellis tarafından geliştirilen bu yaklaşıma göre bilişsel çarpıtma, kişilerin psikolojik problemlerinin olması durumunda, olaylara yükledikleri anlamların değişmesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Ellis, bireylerin herhangi bir durumu yorumlama yeteneklerinin onların geçmiş yaşantılarından büyük ölçüde etkilendiğini belirtmektedir. Ona göre, bireylerin deneyimleri temel inançlarını şekillendirmektedir. Bu şekillendirmeye paralel olarak algılanan şeyler yanlış ya da hatalı olarak algılanabilmekte, bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtmalar yaşanabilmektedir (Corey, 2008). Ellis’e göre bireyin duyguları, düşünceleri ve bunların sonucunda ortaya çıkacak davranışları, büyük oranda çevresel etkilerden etkilenebilir. Birey tarafından geliştirilen mantıksal olmayan inançlar ve kendisine zarar verecek davranışları, kişiler arasındaki ilişkilerde ve etkileşimlerde

bozulmalara yol açarak, bireyde psikolojik problemleri de ortaya çıkarabilmektedir. Etrafındaki bireylerden bu tür problemlere yönelik verilecek yanıtlar sonucunda, mantıksız olarak düşünülen inançlar daha da belirginleşmekte ve sonuç olarak kişilik özelliği haline gelebilmektedir (Ellis, Abrams ve Abrams, 2009).

Ellis geliştirmiş olduğu modelle bağlantılı olarak ABCDE olarak isimlendirdiği bir mekanizma geliştirmiştir. Burada A, harekete geçmeyi sağlayan ve kişinin çevresinde deneyimlediği herhangi bir olay olarak ele alınmaktadır. B, kişinin olay sonucundasahip olduğu mantıklı olmayan inancı, C bu inanç sonrasında hem duygusal hem de davranışsal sonuca yol açan durumu, D bu mantıksal olmayan inançlara karşı ileri sürülen kanıtları, E mantıklı olarak düşünme gerçekleştirildikten sonra ortaya çıkacak yeni davranış ve düşünce yapısını sembolize etmektedir (Ellis ve Harper, 2005).

Akılcı duygusal davranışsal modele göre, rahatsız edici davranışlar, bireyin diğer insanlarla etkileşimi sırasında öğrenilmiştir. Ancak bu mantıksız inanç ve düşüncelerin değiştirilmesi de mümkündür. Yapılması gereken de bu noktada yanlış olan inançların, doğru olan inançlara doğru yönlendirilmesidir (Ellis ve Dryden, 1997).

Mantıksız olan inançların, mantıklı olan inançlara çevrilememesi durumunda pek çok olumsuz durum yaşanabilmektedir. Sadece fizyolojik değil, psikolojik problemleri ortaya çıkaran, arttıran ya da derinleştiren mantıksal olmayan inançların değiştirilmesi bu kapsamda da çok değerlidir (Spencer, 2005). Bu nedenle bu modele dayanarak yapılan çalışmalarda, bireye mantıklı olmayan inançların neden mantıklı olmadıkları açıklanmakta, yerine geçebilecek düşünceleri yapılandırılmaları sağlanmaktadır. Bir başka ifadeyle düşünceler durdurulmakta ve değiştirilmektedir (Ellis, 1980; Ellis, 2002).

2.1.3.4. Bilişsel Üçlü

Bilişsel üçlü, bireyin kendisine, geleceğe ve yaşantılarına ilişkin bilişsel örüntülerini içermektedir. Bilişsel üçlüyü oluşturan ilk etmen bireyin kendisine yönelik olumsuz örüntüleridir. Bilişsel üçlünün ikinci unsuru olarak bireyin ilişkilerinde yoksunluk yaşadığı düşüncesi yer almaktadır. Bilişsel üçlünün üçüncü unsuru ise bireyin geleceğe ilişkin olumsuz düşüncelerini içermektedir. Birey,

yaşadığı zorlukların gelecekte de aynı şekilde varlıklarını sürdüreceğine inanmaktadır (Beck,2001). Özetle bilişsel üçlü bireyin kendisi, sosyal çevresi ve geleceği hakkındaki olumsuz düşüncelerinden oluşmaktadır (Doğan, 2001).

Beck'in bilişsel kuramına göre bilişsel üçlü olarak bilinen bu olumsuz bilişsel değerlendirmeleri yaparken üç temel yapı kullanılmaktadır: otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar.

Otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançları iç içe geçmiş daireler olarak hayal edersek, en dıştaki dairede otomatik düşünceler, ortada ara inançlar, en derinde ve çekirdekte temel inançlar yer almaktadır (Türkçapar, 2018).

Otomatik Düşünceler: Otomatik düşünceler düşünme ya da muhakeme etme sonucunda oluşmamış, daha çok kendiliğinden ortaya çıkmış, çoğunlukla oldukça hızlı ve genel olan düşüncelerdir. Genellikle bu düşüncelere dair bir farkındalık oluşmadan, bu düşünceler sonucu oluşan duygu ve düşünceler fark edilir. Bu düşünceler fark edilmiş olsalar bile, büyük bir ihtimalle doğru olduklarına inanılarak eleştirilmeden kabul edilmiştir (Wong, 2008). Bu düşünceler zihin akışı içerisinde bulunan, sıklıkla duygusal sıkıntı durumlarına eşlik eden, ortama ve duruma özgü olan, bireyin zihninde doğrudan olup biten şeylerdir. Sözel olabilecekleri gibi imgesel de olabilirler (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Psikolojik problemler yaşayan bireylerde bu otomatik düşünceler çoğunlukla çarpıtılmış veya abartılmış şekilde meydana gelmektedir (Sharf, 2000).

Beck (1976; Akt. Soygüt, 2003) otomatik düşüncelerin niteliklerini şu şekilde belirtmektedir:

1. Açık ve formüle edilmişlerdir.
2. Kişiye özgü ve spesifik düşüncelerdir.
3. Devamlılıkları yoktur, son bulabilirler.
4. Telgrafiktirler, kısa bir şekilde ifade edilirler.
5. Mantıksal bir dizilimleri yoktur.
6. İstemsiz olarak ortaya çıkarlar.

Temel ve ara inançlara göre daha kolayca değişebilen, daha kolay ulaşılabilen bu düşüncelerin incelenmesi, bilişsel terapinin temel işlevlerindendir. Bilişsel terapistin temel amacı bu hatalı/işlevsel olmayan düşünceleri danışanın fark etmesini sağlamak ve danışana bu düşünceleri değiştirmeyi öğretmektir.

Üç çeşit otomatik düşünceden söz edilmektedir. Bunların ilki, hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı bulunmayan düşüncelerdir. İkinci tür otomatik düşünceler, doğru olabilen fakat bireyin kendisinden çıkarılan sonucun yanlış olduğu düşüncelerdir. Üçüncü tür otomatik düşüncelerde ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliğini yitirmiştir. Tüm bu otomatik düşüncelerin yeniden tanımlanıp, geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip, daha işlevsel tepkiler geliştirmek genellikle duygularda pozitif bir farklılık meydana getirmektedir (Hope ve diğerleri, 2010).

Bilişsel terapide bilişsel alana müdahale ederken öncelik, bu alanı oluşturan bileşenler arasında yer alan otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerin öncelikle ele alınmasının nedeni, otomatik düşüncelerin değişime daha açık olması ve daha kolay değişmesidir (Türkçapar, 2018).

Ara inançlar: Ara inançlar, bireyin bir durumu algılama şekline etki eden, bireyin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili inançlarıdır. Bu inançlar bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirmektedir. Düşünce sistemimizde en yüzeyde yer alan, aniden oraya çıkan, yaşanan olaya ve duruma özgü olan otomatik düşüncelerin arkasında, bireyin dile getirmese bile inanmakta olduğu ara inançlar bulunmaktadır (Beck, 2016).

Ara inançlar, bireyin kendisinin veya diğer bireylerin tutumları, başlarına gelen olay ve deneyimlerden yola çıkarak oluşturduğu kabul edilen kuralları ve varsayımları olarak ifade edilmektedir. Sözel olarak ifade edilmeseler de davranışın ardındaki gizli düzenleyici oldukları varsayılmaktadır. Ara inançlar, otomatik düşünceler kadar açık olmasalar bile, temel inançlara göre daha kolay değiştirilebilirler (Wong, 2008).

Ara inançlar; kurallar, varsayımlar ve tutumlar olmak üzere üç gruptan oluşmaktadır. Bireyler fakında olmadan bu kurallara ve varsayımlara göre içinde bulunduğu durumu değerlendirip, söz konusu duruma ilişkin hangi temel inancın kullanılacağını belirlemektedirler. Ara inançların neden sonuç ilişkisini ve yaşanan olaylar arasındaki bağı kuran kurallar, bireyin zihninde ‘- eğer ise’ kalıbı ile yer almaktadır. Eğilimler ve temel inançların telafisini sağlayan zorunluluklar ve yasaklardan oluşan varsayımlar ise önermeleri ortaya çıkarmaktadır. Daha önceki yaşantılardan yola çıkarak yapılan çıkarımlar sonucunda oluşan tutumlar, olaylar

arasında eş değeri kurdurması özelliği ile ön plana çıkmaktadır. Bu üç gruba örnek olarak, tutumlar için;“Özür dilemek güçsüzlüktür.”, “Babama karşı gelmek saygısızlıktır.” varsayımlar için;“Reddedilmek acı verici ancak insanlardan uzak durursam reddedilmekten de kaçınırım.”, “Yetersizim ancak çok çalışırsam başarılı olabilirim.” kuralları için ise;“Eğer hoşla gitmeyen bir şey yaparsam bunu gizlemem gerekir”, “Eğer düşündüklerimi söylersem yalnız kalırım.” verilebilir (Karaosmanoğlu, 2002).

Bilişsel terapide gerçek olmayan ara inançlar gerçek olan inançlarla, gerçekçi olan ama işlevsel olmayan ara inançlar ise işlevsel olan ara inançlarla değiştirilmeye çalışılmaktadır.

Temel İnançlar: Temel inançlar, bireyin çocukluk yıllarından itibaren kendisi için kıymetli insanlarla etkileştikçe şekillenen, bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargıları olarak ifade edilmektedir. En temel ve derinlerdeki inançlar, yaşamın erken dönemlerinde bireysel deneyimler ve diğer insandan elde edilen ilk deneyimlerle oluşmaya başlayan, hiç sorgulanmamış düşünce ve algılardan oluşmaktadır (Beck, 2016).

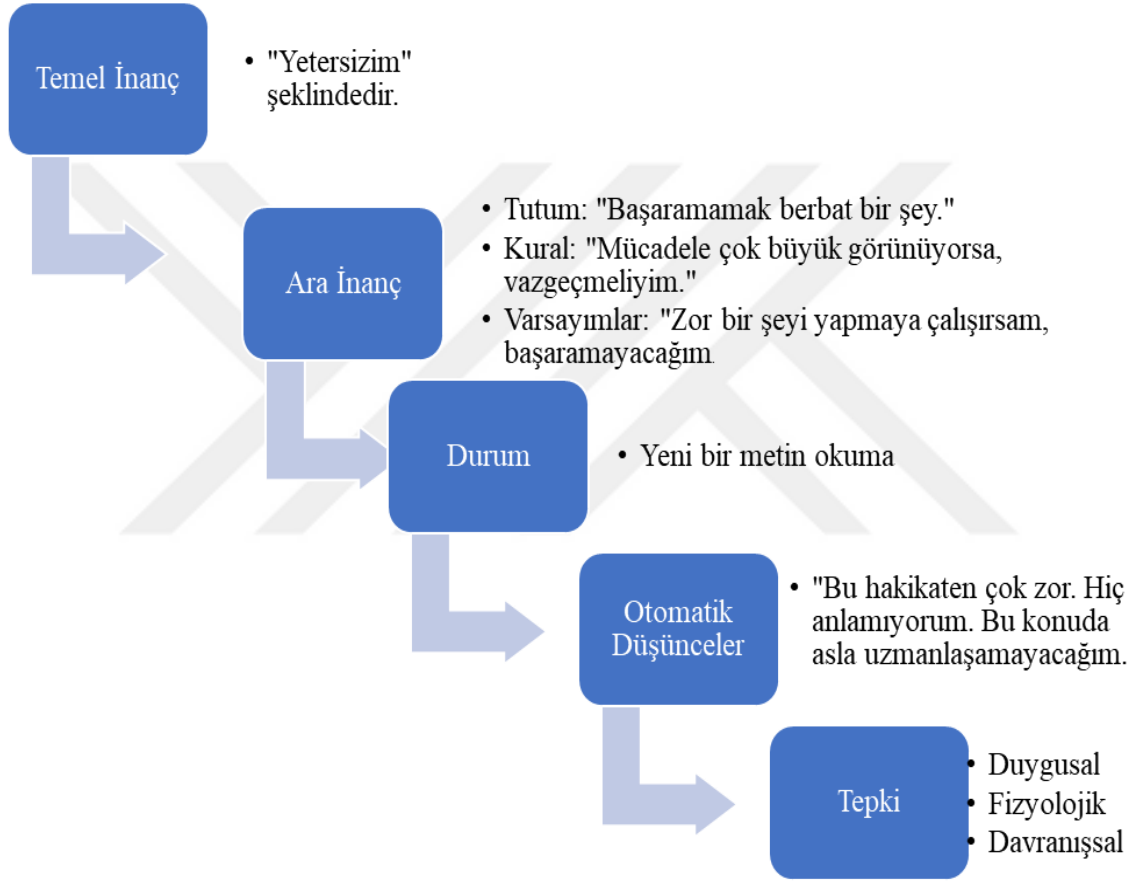
Bireylerde aynı zamanda hem olumlu hem de olumsuz temel inançlar bir arada bulunmakta, tecrübe edilen olaya göre olumlu ya da olumsuz temel inançlar aktive olmaktadır (Latham, 2001).

Temel inançlar, “çaresizlik”, “sevilmeme” ve “değersizlik” temel inançları olarak üç başlık altında toplanmıştır. Çaresizlik temel inançları da kendi içerisinde bir şeyleri başarabilme, kendini koruma ve kendini diğer insanlarla kıyaslama konularındaki yetersizlikler olarak, üç ayrı yetersizlik alanına ayrılmıştır (Türkçapar, 2018).

Çaresizlik temel inançlarına “Dayanaksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim.”, sevilmeme temel inançlarına “ Farklıyım, kusurluyum, sevicecek kadar iyi değilim.”, değersizlik temel inançlarına da “Yaşamayı hak etmiyorum.” ifadeleri örnek olarak verilebilir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Bir temel inanç aktifleştğinde, kişinin o inancı destekleyen kanıtları ortaya çıkarması daha kolaydır ve inanç ile çelişen kanıtlar ise çoğunlukla çarpıtılmaktadır (Çiftçi, 2008 Akt. Ardancı, 2017).

Bireylerin birçoğunun, yaşamlarının geneli için nispeten olumlu ve gerçekçi temel inançları olsa da bazı bireyler diğerleri ve diğerlerinin dünyası ile ilgili olumsuz inançlara sahip olabilmektedir. Olumsuz temel inançlar, psikolojik stresin yüksek olduğu ve bazı psikopatolojik hastalıklara sahip bireylerde daha fazla ortaya çıkmaktadır (Beck, 2016).



Şekil 1. Bilişsel Kavramlaştırma Örneği (Beck, 2016)

Bilişsel çarpıtma sonucunda sadece kişilerarası ilişki problemleri, psikolojik anlamda olumsuzluklar yaşanmamakta, aynı zamanda bireyin geliştirmiş olduğu mantıksız inançlar ya da bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumunu da etkilemektedir. Aşağıda yaşam doyumunun tanımı, yaşam doyumunu açıklayan kuramlar, yaşam doyumunu etkileyen faktörler ele alınarak açıklanacaktır.

2.2.Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireylerin mutlu olabilmeleri için oldukça önemli bir kavramdır. Yaşam doyumunu sağlayan temel unsurlara sahip olma bakımından, her bireyin yaşamından farklı şekilde doyum sağladığını söylemek mümkündür. Bu kapsamda yaşam doyumu konusunda problem yaşayan bireylerin, risk altında olduklarını ifade etmek mümkündür. Bu düşünceler ışığında, bölümde ilk olarak yaşam doyumunun ne olduğu, yaşam doyumunu açıklayan kuramlar ve yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin ele alınarak incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2.1.Yaşam Doyumunun Tanımı

“Yaşam doyumu” kavramının daha anlaşılabilir olması için öncelikle “Yaşam” ve “Doyum” kavramlarını açıklamak yerinde olacaktır. Türk Dil Kurumu (TDK), “Yaşam” kavramını, “Doğumla ölüm arasındaki süre, ömür, hayat” olarak, “Doyum” kavramını ise, “Eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat” olarak tanımlamaktadır (www.tdk.gov.tr/, 2020). Vara (1999) ise yaşam doyumunu, farklı açılardan iyi olma hali ve olumlu duygunun olumsuz duyguya baskın gelmesi olarak ifade etmektedir. Benzer bir şekilde Yılmaz ve Altınok (2009) da yaşam doyumunu, bireylerin hayata bakış açılarının, hayata dair beklentilerinin ve bu beklentilerin karşılanma düzeyinin etkili olduğu psikolojik durum olarak ifade etmektedir.

Gündelik hayatta bireylerin toplumsal ilişkileri ve ruh sağlığını etkileyen önemli bir psikolojik unsur olarak bilinen yaşam doyumu, ilk kez Neugarten ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır (Akt. Şener, 2009). Bu kavram, psikoloji paradigması çerçevesinde gelişmiş olmasına karşın, kısa bir zaman içerisinde yaygınlaşmış ve davranış bilimleri, yönetim, iletişim, sosyoloji gibi birçok farklı alanda yer almaya başlamıştır (Şimşek ve Aktaş, 2015).

Yaşam doyumu kavramının genellikle başka kavramlarla karıştığı görülmektedir. Bu kavramlardan birisi mutluluk, diğeri ise öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamını bireysel ve duygusal açıdan değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, bireyin olaylar karşısındaki duygusal tepkilerinin ve doyumunun bilişsel değerlendirmesini içermektedir. Yani yaşam doyumu kişinin mutluluğu ile ilgili olarak öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil

etmektedir. (Diener, 1984). Mutluluk ise hayatın maddi koşullarına daha az dayanan ve bu anlamda ayakları yere daha az basan bir kavramdır. Genellikle ileride ulaşılması istenen belirli bir hedefe bağlı olarak tanımlanmıştır (Dikmen, 1995). Bireyler, yaşamdan almış oldukları doyum sonucunda mutluluk yaşamakta, bu sebeple de yaşam doyumu ile mutluluk kavramları da benzerlik göstermektedir (Keser, 2005).

Araştırmada, mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarının birbirlerine yakın kavramlar olduğu ve bu kavramlar kullanılırken kastedilen şeyin bireyin yaşamdan aldığı doyum olduğu değerlendirildiğinden “yaşam doyumu” kavramı kullanılacaktır.

Diener (1984), yaşam doyumuna etki eden kriterleri üç kategoriye ayırarak incelemiştir. Bunlar:

Dışsal/Normatif Kriterler: Çevresel etkenler ve sosyokültürel yapı, yaşam doyumu algısını etkilemektedir. Olması istenilen ideal duruma uygun olarak normatif tanımlar biçimlendirilmektedir.

İçsel/Sübjektif Kriterler: Bireylerin yaşamlarına dair belirledikleri kriterlerine erişme düzeyleri ve yaşam kalitesine yönelik değerlendirmeleri, yaşam doyumunun belirleyicisi olarak görülmektedir. Bireylerin belirlenen bu kriterlere erişebilmiş olması onun yaşam doyumu düzeyini de pozitif etkilemektedir.

İçsel/Duygu Durum: Bireyin bir durum karşısında yaşadığı güzel duygular yaşam doyumunun göstergesi olabilmektedir. Bir olay esnasında bireyin kendisini mutlu, eğlenmiş, coşkulu ve motive olmuş hissetmesi yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Akkuş, 2020).

Yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörleri Keser (2005) ise şu şekilde sıralamaktadır:

1. Bireyin günlük hayatında mutlu olması
2. Yaşamın anlamlı olması
3. Hedeflere ulaşmadaki başarı değerlendirmesi
4. Olumlu kişisel özellikler
5. Fiziksel olarak iyi oluş
6. Ekonomik olarak iyi oluş
7. Doyum sağlayan sosyal ilişkiler

2.2.2. Yaşam Doyumunun Kuramlara Göre Ele Alınışı

Yaşam doyumu, birçok bilim insanı tarafından farklı şekillerde ele alınarak incelenmiştir. Bu bölümde yaşam doyumunu açıklayan kuramlar ele alınarak açıklanmıştır.

2.2.2.1. Ereğ (Telik) Kuramı

1960'lı yıllarda önerilen kurama göre, mutluluğa ancak bireylerin amaç ve gereksinimleri karşılandığı anda ulaşılabilir. Kuramda mutluluk, amaç ve gereksinimlerle birebir eşleştirilmiştir. Kuramın şekillenmesinde önemli görüşleri olan Maslow, insan gereksinimlerinin evrenselliğini vurgularken, kuramda bir başka isim olan Murray ise gereksinimlerin öznelliğini vurgulamaktadır (Terlemez, 2019).

Ereğsel kuramda, istekler, amaçlar ve gereksinimlerin önemi üzerinde durulmaktadır. Kuramın özünde, bireylerin evrensel ihtiyaçlarının olduğuna ve bu ihtiyaçların önemine değinilmiştir. Bireylerin yaşamdan doyum sağlamaları ancak gereksinimleri, istekleri ve ihtiyaçları karşılandığı anda mümkün hale gelebilmektedir. Dolayısıyla bireylerin, bu ihtiyaç ve gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. Aksi takdirde yaşamdan doyum alınamaması ve bunun sonucunda da istenmeyen psikolojik ve fiziksel sonuçların ortaya çıkacağı vurgulanmaktadır. Ancak unutulmaması gereken temel nokta, insanın doyumsuz bir varlık olmasıdır. Bir başka ifadeyle, insanların var olan istekleri karşılandıkça, farklı istek ve ihtiyaçları ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla ele alınması gereken, hangi istek ve ihtiyaçların öncelik arz ettiğinin belirlenmesidir. Bunun yanında bireylerin yapıları gereği, bazen bu isteklerden daha önemli olan, bu isteklere ulaşırken kat edebilecekleri mesafenin onlar için anlamıdır. Bu nedenle kuramda, yaşam doyumuna ulaşılmasında, hangi ihtiyaç ve gereksinimlerin amaç olduğu, ayrıca amaca ulaşmanın mı yoksa amaca giden yolun mu önemli olduğu sorularına cevap aranmakta ve buna verilecek cevaplarla yaşam doyumu ilişkilendirilmektedir (Yetim, 2001).

2.2.2.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, yaşam doyumuna yönelik tanımlanan ilk kuramdır. İnsanın yaşam doyumunun, yapacağı etkinliklerle birebir ilişkide olduğunu vurgulayan

kuramın gelişiminde, Aristo'nun izlerini görmek mümkündür. Aristo'ya göre, insan hayatında mutluluk ve yaşam doyumu, ancak amaçladığı etkinliği gerçekleştirirken ve bu etkinliği başarıyla uyguladığında mümkündür (Yetim, 2001). Kuramın gelişmesinde, Aristo'dan sonra Havighurst ve Albrecht'in (1953) görüşleri de etkili olmuştur (Akt. Solak, 2021).

Etkinlik kuramı, bireylerin yaşam doyumuna ulaşabilmeleri için, mutlaka bir etkinlikle meşgul olmalarının altını çizmektedir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise, sürekli mutluluğa odaklanmanın ya da mutluluk beklentisinin, bireyleri mutsuzluğa ve doyumsuzluğa ulaştırabileceğidir. Nitekim eğer birey tüm enerjisini, birikimini amaçladıklarına yönelik kurgularsa, amaca ulaşamadığı takdirde mutsuzluk ve yaşamdan doyum alamamanın da mümkün olacağı unutulmamalıdır. Bir önceki kuramla birliktelik taşıyan kuramda, bireylerin yaşam doyumuna ulaşmaları için belirli bir amaç belirlemeleri, bu amaca ulaştıracak adımları tek tek denemeleri ve bunun sonucunda beklentilerini şekillendirmeleri gerektiği belirtilmektedir (Yetim, 2001). Nitekim Gülaçtı (2009), bir grup üniversite öğrencisine sosyal beceri eğitim programı uyguladığı araştırmasında, deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumlarında kontrol grubuna göre bir artma olduğunu tespit etmiştir.

2.2.2.3. Aşağıdan Yukarıya- Yukarıdan Aşağıya Kuramı (Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı)

Birbirinden farklı iki görüşü içinde bulunduran kuram (Solak, 2021), kökenini Kant'dan almaktadır. Kurama göre, yaşam doyumu bireyin anlık haz ve acılarının değerlendirilmesinden oluşmaktadır. Bir başka ifadeyle birey, anlık haz ve acılarını değerlendirerek kendisini mutlu ya da mutsuz olarak görebilmektedir. Kuramın şekillenmesinde önemli görüşleri olan Kant, bireyin küçük hazlardan mutlu olduğunu, küçük acılardan da oldukça fazla etkilenebildiğini ifade etmektedir (Nimrod, 2007; Yetim, 2001). Kuramda, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya şeklinde adlandırılan iki farklı görüş yer almaktadır.

Aşağıdan yukarıya modelinde, yaşam doyumu sosyodemografik özelliklerden etkilenmektedir. İfade edilen sosyodemografik özellikler, aile, medeni durum, maddi durum, sosyal yaşam ve iş tatmini gibi özelliklerdir (Brief, Butcher, George ve Link,

1993). Bu sosyodemografik özelliklerin tatmin edici düzeyde olması, bireyin yaşam doyumuna ulaşmasını ve mutlu olmasını sağlamaktadır (Schimmack, Diener ve Oishi, 2002).

Yukarıdan aşağıya modelinde ise, yaşam doyumuna ulaşmak için bireysel farklılıkların önemi vurgulanmaktadır. Kurama göre, bireyin kişilik özellikleri, duygusal dünyası ve psikolojik özellikleri, yaşam doyumunu üzerinde etkide bulunan faktörler arasında yer almaktadır (Heller, Judge ve Watson, 2002). Yaşam doyumunun kişisel bir özellik olduğu vurgulanan kuramda (Voicu ve Pop, 2011), bireyin kişilik özellikleri, meslek, aile hayatı ve sosyal yaşamı birbiriyle karşılıklı etkileşim içinde olduğu görüşü hakimdir (Heady, Veenhoven ve Wearing, 1991). Özetlenecek olursa, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramında, yaşam doyumunu bireyin kişilik özelliklerine, duygusal yaşantısına, ailevi özelliklerine, sosyoekonomik durumuna bağlı olarak şekillenmektedir. Belirtilen unsurların tam ve yerinde olması bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir (Kanten ve Kanten, 2015).

2.2.2.4. Yargı Kuramı

Bireyin algıladığı yaşam doyumunun, gerçek hayatla karşılaştırılması sonucu şekillendiği belirtilen yargı kuramında, bireyin öznel olarak iyi olmasında birtakım ölçütler belirlenmektedir. Birey, bu ölçütlere paralel olarak yaşamında karşılaştığı olayları değerlendirmekte ve bir yargıya varmaktadır. Vardığı yargı sonucunda, kendisini mutlu hissettiği takdirde yaşam doyumuna ulaştığı, mutsuz olarak hissettiğinde ise yaşam doyumuna ulaşamadığı kabul edilmektedir (Çeçen, 2008; Türkdoğan, 2010). Bireyin bilinçli olarak yaptığı karşılaştırmalarda, duygular bilinçsiz bir şekilde işe karışmaktadır. Yaşam doyumuna ulaşılmasında ise bu kapsamda belirlenen standartlar oldukça büyük önem taşımaktadır (Çeçen, 2008).

Bu kuramda önemli olan özelliklerden biri de bireyin karşılaştırma yaptığı durumdur. Birey kendini, standardı kendisinden daha düşük biriyle ya da bir durumla karşılaştırdığı zaman, sahip olduklarından ya da durumundan hoşnutluk hissetmekte; ancak bunun tam tersi olarak kendini, bulunduğu seviyeden daha üst düzeyde biriyle ya da bir durumla karşılaştırdığında ise o duruma ulaşamayacağını düşünerek hoşnut olmamakta, rahatsızlık duymaktadır. Duymuş olduğu bu hoşnutsuzluk ya da rahatsızlık ise birtakım psikolojik problemlerin gelişmesine neden olabilmektedir

(Arasan- Acar, 2010; Çeçen, 2008).Yargı kuramında, olayların hangi türde olumlu ya da olumsuz oldukları değil, bu olaylar sonucunda bireyde ortaya çıkan duyguların yoğunluğu önemli olarak kabul edilmektedir (Yetim, 2001).

2.2.2.5. Bağ Kuramı

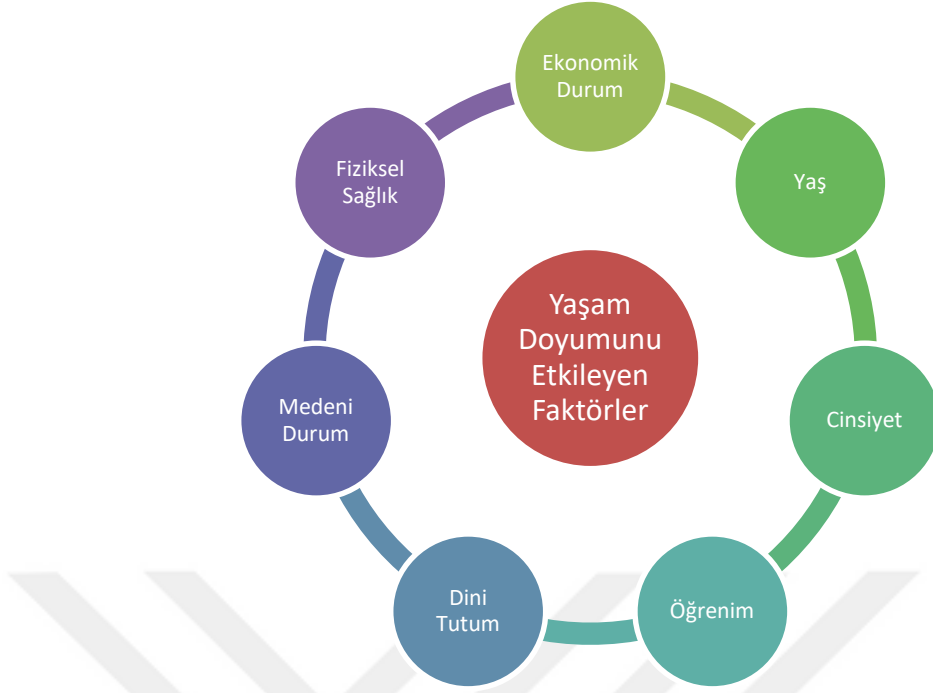
Diğer kuramlardan farklı olarak bellek, koşullanma ve bilişsel ilkelerin üzerinde duran bağ kuramında, kendini mutlu olarak değerlendiren ve algılayan bireylerin zengin bir bilişsel ağa sahip olduğu, buna karşıt olarak mutsuz olan bireylerin ise bilişsel bağlantılarının genelde olumsuz yapılandırıldığı belirtilmektedir. Bilinçsizce gerçekleşen ve bellek ağlarında yapılanan bu tür durumlar, bireylerin duygularına yönelik bilinçli deneyimlerle şekillenebilmektedir (Türkdoğan ve Duru, 2012).

Kuramda, bireyin mutlu tepkilerle oluşturulan bilişsel ağlarının olmasına rağmen, yaşamış oldukları olumsuzlukların bu bağları değiştirebileceği vurgulanmaktadır. Bireylerin mutsuz tepkilerde bulunması ya da mutsuz bağlar kurması, sadece yaşam doyumunu etkilemekle kalmamakta, etrafla sınırlı ağlar kurmasına, yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusunu yoğun olarak yaşamasına da neden olabilmektedir. Bireylerin günlük yaşantılarında karşılaşmış oldukları durumlarda çok fazla bağ kurulabileceği vurgulanmaktadır (Dal, 2015).

Yukarıda ifade edilen kuramlarda da olduğu gibi yaşam doyumunu, bilim insanları tarafından farklı şekillerde ele alınarak incelenmiştir. Ancak tüm kuramlarda önemli olan olgunun, bireyin yaşam doyumunu şekillendirmede birinci derecede rolünün olduğu veya yaşam doyumunun birtakım faktörlerden etkilenebileceğidir. Aşağıda yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin neler olduğu üzerinde durulacaktır.

2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu, öznel bir olgu olduğu için birtakım faktörlerden etkilenmesi beklenmektedir. Bu faktörler, ekonomik durum, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum, fiziksel sağlık olarak sıralanabilir. Şekil 2’de yaşam doyumunu etkileyen faktörler gösterilmiştir.



Şekil 2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Aşağıda bu faktörler ele alınarak incelenmiştir.

2.2.3.1. Ekonomik Durum

Ekonomik faktörler, bireyin hayatta kalması, yaşamını devam ettirebilmesi, isteklerini gerçekleştirebilmesi ve iyi bir hayat standardı yakalayabilmesi için önemli olduğundan dolayı, yaşam doyumunu da doğrudan etkilemektedir. Maslow'un ortaya attığı ihtiyaçlar hiyerarşisinde, bireyin öncelikle temel fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının önemli olduğunun altı çizilmektedir. Temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanması ise bireyin bir üst düzeye geçmesini kolaylaştırmakta, bu durum da yaşamdan doyum almasını ve mutlu olmasını da sağlayabilmektedir (Kula ve Çakar, 2015).

Ancak ekonomik durumun yaşam doyumunu direk olarak etkilemediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Nitekim bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması önemli olmakla birlikte, bazen yeterli olmayabilmektedir. Bazı durumlarda bu ilişki güçlenebilmekte, bazı durumlarda ise zayıflayabilmektedir (Türkdoğan, 2010).

2.2.3.2. Yaş

Yaş, öznel iyi oluŖta ve yaşam doyumunda önemli bir belirleyici olabilmektedir. Özellikle, yaş ilerledikçe yaşama dair beklentiler azalabilmekte, dolayısıyla yaşamdan alınan doyum da azalabilmektedir. Bunun tam tersine, yaş daha küçük olanların hayattan ve gelecekte daha çok beklentileri olduğu için yaşam doyumlarının çok daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Doğan, 2015). Bununla birlikte bazı çalışmalarda ise yaşın, yaşam doyumunu üzerinde çok önemli sayılabilecek bir etkisinin olmadığı da belirtilmektedir (Dal, 2015; Özdevcioğlu ve Karadal, 2008; Yetim, 2001). Lucas, Clark, Georgellis ve Diener(2004) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş ile yaşam doyumunu üzerinde önemli bir ilişki bulunamamıştır. Ancak araştırmacılar, önemli bir ilişki bulamamaları da olumlu duyguların yaşın artmasıyla birlikte düşüş gösterdiği, olumsuz duyguların ise öncelikle yaşın artmasıyla birlikte arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Özellikle ergenlik döneminde kimliğin şekillendirilmesi ve geleceğe yönelik beklenti ve planlarından dolayı ergenlerin, yaşam doyumunun yüksek olduğu tahmin edilmekle birlikte, bunun tam tersi bir durum olduğunu gösteren çalışmalar da saptanmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2016).

2.2.3.3. Cinsiyet

Cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu belirten çalışmalar olduğu gibi, herhangi bir ilişkisi olmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır. Günümüzde hem evli hem de bekarkadınların, iş yaşamında aktif olarak rol almalarının yanında, evleri içerisinde de önemli rol ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu noktada ev ve iş alanında kendini yetersiz olarak gören ya da bir düzen tutturamayan kadınların yaşam doyumlarının düşeceği belirtilmektedir (Türkdoğan, 2010). Ancak bu durumun tam tersi bir durum da söz konusu olabilmektedir. Kadınların geleceğe yönelik beklenti ve planlarının daha fazla olması ve dengeyi kurabildikleri durumlarda, yaşam doyumlarının anlamlı oranda yükselebileceği de belirtilmektedir (Tuzgöl ve Dost, 2007).

Kadınlar kadar erkekler de günümüzde iş ve ev hayatını düzenleme noktasında sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Ancak erkeklerin bu konuda daha pasif durumda kalmaları, onların dengeyi sağlayamamasına, bu

durumda yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Selim, 2008). Bunun yanında yapılan araştırmalarda erkeklerin yaşam doyumlarının kendilerine atfedilen, her zaman iyi olma, amaç ve planlarını gerçekleştirme zorunluluklarını gerçekte karşılayamadıklarında, umutsuzluk durumuna girdikleri de ifade edilmektedir. Ancak bu durumun tam aksine; erkeklerin doğaları gereği daha atak olmaları ve başarı azimleri nedeniyle yaşam doyumlarının yüksek olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2016; Tuzgöl- Dost, 2007).

2.2.3.4. Öğrenim

Öğrenim de yaşam doyumu üzerinde etkili olabilmektedir. Eğitim düzeyinin yükselmesi, bireylerin daha objektif beklentilere sahip olmalarını da beraberinde getirmektedir. Belirlenen amaçlara ulaşmada ihtiyaç ve gereksinimlerin düzenli şekilde planlanması ve buna bağlı olarak gösterilen çaba ve kazanılan başarı sonucunda bireylerin yaşam doyumları artabilmektedir (Doğan, 2015). Bunun yanında eğitim seviyesinin yükselmesi, bireylerin toplum içindeki sosyal statülerini arttırma şansını da beraberinde getirmekte, daha iyi bir işe sahip olma olasılığını arttırmakta, bununla birlikte ekonomik gelirin artmasına da yardımcı olabilmektedir. Ekonomik anlamda gelirin artması ise bireylerin amaçladıkları hedeflere ulaşmasında, gereksinim ve ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir kolaylaştırıcı işlevi görmektedir. Bu kapsamda eğitim seviyesinin yükselmesiyle yaşam doyumunun artabileceği ifade edilebilir (Dal, 2015; Doruk- Çakmak, 2008).

Eğitim seviyesinin yükselmesi her zaman yaşam doyumunun olumlu yönde yapılmasıyla sonuçlanmamaktadır. Eğitim seviyesinin yükselmesi bireylerin istek ve gereksinimlerinin daha da artmasına neden olmaktadır. Ancak gerek toplumsal gerek bireysel ve gerekse ailesel koşullardan dolayı, bu istek ve gereksinimlerin uyungörülmemesi ya da karşılanamaması bireyin içinde bulunduğu durumu sorgulamasına bu da yaşam doyumu elde edilememesine yol açabilmektedir (Diener, 1984; Yetim, 2001).

2.2.3.5. Medeni Durum

Bireyler hayatlarında problem olarak adlandırabilecek birçok durumla karşı karşıya kalabilmektedir. Bireylerin, hayatlarında karşılaştıkları bu problemleri uygun

şekilde çözümleyebilmeleri halinde yaşamlarından memnun oldukları ifade edilirken; bunun tam tersi olarak, bu problemlerin uygun şekilde çözülmemesi sonucunda, yaşamın sorgulanması ve mutsuzluk da ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada evlilik, sıkıntıların azalmasında, problemlerin giderilmesinde kişilere önemli bir dayanak noktası olabilmektedir (Çelik ve Tümkeya, 2012; Doğan, 2015; Heller, Daniel ve David, 2006; Yıldız ve Baytemir, 2016).

Evlilikte yaşam doyumunun olumlu yönde şekillenmesinde, eşlerin kendinden beklenen rol ve sorumlulukları yerine getirmeleri, eşlerinden destek algılamaları ve evliliğe uyum yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Bu kapsamda bireylerin evlilik hayatına uyum sağlayamamaları, eş desteğini alamamaları, bir eşin rol ve sorumluluklarını yerine getirememesi sonucunda; evlilik sorgulanmakta, bu durum da hayatından memnun olmamaya ve yaşam doyumunu sağlayamamaya neden olabilmektedir (Doğan, 2015; Greef ve Bruyne, 2000; Sacco ve Phares, 2001).

2.2.3.6. Fiziksel Sağlık

Sağlık, bireyin kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissetmesi durumu olarak ele alınmaktadır. Özellikle bireyin fiziksel olarak hasta olması ya da sağlığının bozulması durumunda, bütün enerjisini sağlığı üzerinde odaklamaktadır. Bu bir bakıma geleceğe yönelik umut ve beklentilerinin azalmasına yol açabilmekte, bu da yaşam doyumunun azalmasıyla sonuçlanabilmektedir (Doğan, 2015; Ertaş ve Kırac, 2020; Ivantchef ve Stayonova, 2019; Proctor, Linley ve Maltby, 2009; Rissane, 2015). Ancak bu duruma karşıt olarak, bireyin sağlık durumunda yaşanan olumsuzluklar, bireyin geleceğe yönelik daha objektif olarak planlar ve sağlığını korumaya yönelik planlar yapmasına, yaptığı bu planları uygulamasına önayak olmakta, bu da geleceğe umutla bağlanmasını ve yaşam doyumunun artmasını sağlayabilmektedir (Doğan, 2015; Ertaş ve Kırac, 2020; Palmore ve Luikart, 1972).

2.2.3.7. Dini Tutum

Dini tutum kavramı birçok yerli ve yabancı araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmış olsa da kavram tanımlanırken, araştırmacılar dine objektiflikten çok sübjektif yaklaşmışlardır (Yapıcı, 2006). Bu nedenle araştırmacılar tarafından yapılan din tanımları tüm dinleri kapsamamaktadır. (Albayrak, 2010).

Bununla birlikte dini tutum, din yönelimli düşünce, davranış, inanç ve görüşler olarak tanımlanabilir (Peker, 1993). Yapılan araştırmalarda dini inanç ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu; bir başka deyişle kendisini dindar olarak tanımlayan, dini etkinliklere katılan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Batan ve Ayten, 2015; Bergan ve McConatha, 2000; Cirhinlioğlu ve Ok, 2010; Putnam, 2010). Yaşam doyumu ile din üzerine yapılan yüz çalışmanın sekseninde pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, on üçünde yaşam doyumu ile dini tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuş, sadece birinde yaşam doyumu ile dini tutum arasında negatif yönde ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Okulicz, 2009).

Görüldüğü üzere yaşam doyumu, farklı etkenlerden farklı şekillerde etkilenebilmektedir. Özellikle de bilinmedik ve beklenmedik durumlar insanın hayatını ciddi oranda etkileyerek yaşam doyumu üzerinde birtakım olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu bilinmedik ve beklenmedik durumlardan biri de son günlerde yaşanan COVID-19 pandemisi. Bu kapsamda aşağıdaki bölümde COVID-19 pandemisi ele alınarak incelenecektir.

2.3.COVID-19

2019 Aralık ayında Çin'in Vuhan kentinde başlayan ve çok kısa sürede pandemi haline gelen COVID-19, bireyler üzerinde derin etkiler bırakabilmiştir. Aşağıda pandemi ve COVID-19 kavramları ele alınacak, ardından toplum üzerindeki etkilerinin neler olduğu incelenecektir.

2.3.1. Pandemi

Kökenini Yunancadan alan pandemi, “tüm” anlamına gelen “pan” ve “insanlar” anlamında kullanılan “demos” kelimesinden türetilmiştir. Pandemi aynı anda birden fazla ülkede, kıtada ortaya çıkabilmektedir. İnsanlık tarihinde oldukça fazla sayıdapandemi, zaman zaman toplumları derinden etkilemiştir (Zhu ve diğerleri, 2020).

Pandemi, sadece küçük bir kesimi değil, genel anlamda daha büyük yoğunlukta toplumu içeren, sosyal ve kültürel boyut başta olmak üzere, toplumsal

alandaki tüm düzeyleri etkileyen ve bir an önce önlem alınmasını gerektiren bir durum olarak ele alınmaktadır (Bjorkdahl ve Carlsen, 2019; Haggerty, Odle ve Sherk, 2005). Pandemi, tüm dünya üzerinde salgın hastalıklara karşı etkili önlemler alınmasını gerektiren bir durumdur. İnsanlık tarihinde de pandemi ilan edilen durumlar olmuştur. Nitekim insanlık tarihinde Jüstinyen Vebası (M.S. 541-750), Kara Ölüm- Veba (1347- 1351), Kolera (1817-1823), Çiçek Hastalığı (15- 17. yüzyıllar), İspanyol Gribi veya H1N1 (1918-1919), Hong Kong Gribi veya H3N2 (1968-1970), HIV/AIDS (1981-), SARS (2002-2003), Domuz Gribi veya H1N1 (2009-2010), Ebola (2014-2016) salgınları bu salgınlar arasında önemli olan, tüm dünyayı etkileyen ve dolayısıyla pandemi ilan edilen durumlardır (Özlü ve Öztaş, 2020).

Bir hastalığın pandemi olarak nitelenebilmesi için DSÖ üç kriteri karşılaması gerektiğini belirtmektedir. Bunlar (Zhu ve diğerleri, 2020):

1. Nüfusun daha önce karşılaşmadığı bilinen yeni ya da mutasyona maruz kalmış bir virüsle karşılaşmış olması,
2. Virüsün insandan insana kolaylıkla bulaşabilmesi ve aynı zamanda oldukça tehlikeli sonuçlara yol açması,
3. Alınan her türlü önleme rağmen, virüsün insanlar arasında oldukça hızlı bir şekilde yayılma özelliği göstermesidir.

Pandemi, aynı zamanda sosyal bir olgu olarak da ele alınabilir. Nitekim, insanların fiziksel sağlığını korumak amacıyla alınan önlemler, insanlar üzerinde sosyal anlamda birtakım olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir.

2.3.2. COVID-19 Nedir?

COVID-19, Aralık ayında Çin'in Vuhan kentinde başlamış ve hızlı bir şekilde yayılım göstermiştir. Hastalık ilk olarak, solunum yolu hastalığı belirtileriyle başlamakta, akciğerleri tutmakta ve kısa süre sonra ağır tablolara ve ölümle sonuçlanmaktadır. Her ne kadar 2019 yılında ortaya çıkmış olsa da hastalık 13 Ocak 2020 tarihinde tanımlanmıştır. Buna göre COVID-19 hastalığına, beta cov grubundan olan virüsün neden olduğu belirtilmektedir. Çok hızlı yayılım özelliği olan hastalıktan dolayı, başlangıçta kitlesel ölümler gerçekleşmiş ve tedavisinin

bulunması zaman almıştır (Qui ve diğerleri, 2020). COVID-19 hastalığının, DSÖ tarafından belirtilen kriterleri karşılaması üzerine, 11 Mart 2019 tarihinde tüm dünyada pandemi ilan edilmiştir (Ankaralı, Ankaralı ve Erarslan, 2020; Zhu ve diğerleri, 2020).

Söz konusu virüs, insandan insana öksürük, nefes alıp verme, hasta ya da taşıyıcı olan bireylerin enfekte ettiği araçlara başka insanların dokunması sonucunda, aslında sağlıklı olan bireyleri bile hasta etme özelliğini barındırmaktadır. Virüs, organizmaya ağız, burun ya da göz aracılığıyla girmekte, girdikten sonra hızla çoğalmakta ve ilk olarak akciğerlere yerleşmektedir (Hughes, 2020).

Tüm bu durumlar, tüm dünyada birtakım önlemlerin alınması zorunlu hale getirmiştir. Bunlardan ilki de Dünya Sağlık Örgütü tarafından tüm dünyada pandemik durumun ilan edilmesi olmuştur. COVID-19 hastalığının yayılmasını önlemeye yönelik tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bazı tedbirler alınmıştır. Bu tedbirler: işyerlerinin kapatılarak, uzaktan çalışma durumunun getirilmesi, okulların kapatılması ve uzaktan eğitime geçilmesi, sokağa çıkma yasağının getirilmesi, karantina uygulamaları, maske, mesafe, hijyen ve sosyal mesafe kavramlarına önem verilmesidir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020). Ancak daha önceki dönemlerde olduğu gibi pandemiye yönelik alınan önlemler, aynı zamanda tüm toplum üzerinde istenmeyen psikolojik sorunları da beraberinde getirmiş, insanların yaşam doyumları üzerinde olumsuz yönde yapılanmayla sonuçlanmıştır (Kulkami ve Kinikar, 2020; Kümbül ve Güler, 2005; Ulaş, 2008).

2.3.3. COVID-19 Pandemisinin Toplum Üzerindeki Etkileri

COVID-19 salgınının, toplum üzerinde önemli etkileri olmuştur. Hastalığın hızla yayılması, alınan önlemlere rağmen bir türlü durdurulamaması ve toplu ölümlerin yaşanması bireyleri derinden etkilemiştir. Tüm bunlara ek olarak, alınan karantina önlemleriyle, bireylerin sosyo-duygusal gereksinimlerinin karşılanamama durumu bir arada ilerlemiştir. İşyerlerinin kapatılmak zorunda kalınması, pek çok bireyin işini kaybetmesine, işin kaybedilmesi ise ekonomik anlamda zorlanmalara yol açmıştır (Cluver, Lachman- McLaren, Wesseis ve Bachman, 2020; Russell ve diğerleri, 2020). Okulların kapatılmak zorunda kalınması sonucunda uzaktan

eğitim faaliyetlerine geçilmesi ihtiyacı doğmuş ve uzaktan eğitimde yaşanan alt yapı sorunları nedeniyle, her yaş ve kesimden bireyin derin etkiler meydana gelmiştir (Brom ve diğerleri, 2020; Hughes, 2020; Russell ve diğerleri, 2020). İfade edilen bu durumlara ek olarak pandemi, bireylere daha farklı alanlarda da önemli etkilerde bulunmuştur.

Yaşanan ve bir türlü önlenemeyen salgın ve ölüm haberleri sonucunda insanlarda toplumsal endişe artmış, sosyal hayat düzeninin bozulması, yasak ve kısıtlamalar bireylerde duygusal ve psikolojik problemleri de beraberinde getirmiştir. Yaşanan problemler, aşağıda maddeler halinde sunulmuştur (Altın, 2020; Cluver ve diğerleri, 2020; Fan ve diğerleri, 2020; Hamouche, 2020; Hughes, 2020; Mukhtar, 2020; Özdin ve Bayrak-Özdin, 2020; Qui ve diğerleri, 2020; Shalev ve Shapiro, 2020):

1. Anksiyete ve depresyon
2. Ölüm korkusu
3. Aile içi şiddet
4. Duygusal ve davranışsal problemler
5. Uyku ve yeme sorunları
6. Olayları gerçek algılayamama bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtma
7. Yaşam doyumunun azalması
8. Sosyal fobi
9. Değersizlik hissi
10. Korku ve kaygı
11. Panik bozukluk
12. Psikolojik zorlanma
13. Çocuklarda duygusal ve davranışsal problemler
14. Çocuklarda akademik başarısızlık yaşanması

Tüm toplum üzerinde derin etkileri bulunan COVID-19 pandemisinin bireyler üzerinde her alanda problemler yarattığı görülmektedir. Ancak özellikle yaşanan duygusal ve bilişsel zorlanmaların, olayları gerçek şekliyle algılayamama ve yaşam doyumunun azalması üzerinde önemli etkilerinin olduğu da görülmektedir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve COVID-19 pandemisinin toplumda yarattığı etkilere yönelik araştırmalar, yurt içi ve yurt dışında yapılma durumlarına göre sınıflandırılarak incelenmiş, kronolojik bir sıralama ile sunulmuştur.

2.4.2. Bilişsel Çarpıtma İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bilişsel çarpıtmaya yönelik araştırmalar, aşağıda yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalar başlıkları altında ayrı ayrı incelenmiştir.

2.4.1.1. Yurt Dışında Bilişsel Çarpıtmaya Yönelik Yapılan Araştırmalar

Araştırma sonucunda, bazı yetişkinlerin geleceğe yönelik olumlu beklentiler taşıdıklarını ancak taşınan bu beklentilerin gerçekte bağlantısının zayıf olduğunu saptamışlardır.

Goodwin ve Ganes (2004), ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ile ilişkinin niteliğinin ülkelere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Gürcistan, Macaristan ve Rusya’da evli olan ve evli olmayan kişilerle yaptıkları araştırma sonucunda, ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ile ilişki arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir.

Calvete- Esther ve Connor- Smith (2005), otomatik düşüncelerin yapısı ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada İspanyol üniversite öğrencileri ile Amerikalı üniversite öğrencileri, otomatik düşünceler ölçeğine vermiş oldukları cevaplara göre karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin otomatik düşünceleri arttıkça, davranışsal problemlerinin arttığı ve geleceğe yönelik daha endişeli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Huanhuan ve Su (2013), bilişsel çarpıtma ile internet oyun bağımlılığı arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada, ortaöğretimde internette oyun oynayan çocuklarla çalışılmıştır. Araştırma sonucunda internet oyun bağımlılığı arttıkça, çocukların bilişsel çarpıtma düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Jager ve Hyman (2014), bilişsel çarpıtma düzeyleri ile intihar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada intihar girişiminde en az bir kez bulunmuş, yaklaşık 111 kişiyle çalışmışlardır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile depresyon belirtileri ve intihar düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan bireylerin depresif duygu durumlarının yüksek olduğu, bununla paralel olarak da intihar girişiminde bulundukları belirlenmiştir.

Basha (2015), ruminasyon, bilişsel çarpıtma ve kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada 270 Mısırlı üniversite öğrencisiyle çalışılmış, öğrencilere ruminasyon tepki ölçeği, bilişsel çarpıtma ölçeği, kaygı ölçeği, Beck depresyon ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ruminasyon, bilişsel çarpıtma, kaygı ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Lu ve Yeo (2015), patolojik internet kullanımında bilişsel çarpıtma ile depresyon, motivasyon, yalnızlık, stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 1493 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, patolojik internet kullanımı, yalnızlık, motivasyon ve depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla anket formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtma, stresli yaşam olayları, depresif duygu durumu ve patolojik internet kullanımı arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Samadifard ve Narimani (2017), bilişsel inanç, kaynaşma ve çarpıtma ile yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Betimsel araştırma yönteminin kullanıldığı araştırmada 190 çiftle çalışılmıştır. Görüşme yöntemiyle katılımcılara; bilişsel inanç, kaynaşma, çarpıtma ve yaşam doyum düzeylerine yönelik yarı yapılandırılmış sorular yönlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların bilişsel inanç ve çarpıtma düzeylerinin birbirini yordadığı ve bu düşüncelerin de yaşam doyumu üzerinde etkilerinin olduğunu belirlenmiştir.

Kaur, Rishi ve Singh (2018), bilişsel çarpıtma, esneklik ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada yaşları 20 ile 80 arasında değişen 250 çiftle

çalışılmıştır. Araştırmada bilişsel çarpıtmalar ölçeği, Connor- Davidson dayanıklılık ölçeği, Beck depresyon envanteri, Friedman iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda refah ile dayanıklılık arasında, bilişsel çarpıtma ile depresyon arasında pozitif yönde, bilişsel çarpıtma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Sheykholeslami ve Samadifard (2018), bilişsel başarısızlıklar, esneklik ve çarpıtma ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Tanımlayıcı olarak gerçekleştirilen araştırmada 60 yaş ve üzerinde olan 130 katılımcıya bilişsel başarısızlık ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, bilişsel çarpıtma ölçeği ve ölüm kaygısı ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtma ve bilişsel başarısızlık arttıkça ölüm kaygısının da arttığı saptanmıştır.

Ota ve diğerleri (2020), bilişsel çarpıtma, depresif belirtiler ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Japonya’da 430 çalışanla gerçekleştirilen araştırmada, bilişsel çarpıtma ölçeği, Beck depresyon ölçeği, sosyal uyum öz değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtma ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde, yaşam doyumu arasında ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

2.4.1.2. Yurt İçinde Bilişsel Çarpıtmaya Yönelik Yapılan Araştırmalar

Akbağ (2000), stresle başa çıkma tarzı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, stresle başa çıkma üzerinde en önemli engelin olumsuz düşüncelerin olduğu, olumsuz düşüncelerin kaygı düzeyini arttırdığı, bunun da gerçeği doğru olarak değerlendirememeye neden olduğu ve tüm bunların geleceğe yönelik beklenti ve umutlarının azalması ile sonuçlandığına ulaşmıştır.

Hamamcı (2002), geliştirmiş olduğu psikodrama eğitim programının, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada bilişsel çarpıtma düzeylerini ölçmek amacıyla ölçme aracı geliştirmiştir. Uygulamış olduğu eğitim programının deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, uygulama

öncesinde almış oldukları yüksek düzeyde bilişsel çarpıtma puanlarını düşürdüğü ve eğitimin etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tanrikulu (2002), yetiştirme yurtlarında ve ailesiyle birlikte yaşayan 15- 17 yaş grubundaki çocukların otomatik olumsuz düşünce yapıları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, olumsuz otomatik düşüncelerin, gençlerdeki psikolojik problemleri arttırdığı, geleceğe yönelik umutlarını tükettiği ve problem çözmede başarısızlığa neden olduğunu belirlemiştir.

Eryüksel ve Akün (2003), depresyon tanısı olan ergenlerle, depresyon tanısı olmayan ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeylerinde, anne-baba ilişkilerinin etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada depresyonda olan ergenlerin anne-baba ilişkilerini tehditkâr olarak algıladıkları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öğretir (2004), pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının, benlik algısı, aile içinde iletişim ve etkileşim ile kendini denetleme becerisi üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada eğitim uygulanan gruptaki bireylerin gerek kendi davranışlarını düzenlemede gerek geleceğe yönelik beklentilerinde ve gerekse aile içi iletişim ve etkileşimlerinde olumlu yönde kazanımlar elde ettiklerini saptamıştır.

Kılınç (2005), lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma düzeyleri ve sosyal ilişkileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunduğu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal ilişkiler arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Çivitçi (2006), ergenlerde bilişsel çarpıtma ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada ergenlerin grup ilişkileri, cinsiyete dayalı olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu durumun cinsiyete göre ve akran grubuna göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Güloğlu (2006),özbilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının, ilköğretim düzeyindeki öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerinde etkisinin

olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Eğitim programının uygulanmasından sonra, deney grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı saptanmıştır.

Uğur ve Murat (2014), lise öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Tarama modelinde gerçekleştirdikleri araştırmada, 843 öğrencinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile saldırganlık davranışları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, saldırganlık davranışlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt (2015), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada üniversitede öğrenimlerine devam eden 298 öğrenciye, bilişsel çarpıtma ölçeği ve sosyal kaygı ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtma düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Şahan ve Eraslan- Çapan (2017), ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile internette problemlili davranış sergileme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada 312 ergene, problemlili internet kullanım ölçeği, sosyal kaygı ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyete göre bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

Duman, İmre ve Mısırlı (2019), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve bu anlamlı ilişkinin sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiş, ancak umutsuzluk düzeyi ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki saptanmamıştır.

Özdemir, Kocamer- Şahin, Elboğa ve Altındağ (2020), yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtma düzeyinin etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada yaygın anksiyete

bozukluğu tanısı olan bireylerle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin tanı derecelerine göre bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Bilişsel çarpıtmaya yönelik gerek yurt dışında ve gerekse yurt içinde yapılan çalışmalarda bilişsel çarpıtma düzeyinin başta sosyal ilişkiler olmak üzere, geleceğe yönelik beklentiler, duygu ve davranış problemleri ve psikiyatrik sorunlarla yakın ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca uygulanan eğitim programları da bu kapsamda deneklerin daha olumlu düşünceler geliştirmeleriyle bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtma düzeylerinin azalmasıyla sonuçlanmıştır.

2.4.3. Yaşam Doyumuna Yönelik İlgili Araştırmalar

Yaşam doyumuna yönelik araştırmalar, aşağıda yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalar başlıkları altında ayrı ayrı incelenmiştir.

2.4.2.1.Yurt Dışında Yaşam Doyumuna Yönelik Yapılan Araştırmalar

Fernandez- Ballesteros (2002), yaşlı bireylerde aile ilişkilerinin devamının, yaşam doyumunu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda aileyle olan iletişim ve etkileşimin güçlü olmasının, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı farklılığa neden olduğu belirlenmiştir.

Bryant ve Constantine (2006), okul danışmanlarının cinsiyet, yaş, ve çalışma süreleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, yaş ve çalışma durumu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı farklılık bulunmamış, kadın danışmanlarda iş doyumunun erkeklere göre daha yüksek olduğu ve bu nedenle yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Heller Daniel ve David (2006), bireye sağlanan özerklik duygusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında, psikolojik eğitim alan 127 öğrenciyle çalışmışlardır. Araştırmada, öğrencilere özerklik tanınarak, günlük yazmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda, özerklik sağlanan öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı derecede yükseldiği saptanmıştır.

Suldo, Riley ve Shaffer (2006), yaşam doyumunu ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada farklı

öğrenim dönemlerinde çocuk ve ergenlerle çalışmışlardır. Araştırma sonucunda, çocuk ve ergenlerin akademik başarıları arttıkça, yaşam doyumlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hayes ve Weathington (2007), stresle yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada yönetici konumunda olan bireylerle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda stresin artmasıyla yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mazerolle, Bruening, Casa, ve Burton (2008), yaşam doyumu ile iş yaşamı ve aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada sertifika sahibi olan antrenörlerle çalışılmıştır. Araştırma sonunda, iş yaşamında alınan doyum ve aile ilişkilerinin istenen yönde gerçekleşmesinin, yaşam doyumu üzerinde anlamlı derecede etki sağladığı saptanmıştır.

Çelik ve Odacı (2013), üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya farklı bölümlerde öğrenim gören 260'ı kız 158'i erkek olmak üzere toplam 418 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Çevrimiçi Biliş Ölçeği, Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve cinsiyetin, problemli internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani (2014), yaşam doyumu ile sosyal ilişkiler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, sosyal ilişkileri güçlü olan bireylerin, yaşam doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Pan ve diğerleri (2016), Çin'de üniversite tıp fakültesindeki öğrenciler arasında, depresif durumlarını belirlemek ve depresif duygu durumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada 9010 tıp fakültesi öğrencisi ile çalışılmıştır. Öğrencilere Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, Beck Depresyon Envanterinden yüksek puan alan öğrencilerle yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde katılımcılara yapılandırılmamış sorular

yönlendirilmiştir. Beck Depresyon Envanterinden yüksek puan alan öğrencilerin, yaşamlarından memnun olmadıkları, madde kullanım öykülerinin olduğu, sıklıkla uyku problemleri yaşadıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak depresif duygu hali ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Pinto, Fontaine ve Neri (2016), yaşam doyumu ile fiziksel ve ruhsal durum arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma, kesitsel yönde tasarlanmış ve uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, fiziksel ve ruhsal durum ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Terlemez (2019), bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya, yaşları 19-62 arasında değişen 113 kadın ve 89 erkek olmak üzere 202 kişi katılmıştır. Araştırmada katılımcılara, ‘Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve BeckAnksiyete Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, bilişsel çarpıtmalar ile kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, bilişsel çarpıtmalar ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Schoeps, Montoya- Castilla ve Raufelder (2019), ilköğretim öğrencilerinin cinsiyetleri ile algılanan stres, duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, stres, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olduğu ve bu anlamlı farklılığın kız öğrenciler lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

An ve diğerleri (2020), yaşam doyumu ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında, yaş gruplarını kesitsel olarak ele almış ve her bir kesitle ayrı ayrı çalışmışlardır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu, yaşam doyumları yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yükseldiği, yaşın yaşam doyumunda önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır.

Wang ve Kong (2020), benlik saygısı, farkındalık ile yaşam doyumu arasında ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir.

Araştırma Çin’de iki ayrı ergen grubuyla uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerden benlik saygıları yüksek olanların, farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu ve bunun da yaşam doyumu üzerinde önemli sonuçlara yol açtığı saptanmıştır.

2.4.2.2. Yurt İçinde Yaşam Doyumuna Yönelik Yapılan Araştırmalar

Özdevecioğlu (2003), medeni durum, cinsiyet, ekonomik durum, iş yoğunluğu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyetin, iş saatlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı derecede farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özdevecioğlu (2004), sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda sosyal destek mekanizmasına sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Baştemur (2006), iş hayatındaki doyum ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada, polis memurları ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda iş doyumu yüksek olan bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştır.

Aslan- Eren (2008), yaşam doyumu ile ekonomik durum, sosyal destek alma ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Onkoloji hemşireleriyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda, ekonomik durumu iyi olan, sosyal destek alan ve iş doyumu sağlayan hemşirelerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Aşan ve Erenler (2008), iş hayatındaki iş doyumu ile yaşam doyumunu cinsiyet değişkenine göre incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada akademisyenlerle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyete göre yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık belirlenmezken, iş doyumu ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki belirlenmiştir.

Gülcan (2014), üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri üniversite türüne, ailelerinin ekonomik durumlarına, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, medeni durum ve babanın öğrenim durumuna göre yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığı; yaşam doyumu ile iyimserlik ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin

olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma, devlet ve vakıf üniversitelerindeki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda: Üniversite türü, yaş, cinsiyet, ailenin ekonomik durumu, baba öğrenimi, medeni durum ve sınıf düzeyine göre yaşam doyumunun farklılaştığı, iyimserlik ve mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulunmuştur.

Aydın (2017), rekreatif etkinliklerin yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma spor şenliklerine katılan 122 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, boş zamanlarında dinlendirici aktivite yapan katılımcıların, yaşam doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erol (2017), utangaçlık genel öz yeterlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Tarama tekniğiyle gerçekleştirilen araştırmada, utangaçlık arttıkça yaşam doyumunun azaldığı; öz yeterlik algısı olumlu olanların yaşam doyumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çelebi ve Çelebi (2018), lise öğrencilerinin ebeveynleri ile aralarındaki ilişkilerinin, yaşam doyumları üzerinde anlamlı yönde etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin ebeveynleri ile olan ilişkilerinden memnun olmalarının, yaşam doyumlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şentürk ve Bayraktar (2018), aile yaşamı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma, bir üniversitede akademik ve idari konumda çalışan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, aile yaşamı iyi ve düzenli olan ve aile yaşamında mutlu olan bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştır.

Çetinkaya ve Gülaçtı (2019), öğretmen, akademisyen ve diğer çalışanların mesleki doyum, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin birtakım değişkenler tarafından nasıl etkilendiğini incelenmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, üstlerinden takdir alma değişkenleri arasında anlamlı farklılaşma olduğu; yaşam doyumu ile yaş, meslek, kişilik, medeni durum, mesleki kıdem arasında anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Demir (2019), lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunun; problem çözme becerileri arttıkça arttığı, stresle seviyesi arttıkça ise azaltığı sonucuna ulaşılmıştır.

Urgan, Atar ve Erdoğan (2020), COVID-19 pandemi salgının getirdiği sınırlamalar ve yaşam düzeyinin değişmesi gibi etkenlerle yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, katılımcıların iyimserlik, kötümserlik ve yaşam düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bireylerin ekonomik düzeylerinin düşmesinin, yaşam doyumunu üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirlenmiştir.

Sırım (2021), genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumunu ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün etkisi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 18- 35 yaş aralığında olan ve daha önceden bir flört ilişkisi/ilişkilerinde bulunmuş ya da şu an bulunan ve evli olmayan 509 kişi katılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında, bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü oynadığı saptanmıştır.

Yaşam doyumuna yönelik yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalar, yaşam doyumunun pek çok faktörden etkilendiğini, stres, depresyon, iş yoğunluğu, akademik başarısızlık, sağlık durumu gibi faktörlerin yaşam doyumunu azalttığı sonucuna varılmıştır.

2.4.3. COVID-19 Pandemisine Yönelik Yapılan Araştırmalar

COVID-19 pandemisine yönelik yapılan araştırmalar, yurt dışı ve yurt içi başlıkları altında aşağıda sunulmuştur.

2.4.3.1. Yurt Dışında COVID-19 Pandemisine Yönelik Yapılan Araştırmalar

Badahdah, ve diğerleri (2020), COVID-19 salgının sağlık personelleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Anket

toplama tekniği ile gerçekleştirilen araştırmada, sağlık personelleri üzerinde depresyon, anksiyete bulgularının yüksek düzeyde olduğu, yaşam doyumlarının azaldığı saptanmıştır.

Gassman- Pines ve diğerleri (2020), COVID-19 pandemik salgının çocuk ve ebeveynler üzerindeki psikolojik etkilerini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma iki- yedi yaşında olan çocuk ve ebeveynlerinden oluşan toplam 645 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda hem ebeveynlerin hem de çocuklarının psikolojik sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği ve geleceğe yönelik umutlarının azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Lopez- Bueno ve diğerleri (2020), COVID-19 pandemisinde yaş ve psikolojik sağlığı birlikte değerlendirmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Yaşları 60-80 arasında olan 878 kişiyle anket çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucunda, yaş arttıkça psikolojik sağlıklarının pandemi ile birlikte etkilendiği ve geleceğe yönelik beklentilerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Valdez, Thij, Bathina, Rutter ve Bollen (2020), araştırmalarında COVID-19 pandemi sürecinde, ABD de tweetlerde hangi konuların öne çıktığını, sosyal medya kullanımının ne oranda arttığını ve pandemiyle birlikte insanlarda değişen duygu durumlarının ne olduğunu belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Oldukça geniş bir örneklem grubuyla araştırma yürütülmüştür (86.581.237 tweet, 354.738 kişi). Araştırma sonucunda tweetlerde ilk olarak pandemiye yönelik paylaşımların olduğu, ancak sonraki süreçte, Amerika'daki siyasi olay ve yöneticilere doğru paylaşımların arttığı, sosyal medya kullanımının evde kalınan süreçle birlikte artış gösterdiği ve pandeminin getirdiklerine paralel olarak başa çıkma mekanizmalarının azaldığı, birtakım ruhsal problemlerin görülme oranının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Trezebinski ve diğerleri (2020), COVID-19 pandemisi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, COVID-19 pandemisi sonucunda yaşam doyumunun azaldığı saptanmıştır.

Ashraf, Zareen, Nusrat, Arif ve Griffiths (2021), COVID-19 ile ilgili olan obsesyon, psikolojik sıkıntı, yaşam doyumu ve yaşamın anlamı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 1002 yetişkine uygulanan çevrimiçi anket sonucunda, COVID-19 pandemisi sürecinde,

yaşam doyumundan elde edilebilecek kazanımların, bilişsel çarptırmaları azalttığı belirlenmiştir.

Bou- Hamad, Hoteit ve Harajili (2021), Lübnan'da COVID-19 pandemi salgını süresinde yaşanan psikolojik zorlanmaların ve zihinsel yapılanmaların nasıl şekillendiğini birtakım sosyodemografik değişkenleri göz önüne alarak incelemişlerdir. 988 Lübnanlı ile gerçekleştirilen araştırmada, katılımcılara anketler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyetin, yaşın, medeni durumun ve ailesel desteğin, COVID-19 pandemisinde psikolojik zorlanmalar ve zihinsel yapılanmalar üzerinde önemli derecede yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Dyemecka ve diğerleri (2021), COVID-19 pandemisi korkusu, bütünlük duygusu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada 907 katılımcıyla çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, pandemi korkusu, yaşam doyumunu ve pandemi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eek, Larsson, Wisen ve Hansson (2021), COVID-19 pandemisinde kısıtlamalar, azalan fiziksel aktivite ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma 1318 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların pandemi ile birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığını belirttikleri, korku ve kaygı duyguları yaşadıkları ve tüm bunların birlikte yaşam doyumları üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı belirlenmiştir.

Habe, Biasutti ve Kajtna (2021), müzik ve spor bölümü öğrencilerinin, COVID-19 pandemisi sürecinde uygulanan sokağa çıkma yasaklamalarında, öznel refahın duygusal ve bilişsel yönlerini keşfetmek, Covid-19' un öğrencilere etkileri ve yaşam doyumunun bölümlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 314 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, ruhsal durum ölçeği, yaşam memnuniyeti ölçeği, çalışma memnuniyeti ölçeği, pozitif ve negatif duygulanımları belirleme ölçeği ve COVID-19 pandemisine yönelik görüşme soruları uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, COVID-19 pandemisinin müzik ve spor bölümü öğrencilerini eşit oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Jakubowski ve Sitko- Dominik (2021), uzaktan eğitim faaliyeti yürüten öğretmenlerin, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Polonya’da 285 öğretmenle gerçekleştirilen araştırmada, öğretmenlere Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği, İlişki Memnuniyet Ölçeği ve Adaletsizlik Deneyimi Anketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin, pandemi sürecindeki uzaktan eğitim faaliyetlerinde stres, endişe ve depresyon yaşadıkları, yaşadıkları bu duygu durumlardan psikolojik iyi oluş düzeylerinin bozulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Leodoro-Labrague(2021), hemşirelik öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşlarının etkilenip etkilenmediğini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Filipinler’de 301 hemşirelik öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinin kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, COVID-19 pandemisinin, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerininveyaşam doyumlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Lopes ve Nihei (2021), COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Brezilya’da 1224 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres puanları oldukça yüksek olarak bulunmuştur.

Mahamid, Berte ve Bdier (2021), COVID-19 salgını sırasında Filistinliler arasında problemlili internet kullanımının, uyku bozukluğuna yol açıp açmadığı ve yaşam memnuniyetini etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 366 Filistinli yetişkine problemlili internet davranış ölçeği, yaşam doyumu ölçeği, uyku bozukluğu ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda COVID-19 pandemi salgınında bireylerin, interneti oldukça fazla kullandığı, internetin fazla kullanımına paralel olarak uyku bozukluğunun sıklıkla yaşandığı ve tüm bunlara paralel olarak da yaşam memnuniyetinin etkilendiği belirlenmiştir.

2.4.3.2. Yurt İçinde COVID-19 Pandemisine Yönelik Yapılan Araştırmalar

Kul, Demir ve Katmer (2020), COVID-19 pandemisinin yaşam doyumu, kaygı düzeyi ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada 598 yetişkin bireye psikolojik sağlamlık ölçeği, durumluk kaygı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık ile durumsal kaygı arasında negatif yönlü, yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tönbül (2020), 20-60 yaş arasındaki bireylerin COVID-19 pandemisonrası psikolojik dayanıklılıklarını bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğuna dair anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Koronavirüs bilgilenme şekli, salgın sonrası düşünce tarzları ve salgın sonrası yapılan davranışlar ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Uçkaç (2020), sağlık meslek lisesi öğrencilerinin COVID-19 pandemisi ve getirdiklerinden ne derece etkilendiklerini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. 167 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin korku, kaygı gibi duyguları sıklıkla yaşadıkları, günlük aktivitelerden uzaklaştıkları için duygusal olarak etkilendikleri ve geleceğe yönelik endişelerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın ve Malak- Akgün (2021), pandemi sürecinde eşlerde kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ile aile rol performansı arasında ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 402 bireyle gerçekleştirilen araştırmada, Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Aile Rolü Performans Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, pandemi ile kişilerarası bilişsel çarpıtmaların arttığı, bilişsel çarpıtmaların ailedeki rol performansını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çırak (2021), COVID-19 pandemi sürecinde 20-60 yaş arasındaki bireylerin gelecek kaygısı, belirsizlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada 416 kişiye anket yoluyla

ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, pandemi döneminde gelecek kaygısı ile belirsizlik algısı arasında pozitif, gelecek kaygısı, belirsizlik algısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Genç ve Köker (2021), COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 214 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırmada, veriler anketlerle toplanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin COVID-19 pandemisinin hayatlarına getirmiş olduğu olumsuz sonuçlar olsa da okulların kapatılması gibi önlemlerin gerekli olduğunu belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Güden (2021), COVID-19 pandemisinin topluma getirdiklerini Aksaray il örneği bazında ele almak için bir araştırma gerçekleştirmiştir. 328 kadın ve 314 erkekle yürütülen çalışmada, COVID-19 fobisi ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda COVID-19 fobisinin, yaş, meslek, ekonomik durum, medeni durum, kronik hastalık, çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenlerden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

İşler (2021), COVID-19 pandemi salgınında 18-65 yaş aralığındaki bireylerin duygusal yeme davranışları ile obsesif inançları, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. 631 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada, Duygusal İştah Anketi, Covid-19 Takıntı Ölçeği, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, anksiyete düzeyi ile duygusal durumlarda yeme durumu arasında pozitif yönde, olumlu ve olumsuz duygu durumlarıyla bilişsel dikkat kilitlenmesinde pozitif yönde, metakognitif inançlar ile sadece olumlu ve olumsuz duygu ve durumlarda pozitif yönde ve anlamlı yönde bir ilişki saptanmıştır.

Karataş, Uzun ve Tagay (2021), COVID-19 pandemi sürecinde, bireylerin yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, belirsizliğe tahammül, umut düzeylerini cinsiyet, travma geçmişi, tanılanmış hastalık bulgularına yönelik araştırmak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 929 yetişkin bireyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda, COVID-19 pandemi süreci ile yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, belirsizliğe tahammül arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Önel (2021), COVID-19 pandemisinde bireylerin öz duyarlılıkları, psikolojik sağlamlıkları, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek, öz duyarlılık, depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde psikolojik sağlamlığın ne oranda olduğunu saptamak ve COVID-19 hastalığının varlığına göre, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. 590 kişiyle gerçekleştirilen çalışmada, Öz Duyarlılık Ölçeği, Depresyon- Anksiyete- Stres Ölçeği, Cannor- Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öz duyarlılık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif, öz duyarlılık, psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde ilişki saptanmış, psikolojik sağlamlığın öz duyarlılık, depresyon, anksiyete düzeyleri arasında güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca COVID-19 pandemi sürecinde zorlu yaşam olaylarının yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özmen ve diğerleri (2021), COVID-19 pandemisinde Türkiye’de 18 yaş ve üzerinde olan bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyetlerini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 3111 kişiyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda, toplam yaşam memnuniyet düzeylerinde pandemi ile birlikte düşüş yaşandığı, covid-19 korkusu ile yaşam memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Sevimli (2021), hamile olan kadınların COVID-19 korkusunu, doğum sonrası desteği belirlemek amacıyla 158 lohusayla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada COVID-19 korkusu ölçeği ve Doğum Sonrası Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, lohusaların COVID-19 hastalığından büyük oranda korktukları ve sosyal destek gereksinimlerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Yalçın, Can, Mançe Çalışır, Yalçın ve Çolak (2021), üniversite öğrencileri arasında COVID-19 pandemisinden kaynaklanan depresyon, kaygı, stres, farkındalık ve dayanıklılığı belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 506 lisans ve lisansüstü öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada, COVID-19 Korkusu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, Kısa Dayanıklılık, Farkındalık Ölçeği, Dikkat Ölçeği, Yaşam Memnuniyet Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu ile COVID-19 arasında negatif,

COVID-19 ile depresyon, kaygı, stres ile pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Yazıcı- Çelebi, Kaya ve Yılmaz (2021), mizahla başa çıkma, sağlık anksiyetesi ve yaşam ilişkilerini, COVID-19 pandemi sürecinde incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 338 bireyle gerçekleştirilen çalışmada, katılımcılara Sağlık Anksiyetesi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sağlık anksiyetesi ile mizah yoluyla başa çıkma arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

COVID-19 pandemi sürecinde yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalarda, bu sürecin bireylerde kaygı ve korku duygularını arttırdığı, düşünce sistemleri üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu, geleceğe yönelik umudu ve yaşam doyumunu azalttığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine yer verilecektir.

3. YÖNTEM

COVID-19 hastalığına yakalanma durumunun bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verileri toplama teknikleri ve verilerin analizine yönelik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasında ilişki olup olmadığını ve/veya ilişkinin derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016). Araştırmada COVID-19 pandemi sürecinde, yetişkinlerin hastalığa yakalanma durumlarına göre bilişsel çarpıtma ve yaşam doyum düzeylerinin; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, COVID-19 hastalığına yakalanma durumu, hastalığı geçirme şiddeti ve kronik hastalığa sahip olma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve yaşam doyumu düzeyi ile bilişsel çarpıtma arasında ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla bu yöntem tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde 20 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada Türkiye genelinde TUIK (2020) verilerine göre 20 yaş üstü 56 milyon kişi bulunmaktadır. Araştırmada 20 yaş ve üstünde olan bireylerin temel seçilme nedeni Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na dayanmaktadır. Bilindiği gibi Erikson Psikososyal Gelişim Kuramı'nda, 20 yaşın hayatta önemli bir dönem olduğunu, bu dönemde genellikle bireyin kimliğini tamamladığı, geleceğe yönelik daha objektif hedef ve planlarının olduğunu belirtmekte, ancak aynı zamanda yaşanacak herhangi bir problemin de bireyde problemlere yol açabileceğini belirtmektedir. Özellikle ileri yetişkinlikte, azalan

sağlık ve ekonomik gelirden dolayı, hayata uyumunun daha zor olabileceğini belirtmektedir (Özgüngör, 2009). Bu kapsamda da COVID-19 pandemi salgının 20 yaş ve üzerindeki bireylerde bıraktığı etkilerin anlaşılması açısından araştırma bu yaşın üzerindeki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada genel evren içinden basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılan bireyler ile çalışılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme, her bir örnekleme birimine eşit seçilme olanağı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı bir yöntem olarak ele alınmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2016). Araştırmada da basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile bireyler araştırmaya dahil edilmiş, araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. COVID-19 pandemi şartlarına uygun olarak genel evren içinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 807 kişi ile çalışılmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmaya Dâhil Edilen Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (n=807)

Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	492	61,0
Erkek	315	39,0
Yaş		
20-29	424	52,5
30-39	196	24,3
40-49	108	13,4
50-59	60	7,4
60 ve üzeri	19	2,4
Öğrenim durumu		
İlkokul	23	2,9
Ortaokul	22	2,7
Lise	88	10,9
Üniversite	565	70,0
Lisansüstü	109	13,5
COVID-19 yakalanma		

Evet	232	28,7
Hayır	575	71,3
COVID-19 hastalık belirtileri		
Hafif	152	18,8
Orta	72	8,9
Ağır	8	1,0
Kronik hastalık durumu		
Evet	99	12,3
Hayır	708	87,7

Tablo 3.1’de araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı görülmektedir. Tabloda da görüldüğü üzere katılımcıların %61’i kadın, %39’u erkek olup; %52,5’i 20-29, %24,3’ü 30-39, %13,4’ü 40-49, %7,4’ü 50-59 ve %2,4’ü 60 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %70,0’i üniversite, %13,5’i lisansüstü, %10,9’u lise, %2,9’u ilkokul, %2,7’si ortaokul mezunudur. Katılımcıların %71,3’ü COVID-19 hastalığına yakalanmamışken, %28,7’si yakalanmıştır. Hastalığa yakalananların %18,8’i hastalığı hafif, %8,9’u orta ve %1’i hastalığı ağır olarak geçirmiştir. Katılımcıların %87,7’sinin kronik bir hastalığı yokken, %12,3’ünün kronik bir hastalığı bulunmaktadır.

3.3. Verileri Toplama Teknikleri

Araştırmada ilk olarak Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığı’ndan etik kurul (5 Mayıs 2021- 10/07) (Ek-1) ve çalışma izni alınmıştır. Çalışma izni alındıktan sonra veriler “Google Form” aracılığıyla kartopu örnekleme yöntemine uygun şekilde toplanmıştır. İlk katılımcıyla yapılan görüşmeden sonra, onun aracılığıyla diğer katılımcılara ulaşılmıştır. Katılımcıların iletişim bilgileri alınarak, formlar Google Form aracılığıyla gönderilmiştir. Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmıştır. Verilerin geri dönütü için ara ara hatırlatmalar yapılmıştır. Katılımcılardan gelen cevaplarla 807 kişiye ulaşılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, “Genel Bilgi Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” ile toplanmıştır.

Genel Bilgi Formu: Araştırmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, COVID-19 yakalanma, COVID-19 hastalığını geçirme şiddeti, kronik hastalık durumunu belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. (Ek-2)

Yaşam Doyum Ölçeği: Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanan ölçek, bireylerin yaşam doyumlarını belirlemektedir. Ölçek, bireylerin yaşam doyumlarını kendi perspektiflerinden ölçmektedir. Beş madde, tek boyut ve yedili likert tipinden oluşmaktadır. Öleekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olup, puanların yükselmesi yaşam doyumunun arttığını, puanların düşmesi ise yaşam doyumunun azaldığını göstermektedir. Öleğin güvenilirliği test- tekrar test yöntemiyle ve Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı .88 olarak saptanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. (Ek-3)

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği: Briere (2000) tarafından geliştirilen ölçek, Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölekte beş alt boyut ve 40 madde bulunmaktadır ve ölçek beşli likert tipindedir. Alt boyutlar, benliğin değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı (geleceği) tehlikeli görmedir. Öleğin her alt boyutunda 8 soru bulunmaktadır. Testten alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan 200 olarak belirlenmiştir. Testten alınan puanın yükselmesi bilişsel çarpıtmanın arttığını göstermektedir. Öleğin Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon 0.73 olarak tespit edilmiştir. Öleğin, test-tekrar güvenilirlik katsayısının hesaplanmasına amacıyla iki hafta ara ile yapılan uygulamalarda, alt boyutlar arasındaki korelasyon olumsuz benlik alt boyutunda 0,838, kendini suçlama alt boyutunda 0,725, çaresizlik alt boyutunda 0,809, umutsuzluk alt boyutunda 0,885, yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda ise 0,707 olarak tespit edilmiştir. Öleğin alt

boyutlarının iç tutarlılık Cronbach alfa değerleri; olumsuz benlik alt boyutunda 0,913, kendini suçlama alt boyutunda 0,881, çaresizlik alt 0,827, umutsuzluk alt boyutunda 0,904, yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda ise 0,783 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde Cronbach alfa katsayıları, olumsuz benlik alt boyutunda .78; kendini suçlama alt boyutunda .81; çaresizlik alt boyutunda .87; umutsuzluk alt boyutunda .92; yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda .82 ve tüm ölçek için .96 olarak bulunmuştur. (Ek-4)

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada “Google Form” aracılığıyla ulaşılan veriler SPSS 20 paket programına aktarılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel analizler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla örneklem sayısının 50’de fazla olması nedeniyle Kolmogorov Smirnov test sonuçları ile çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2017). Normallik analiz sonuçları Tablo3.2’de verilmiştir.

Tablo 3. 2. Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Alt Boyutlarına Yönelik Normallik Analiz Sonuçları (n=807)

Ölçek	X	Çarpıklık	Basıklık	p
Yaşam doyumu	16,40	-0,35	-0,40	.000
Bilişsel çarpıtma toplam	89,29	0,71	0,41	.000
Olumsuz benlik	17,62	0,86	0,69	.000
Kendini suçlama	15,86	0,69	0,67	.000
Çaresizlik	18,54	0,48	-0,23	.000
Umutsuzluk	17,43	0,79	-0,38	.000
Yaşamı tehlikeli görme	18,80	0,54	0,13	.000

Tablo 3.2’de yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ve alt boyutlarına katılımcıların verdikleri cevaplara yönelik normallik analiz sonuçları görülmektedir. Tabloda görüldüğü üzere veriler nonparametrik dağılım göstermiştir ($p<.05$). Bu durumda sonraki analizler için nonparametrik teknikler kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Araştırmanın bulguları bölümüne aşağıda yer verilmiştir.

4.BULGULAR

COVID-19 hastalığına yakalanma durumunun, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada ulaşılan bulgular aşağıda verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre, yaşam doyum ve bilişsel çarpıtma düzeylerine yönelik sonuçlar Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Mann Whitney U test Sonuçları (n=807)

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıralar toplamı	Sıralar ortalaması	U	p
Yaşam doyum	Kadın	492	404,50	199013	77245	.93
	Erkek	315	403,22	127015		
Bilişsel çarpıtma	Kadın	492	387,31	190554,50	69276,50	.01*
	Erkek	315	430,07	135473,50		
Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları						
Olumsuz benlik	Kadın	492	388,70	191242,50	69964,50	.02*
	Erkek	315	427,89	134785,50		
Kendini suçlama	Kadın	492	374,35	184179	62901	.00*
	Erkek	315	450,31	141849		
Çaresizlik	Kadın	492	395,94	194804,50	73526,50	.22
	Erkek	315	416,58	131223,50		
Umutsuzluk	Kadın	492	394,54	194112	72834	.15
	Erkek	315	418,78	131916		

Yaşamı						
tehlikeli	Kadın	492	391,49	192615		
görme	Erkek	315	423,53	133413	71337	.06

*p<.05

Tablo 4.1’de katılımcıların cinsiyetlerine göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve Mann Whitney U test sonuçları görülmektedir. Tabloda da görüldüğü gibi, katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=77245; p>.05). Ancak cinsiyete göre bilişsel çarpıtma ölçeğinin tamamıyla birlikte (U=69276,50; p<.05), olumsuz benlik (U=69964,50; p<.05) ve kendini suçlama (U=62901; p<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında, bilişsel çarpıtma ölçeğinin tamamında erkek katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleri (X=430,07), kadın katılımcılara göre (U=387,31) yüksek bulunmuştur. Alt boyutlarda ise olumsuz benlik algısında erkek katılımcıların (X=427,89), kadın katılımcılara (X=388,70) ve kendini suçlamada erkek katılımcıların (U=450,31), kadın katılımcılara oranla (U=374,35) puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bir başka ifadeyle erkek katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleri, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Katılımcıların yaşlarına göre, yaşam doyumu ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeğine yönelik bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Yaşam Doyumu ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Kruskal Wallis Test Sonuçları (n=807)

Ölçek	Yaş	n	Sıra ortalaması	x ²	df	p	Anlamlı farklılık
Yaşam doyumu	20-29 ¹	424	379,27	11,63	4	.02*	
	30-39 ²	196	423,34				
	40-49 ³	108	453,76				1-2
	50-59 ⁴	60	425,80				1-3
	60 ve üstü ⁵	19	404,79				

	20-29 ¹	424	402,35				
	30-39 ²	196	403,53				
Bilişsel	40-49 ³	108	396,16				
çarpıtma	50-59 ⁴	60	423,86	.77	4	.94	
	60 ve						
	üstü ⁵	19	427,42				
Bilişsel							
çarpıtma							
ölçeği alt							
boyutları							
	Yaş	n	Sıra	x²	df	p	Anlamlı
			ortalaması				farklılık
	20-29 ¹	424	407,69				
	30-39 ²	196	412,32				
Olumsuz	40-49 ³	108	383,89	3,34	4	.50	
benlik	50-59 ⁴	60	411,53				
	60 ve						
	üstü ⁵	19	326,39				
	20-29 ¹	424	394,86				
	30-39 ²	196	410,70				
Kendini	40-49 ³	108	419,11	1,61	4	.81	
suçlama	50-59 ⁴	60	410,27				
	60 ve						
	üstü ⁵	19	433,18				
	20-29 ¹	424	403,42				
	30-39 ²	196	406,55				
	40-49 ³	108	395,99				
	50-59 ⁴	60	413,07				
	60 ve						
Çaresizlik	üstü ⁵	19	407,55	.25	4	.99	
	20-29 ¹	424	405,04				
	30-39 ²	196	396,01				
	40-49 ³	108	388,15				
	50-59 ⁴	60	433,40				
	60 ve						
Umutsuzluk	üstü ⁵	19	400,42	2,81	4	.59	

	20-29 ¹	424	404,36			
	30-39 ²	196	395,94			
Yaşamı	40-49 ³	108	403,88			
tehlikeli	50-59 ⁴	60	407,68			
görme	60 ve					
	üstü ⁵	19	468,03	1,69	4	.79

*p<.05

Tablo 4.2’de katılımcıların yaşlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve Kruskal Wallis test sonuçları görülmektedir. Tabloda da görüldüğü gibi, katılımcıların yaşları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunurken ($\chi^2=11,63$; $p<.05$); bilişsel çarpıtma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>.05$). Yaşam doyumu düzeylerindeki anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U test sonucunda: 20-29 yaş grubunda bulunan katılımcıların yaşam doyumları ($X=379,27$), 30-39 yaş grubunda olan katılımcılara ($X=423,34$) ve 40-49 yaş grubunda olan katılımcılara ($X=453,76$) oranla düşük bulunmuştur. Bir başka ifadeyle yaş arttıkça yaşam doyum düzeyi de artmıştır.

Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların öğrenim durumlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeylerine yönelik sonuçlar Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Kruskal Wallis Test Sonuçları (n=807)

Ölçek	Öğrenim durumu	n	Sıralar ortalaması	χ^2	df	p	Anlamlı farklılık
	İlkokul ¹	23	383,67				
	Ortaokul ²	22	405,77				
Yaşam	Lise ³	88	417,09				
doyumu	Üniversite ⁴	565	394,81	4,73	4	.32	
	Lisansüstü ⁵	109	445,01				
	İlkokul ¹	23	476,83				

Bilişsel	Ortaokul ²	22	469,64				
çarpıtma	Lise ³	88	416,22	4,76	4	.31	
	Üniversite ⁴	565	396,96				
	Lisansüstü ⁵	109	402,03				
Bilişsel							
çarpıtma							
ölçeği alt	Öğrenim		Sıralar				Anlamli
boyutları	durumu	n	ortalaması	x²	df	p	farklılık
	İlkokul ¹	23	476,17				
	Ortaokul ²	22	425,98				
Olumsuz	Lise ³	88	374,84	3,80	4	.43	
benlik	Üniversite ⁴	565	404,46				
	Lisansüstü ⁵	109	405,50				
	İlkokul ¹	23	462,76				
	Ortaokul ²	22	434,23				
Kendini	Lise ³	88	426,38	3,47	4	.48	
suçlama	Üniversite ⁴	565	395,65				
	Lisansüstü ⁵	109	410,71				
	İlkokul ¹	23	418,48				
	Ortaokul ²	22	457,59				
Çaresizlik	Lise ³	88	428,23	2,78	4	.59	
	Üniversite ⁴	565	400,41				
	Lisansüstü ⁵	109	389,19				
	İlkokul ¹	23	451,30				
	Ortaokul ²	22	497,18				
Umutsuzluk	Lise ³	88	418,15	5,37	4	.25	
	Üniversite ⁴	565	398,27				
	Lisansüstü ⁵	109	393,46				
	İlkokul ¹	23	488,70				
Yaşamı	Ortaokul ²	22	441,39				
tehlikeli	Lise ³	88	412,02	4,76	4	.31	
görme	Üniversite ⁴	565	397,04				
	Lisansüstü ⁵	109	408,18				

Tablo 4.3’de katılımcıların öğrenim durumlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve Kruskal Wallis test sonuçları görülmektedir. Tabloda da görüldüğü gibi, katılımcıların öğrenim durumlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>.05$).

Katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumları ile yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma durumlarına yönelik bulgular Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Katılımcıların COVID-19 Hastalığına Yakalanma Durumları ile Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Mann Whitney U Test Sonuçları (n=807)

Ölçek	COVID-19		Sıralar	Sıralar	U	p
	yakalanma	n	ortalaması	toplamı		
Yaşam	Evet	232	403,47	93606	66578	.97
doyumu	Hayır	575	404,21	232422		
Bilişsel	Evet	232	423,69	98297	62131	.13
çarpıtma	Hayır	575	396,05	227731		
Bilişsel						
çarpıtma						
ölçeği alt	COVID-19		Sıralar	Sıralar		
boyutları	yakalanma	n	ortalaması	toplamı	U	p
Olumsuz	Evet	232	413,68	95974	64454	.45
benlik	Hayır	575	400,09	230054		
Kendini	Evet	232	415,95	96500,50	63297,50	.35
suçlama	Hayır	575	399,18	229527,50		
Çaresizlik	Evet	232	432,76	100401	60027	.03*
	Hayır	575	392,39	225627		
Umutsuzluk	Evet	232	427,99	99293,50	61134,50	.06
	Hayır	575	394,32	226734,50		
Yaşamı						
tehlikeli	Evet	232	412,88	95788,50		

ölçeği alt boyutları	COVID-19 Şiddeti	n	Sıralar ortalaması	χ^2	df	p
Olumsuz benlik	Hafif ¹	152	114,12	0,56	2	.75
	Orta ²	72	121,24			
	Ağır ³	8	119,13			
Kendini suçlama	Hafif ¹	152	113,82	0,74	2	.69
	Orta ²	72	122,06			
	Ağır ³	8	117,44			
Çaresizlik	Hafif ¹	152	115,93	0,93	2	.95
	Orta ²	72	118,19			
	Ağır ³	8	112,00			
Umutsuzluk	Hafif ¹	152	115,34	0,69	2	.71
	Orta ²	72	116,85			
	Ağır ³	8	135,44			
Yaşamı tehlikeli görme	Hafif ¹	152	112,98	1,27	2	.53
	Orta ²	72	122,61			
	Ağır ³	8	128,38			

Tablo 4.5’de COVID-19 hastalığına yakalanan katılımcıların hastalığı geçirme şiddetine göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve Kruskal Wallis test sonuçları görülmektedir. Tabloda da görüldüğü üzere, COVID-19 geçirme şiddeti ile yaşam doyumu ($\chi^2=0,36$; $p>.05$) ve bilişsel çarpıtma ($\chi^2=0,65$; $p>.05$) arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılık bulunmamakla birlikte, hastalığı orta ve ağır düzeyde geçiren katılımcıların sıra ortalamalarının, hafif geçiren katılımcılara oranla yaşam doyumunda düşük, bilişsel çarpıtma ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarında yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kronik hastalık durumlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma durumlarına yönelik bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Katılımcıların Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumlarına Göre Yaşam Doyumu ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar ve Mann Whitney U Test Sonuçları (n=807)

	Kronik		Sıralar	Sıralar		
Ölçek	hastalık	n	ortalaması	toplamı	U	p
Yaşam	Evet	99	402,57	39854		
doyumu	Hayır	708	404,20	286174	34904	.95
Bilişsel	Evet	99	433,13	42879,50		
çarpıtma	Hayır	708	399,93	283148,50	32162,50	.18
Bilişsel						
çarpıtma						
ölçeği alt	Kronik		Sıralar	Sıralar		
boyutları	hastalık	n	ortalaması	toplamı	U	p
Olumsuz	Evet	99	424,47	42022,50		
benlik	Hayır	708	401,14	284005,50	33019,50	.35
Kendini	Evet	99	416,62	41245		
suçlama	Hayır	708	402,24	284783	33797	.56
	Evet	99	423,18	41894,50		
Çaresizlik	Hayır	708	401,32	284133,50	33147,50	.38
	Evet	99	443,23	43789,50		
Umutsuzluk	Hayır	708	398,51	282148,50	31162,50	.07
Yaşamı						
tehlikeli	Evet	99	424,95	42070,50		
görme	Hayır	708	401,07	283957,50	32971,50	.34

Tablo 4.6’da katılımcıların kronik hastalığa sahip olma durumuna göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve Mann Whitney U test sonuçları görülmektedir. Tabloda da görüldüğü gibi, kronik hastalığın olma durumu ile yaşam doyumu ($U=34904$; $p>.05$) ve bilişsel çarpıtma ($U=32162,50$; $P>.05$) ölçeği arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılık olmamakla birlikte; kronik hastalığa sahip olanların puan ortalamaları, kronik hastalığa sahip olmayanlara göre yaşam doyumunda düşük, bilişsel çarpıtmada ise yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaşam doyum ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeğine ait Spearman korelasyon analiz sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Yaşam Doyumu		
	r	p
Bilişsel Çarpıtma Ölçeği	-.48	.000*
Bilişsel Çarpıtma Ölçeği		
Alt Boyutları	r	p
Olumsuz benlik	-.36	.000*
Kendini suçlama	-.27	.000*
Çaresizlik	-.51	.000*
Umutsuzluk	-.56	.000*
Yaşamı tehlikeli görme	-.56	.000*

*p<.05

Tablo 4.7’de katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait Spearman korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Tabloda da görüldüğü üzere, katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.48$; $p<.05$) ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında ise: olumsuz benlik alt boyutunda ($r=-.36$; $p<.05$), çaresizlik alt boyutunda ($r=-.51$; $p<.05$), umutsuzluk alt boyutunda ($r=-.56$; $p<.05$), yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda ($r=-.56$; $p<.05$) negatif yönde orta düzeyde; kendini suçlama alt boyutunda ise negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.27$; $p<.05$) ilişki saptanmıştır. Bir başka ifadeyle yaşam doyum düzeyi arttıkça bilişsel çarpıtma ve alt boyutlarında azalma görülmektedir.

Katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumlarına göre, yaşam doyum ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığına yönelik Çift yönlü korelasyon analiz sonucu Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Katılımcıların COVID-19 Yakalanma Durumlarına Ait Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma Düzeyi ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Çift Yönlü Korelasyon Analizi Sonuçları

Kontrol değişken		Bilişsel çarpıtma a	Olumsuz benlik z benlik	Kendini suçlama a	Çaresizlik k	Umutsuzluk k	Yaşamı tehlikeli bulma i
COVID-19 Yakalanma durumu	Yaşam doyumu	r=-.50 p=.000*	r=-.37 p=.000*	r=-.28 p=.000*	r=-.53 p=.000*	r=-.58 p=.000*	r=-.39 p=.000*

*p<.05

Tablo 4.8’de katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumlarının sabit tutulmasına göre, yaşam doyum düzeyi ile bilişsel çarpıtma ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait çift yönlü korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumları sabit tutulduğunda yaşam doyum ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır ($r=-.50$; $p<.05$). Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından olumsuz benlik alt boyutunda ($r=-.37$; $p<.05$); çaresizlik alt boyutunda ($r=-.53$; $p<.05$); umutsuzluk alt boyutunda ($r=-.58$; $p<.05$); yaşamı tehlikeli bulma alt boyutunda ($r=-.39$; $p<.05$) negatif yönde orta düzeyde; kendini suçlama alt boyutunda ise negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=-.28$; $p<.05$). Bir başka ifadeyle katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumlarına bağlı olarak yaşam doyumları düştükçe bilişsel çarpıtmalarının arttığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlara yönelik tartışma, ilgili alanyazına dayandırılarak bu bölümde verilmiştir.

5. TARTIŞMA

COVID-19 hastalığına yakalanma durumunun, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma sonucunda; erkek katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleri, kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumu, toplumda erkeklere atfedilen rollere bağlayarak açıklamanın mümkün olduğu düşünülmektedir. Nitekim toplumda erkeklerin daha atak olması, problem çözücü rolde olması ve evine, ailesine bakması yani evine maddi olarak gelir getirmesi kadınlara oranla daha fazla beklenmektedir. Bu beklenti erkeklerin çocukluk döneminden itibaren buna yönelik yetiştirilmesiyle sonuçlanabilmektedir (Bhasin, 2003; Dökmen, 2010). Her ne kadar durum bu yönde olsa da iş yaşamına başladıktan sonra karşılaşılan problemler, beklentilerin yerine getirilememesine neden olabilmekte, bunun sonucunda da bilişsel çarpıtma düzeyleri yükselebilmektedir. Özellikle de günümüzde yaşanan COVID-19 pandemisinin getirmiş olduğu kısıtlanmalar, sosyal yaşantının azalması, iş kaybının yaşanması her iki cinsiyet için önemli olsa da çok erken dönemlerden itibaren bilişsel yapılanmalarının atak olması, toplumda iş hayatında daha fazla yer alması ve maddi kazanç getirmesi daha ön planda olan erkekleri olumsuz yönde etkileyebilmiştir (Bulut ve Pınar, 2020; Duman, 2020; Özdemir, 2020; Yanaretos, 2020). Yapılan araştırmalarda da benzer şekilde, erkeklerdeki bilişsel çarpıtma düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çivan, 2013; Çoban, 2013; Çoban ve Karaman, 2013; El- Salameh, 2011; Kurtoğlu, 2009; Şahan ve Eraslan- Çapan, 2017). Ancak bu bulguya karşıt olarak, yapılan araştırmalarda bilişsel çarpıtmada cinsiyetin etkisinin anlamlı olmadığına yönelik bulgulara da rastlanmıştır (Çivitçi, 2006; Stackert ve Bursik, 2003; Şahin ve Sarı, 2010; Turan, 2010).

Araştırma sonucunda, yaş arttıkça yaşam doyum düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Yaşın artmasına paralel olarak yaşam doyumunun artmasını hem bireylerin geleceklerini yapılandırılmaları hem de pandeminin getirdikleriyle

açıklamak mümkündür. 20-29 yaş grubu, genç yetişkinliğe geçişin yapıldığı bir süreçtir. Santrock yaşam boyu gelişimi sekiz kısımda incelediği yaklaşımında genç yetişkinliği 20'li yaşların başlarında başlayan ve 30'lu yaşların sonlarında biten, bireysel ve ekonomik açıdan bağımsızlaşmanın, kariyer gelişiminin, eş seçiminin ve aile kurmanın gerçekleştiği dönem olarak tanımlamaktadır (Santrock, 2016). Erikson'a göre başlangıcı ve bitişi, bireyin kişiler arası ilişkilerine, kişisel özelliklerine, donanımlarına, şartlarına, kültürel yapısına ve eğitim durumuna göre belirlenen bu dönemde, diğerleri ile yakınlığın sağlıklı bir biçimde oluşturulması gelişim görevlerinin başarı ile tamamlanması anlamına gelmektedir. Aksi durumda, sağlıklı ilişkilerin kurulamaması ise bireyin sosyal çevresinden yalıtılmış yaşamasına, yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Erikson, 1982). Oldukça önemli olan bu sürecin yapılandırılmasında gencin, dönemin başında idealize ettiği düşünce ve fikirler oldukça önemli rol oynamaktadır. Ancak herhangi bir durumda bu düşünce ve fikirlere ulaşamaması, bireyin yaşamı sorgulamasına ve dolayısıyla yaşamdan alacağı doyumun olumsuz yönde yapılanmasına neden olabilmektedir (Güngör-Aytar ve Tozduman- Yaralı, 2018; Santrock, 2016). Tüm bunlara ek olarak, COVID-19 pandemisinde şimdiye kadar yaşanan hayatın, salgının önlenmesi amacıyla değiştirilmek zorunda kalınması, okulların ve işyerlerinin kapatılması, kısıtlamaların getirilmesi ancak tüm bunlara rağmen salgının önlenememesi özellikle gelişimsel özellikler açısından 20-29 yaş grubunda bulunan gençleri olumsuz yönde etkileyerek yaşam doyumlarının azalmasına neden olmuştur (Paksoy, 2020; Yakut, Kuru ve Güngör, 2020; Yeşil ve Mavi, 2021). Yapılan araştırmalarda da, araştırmada elde edilen bulguya benzer olarak, yaş arttıkça yaşam doyumunun arttığı yönünde bulgular olduğu gibi (Eryılmaz ve Ercan, 2016; Selim, 2008), yaşın artmasıyla birlikte yaşam doyumunun düştüğüne yönelik bulgulara (Dal, 2015; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004; Özdevecioğlu ve Karadal, 2008; Türkdoğan, 2010; Yetim, 2001) ve anlamlı farklılık yaratmadığına yönelik bulgulara da rastlanmıştır (Aslan- Eren, 2008; Çetinkaya ve Gülaçtı, 2019) Yapılan literatür taramasında, araştırma bulgusuna paralel olarak COVID-19 pandemisinin yaşam doyumunu üzerinde, özellikle yaşın azalmasıyla birlikte olumsuz yönde etkide bulunduğu belirlenmiştir (Binbaşıoğlu, 2020; Brooks ve diğerleri, 2020; Peker, Cengiz ve Nebioğlu- Yıldız, 2021; Wu ve McGoogan, 2020).

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç, öğrenim durumuna göre yaşam doyumu, bilişsel çarpıtma ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında anlamlı farklılığın bulunmamasıdır. Anlamlı farklılık olmamakla birlikte, sıra ortalamalarına bakıldığında yaşam doyumunda öğrenim düzeyi yükseldikçe yaşam doyum düzeylerinin arttığı, bilişsel çarpıtma düzeylerinin ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumu öğrenim düzeyi yükseldikçe bireylerin hayat standartlarının yükselmesi, buna bağlı olarak hayatın ve yaşamın yeniden yapılandırılması ve gerçeklerin daha net ve objektif olarak görülmeye başlanmasıyla açıklamanın mümkün olduğu düşünülmektedir. Nitekim bireylerin öğrenim düzeylerinin yükselmesi iş olanaklarının artmasına, artan iş olanakları da daha iyi bir hayat sürmelerine, dilediklerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bir başka ifadeyle hayalleri ile gerçek duygu ve düşüncelerin paralel olmasına yardımcı olmaktadır. Bu durum ise hem bireylerin gerçekleri algılama konusunda daha iyi bir konumda olarak bilişsel çarpıtmaların azalmasına yardımcı olmakta, hem de yaşamdan alınan doyum duygusunun artmasına katkı sağlamaktadır (Dockery, 2004; Doğan, 2015). Söz konusu durumun, anlamlı farklılık olmamakla birlikte, öğrenim düzeyi yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu yüksekliklerini de açıkladığı düşünülmektedir. Öğrenim düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda öğrenim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun yükseldiğine yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Sırım, 2021; Cheung ve Chan, 2009; Dal, 2015; Doruk-Çakmak, 2008; Gong, Cassells ve Keeagan, 2011; Gülcan, 2014; Şimşek, 2011). Alan yazında ulaşılan bu bulguların yanında, öğrenim düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılığın olmadığı ve ters yönde ilişki olduğunu belirleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Diener, 1984; Yetim, 2001). Bilişsel çarpıtma düzeylerinde de yaşam doyumuna benzer yönde araştırmalara rastlanmıştır (Erok, 2013; Hamamcı, 2005; Harell, 1990; Sönmez, 2012). Nitekim eğitim düzeyinin artması, bireylerin etraflarında olan olaylarla ve kişilerle daha fazla etkileşime ve iletişime girmelerini sağlamakta, bu durum ise bireylerin gerçekleri objektif olarak algılamalarına ve sonuç olarak bilişsel çarpıtma düzeylerinin düşmesine yardımcı olmaktadır (Terlemez, 2019). Ancak alan yazında öğrenim düzeyi ile bilişsel çarpıtma arasında anlamlı farklılığın olmadığını belirten araştırma sonuçlarına da ulaşılmıştır (Akkoç, 2011; Dönmez ve Tunç, 2020; Özcan, 2016).

Araştırmada COVID-19 hastalığına yakalanma ile çaresizlik arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. COVID-19 hastalığına yakalanan bireylerin, kendilerini daha çaresiz hissettikleri belirlenmiştir. COVID-19, 2019 yılının aralık ayında Çin’de başlamış olmasına rağmen, çok kısa sürede tüm dünyaya yayılan ve sonuçları itibarıyla oldukça olumsuz sonuçlara yol açan bir durum olarak ele alınmaktadır (Qui ve diğerleri, 2020). Çok kısa sürede gerçekleşen kitlesel ölümlerin önüne geçebilmek amacıyla birtakım önlemler alınmıştır. Bu önlemlere bağlı olarak, bireylerin alıştıkları günlük rutinleri değiştirmek zorunda kalmış, bu değişen rutinelere uyum sağlamak zorunda kalan bireyler, isteklerini ertelemek ya da onlardan vazgeçmek zorunda kalmıştır. Tüm bu durumlar ise yaşam doyumları üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilmiştir (Yeşil ve Mavi, 2021). Yapılan araştırmalarda COVID-19 pandemisi ve getirdiklerine paralel olarak bireylerin yaşam doyumlarının azaldığı, karamsarlık duygularını yoğun olarak yaşadıkları saptanmıştır (Urgan, Atar ve Erdoğan, 2020; Badahdah ve diğerleri, 2020; Gassman- Pines ve diğerleri, 2020; Karataş, Uzun ve Tagay, 2021; Kul, Demir ve Katmer, 2020; Lopez- Bueno ve diğerleri, 2020; Özmen vd., 2021; Tönbül, 2020; Trezebinski ve diğerleri 2020). Araştırma sonucunda yaşam doyumu düzeylerinin, COVID-19 hastalığına yakalanma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiş olmakla birlikte, hastalığa yakalanan ya da yakalanmayan tüm bireylerde yaşam doyumlarının etkilenmesi durumu, araştırmada anlamlı farklılığın olmamasını açıklamaktadır. Nitekim COVID-19, tüm bireylerin yaşam doyumlarını etkilemiştir. Bilişsel çarpıtma ise, özellikle hastalığın ilk başladığı dönemde alınan sıkı tedbirler ve önlemlere rağmen hastalığın önlenemeyen yükselişi ile bağlantılı olarak düşünülebilir. Bireyler ilk olarak alınan tedbirlerle bu hastalığın önleneyeceği ve tüm toplumdan izinin silineceği düşüncesine sahip olmuşlardır. Ancak durumun bu yönde gerçekleşmemesinin yanında, her geçen gün artan kitlesel ölüm haberleri ile bireyler, gerçeği sorgulamaya başlamış ve bu durum da bilişsel çarpıtma düzeyinde önemli rolü olan, korku, stres ve kaygı düzeylerini arttırmış, gerçeği değerlendirme yetilerini olumsuz yönde etkilemiştir (Altın, 2020; Armitage ve Nellums, 2020; Cluver ve diğerleri, 2020; Fan ve diğerleri, 2020; Gorenko ve diğerleri, 2021; Hamouche, 2020; Hughes, 2020; Mukhtar, 2020; Özdin ve Bayrak - Özdin, 2020; Pisano ve diğerleri 2020; Qui ve diğerleri, 2020; Shalev ve Shapiro, 2020; Yılmaz ve Akyazıcı, 2020). Metin ve

Çetinkaya (2020) COVID-19 pandemisinde bireylerin bilişsel durumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, COVID-19 korkusunun bireylerde, gerçeği değerlendirme yetisini etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucunda da, katılımcıların bilişsel çarpıtma toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte, bilişsel çarpıtma alt boyutlarından çaresizlik alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bilişsel çarpıtmanın alt öğelerinden biri olan çaresizlik duygusu, bireyin durum ya da olay karşısında ne yaparsa yapsın savunmasız durumda kaldığını belirten bir durum olarak ele alınabilmektedir. Birey herhangi bir olay karşısında savunma mekanizmaları geliştirmekte, geliştirdiği bu savunma mekanizmalarına paralel olarak olayı çözümlemeye çalışmakta, ancak olayı çözümleyemediği durum ve anlarda çaresizlik duygularını yoğun olarak yaşamaktadır (Ağır, 2007). Benzer şekilde COVID-19 pandemisinin çözümlenememesi de bireylere olumsuz etkilerde bulunmuştur. Özellikle bu etkinin, hastalığa yakalanan bireylerde hastalığın getirileriyle birleştiğinde, çaresizlik duygularını yoğun oranda yaşamalarına neden olduğu ve bunun sonucunda da puan ortalamalarını yükselttiği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda COVID-19 hastalığını geçirme şiddeti ile bilişsel çarpıtma düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte hastalığı orta ve ağır düzeyde geçiren katılımcıların, hastalığı hafif düzeyde geçirenlerle oranla bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek, yaşam doyumları düşük bulunmuştur. COVID-19 hastalığı, oldukça ciddi sonuçları içinde barındıran bir hastalıktır. Bu hastalığa yakalanma ve özellikle hastalığın orta ve ağır düzeyde geçirilmesi, bireylerin günlük rutinlerinde değişimleri, hastaneye yatışları da beraberinde getirmiştir. Değişen yaşam tarzı ise bireyin zihninde sürekli duymuş olduğu haberleri yaşamasına, geleceğine yönelik endişe ve kaygılarının artmasına, hastalığın yanında birtakım duygu ve düşüncelerde bozulmalara, geleceğe yönelik endişeleri yoğun olarak yaşamasına neden olabilmektedir (Arslan ve Karagül, 2020). Arada anlamlı farklılık olmamakla birlikte, hastalığın orta ve ağır geçirilmesi sonucunda bu tip duygu ve düşüncelerin daha da yoğun oranda yaşanacağı düşünülmektedir.

Araştırmada anlamlı bir fark olmamakla birlikte, kronik hastalığa sahip olan katılımcıların yaşam doyumlarının düşük, bilişsel çarpıtmalarının ise yüksek olduğu

belirlenmiştir. Kronik hastalığa sahip olmak bireyin sadece kendi yaşantısını değil, etrafındaki insanlarla olan iletişim ve etkileşimlerini etkileyen ve bu kapsamda bireyi yalnızlaştıran önemli bir problem olarak ele alınabilmektedir. Nitekim hasta birey, kendi sağlık standardını korumak amacıyla özel diyetler uygulamak, özel programlara dâhil olmak ya da zaman zaman hastaneye yatmak durumunda kalabilmektedir. Bu tip durumlar ise bireylerde geleceğe yönelik beklentilerinin olumsuz yönde yapılanmasına, hastalığın getirdikleri ve uymak zorunda kaldıkları kurallara paralel olarak gerçeği yanlış yorumlamalarına neden olabilmektedir (Ertaş ve Çiftçi- Kırarç, 2020). Elbette böyle bir durum bireyin bilişsel çarpıtmalarını arttırabilmekte, yaşam doyumunu ise düşürmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisinde bulunduğumuz bu süreçte, kronik hastalığa sahip olan bireylere yönelik yapılan bilgilendirmeler, bu bireylerin sağlıklarının diğerlerine oranla daha risk altında olduğuna ve daha fazla dikkat etmelerinin gerekliliğine yönelik algılar oluşturmuştur (Saatçi, 2020). İfade edilen bu durumların ise kronik hastalığı olan bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtma yaşamalarına ve yaşam doyumlarının azalmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda, kronik hastalığa sahip olan bireylerde genel olarak yaşam doyum düzeylerinin düşmesi ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin artması (Camacho ve diğerleri, 2019; Ivantchev ve Stoyonova, 2019; Pinto, Fontaine ve Neri, 2016; Prasoon ve Chaturvedi, 2016; Proctor, Linley ve Maltby, 2009; Rissane, 2015; Strine, Chapman, Balluz, Moriarty ve Mokdad, 2008; Ümmet, 2017; Yang, Lee, Huang, Shih ve Chang, 2015) da araştırma sonucunu desteklemektedir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç, yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişkidir. Sonuca görebilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeylerinde azalma görülmektedir. Yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarına yönelik yaptıkları olumlu değerlendirmeler sonucu ulaştıkları doyum olarak ele alınabilir. Bu kapsamda bireylerin yaşama dair yapacakları olumlu yönde çıkarımların ve gerçekleştirecekleri eylemlerin mutlu olmalarını sağlayarak, yaşam doyumuna ulaşmalarını kolaylaştıracağı belirtilmektedir (Dal, 2015; Keser, 2005). Bunun aksine bireylerin kendilerini zorlayan durumlarda kalması da mümkündür. Böyle durumlarda ise bireylerin gerçeği değerlendirme yetileri ön plana çıkmaktadır. Bu kapsamda bireylerin, kendilerini zorlayan durumların üstesinden gelebilmek için

kullanacakları savunma mekanizmalarına bağılı olarak gerçeğı yanlış yorumlamaları, yanlış değerlendirmeleri, bir anlamda bilişsel çarpıtma yapımları durumu meydana gelebilecektir (Beck, 2016). Söz konusu sıkıntıları tolere edemeyen bireyin bilişsel çarpıtmaları kullanılması, bu kullanıma paralel olarak gerçeklerin taraflıalgılanması ve bireyin yaşamı sağlıklı bir pencereden değerlendirememesi durumları doğacak ve yaşam doyumunun önünde önemli bir engel olarak yer alacaktır (Avşaroğlu ve Koç, 2019). Nitekim yapılan araştırmalarda da yaşam doyumunu ile bilişsel çarpıtma arasında önemli bir ilişki olduğuna yönelik sonuçlara ulaşılmış olması (Akbağ, 2000; Terlemez, 2019; Sırım, 2021; Calvete-Esther ve Connor-Smith, 2005; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Eryılmaz ve Atak, 2011; Krause, Ironson ve Pargament, 2016; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004; Resick, Monson ve Chard, 2007; Simons ve Gaher, 2005) araştırmada ulaşılan bulguyu desteklemektedir.

Araştırmada COVID-19 hastalığına yakalanan katılımcıların, bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı belirlenmiştir. COVID-19 hastalığında salgının gidişatı bireylerin yaşamdan eskisi kadar zevk alamamalarına, yaptıkları davranışları sürekli olarak sorgulamalarına, hayata ve geleceğe yönelik olumsuz duygu ve düşünceler taşımalarına neden olmuştur. Bireyler önlenemeyen bu hastalık karşısında ilk olarak, alınacak önlemlerle hastalığın kısa sürede biteceğine inanmış, ancak aldıkları tüm önlemlere rağmen hastalığa yakalanma durumunun önlenememesi, onların bu inançlarını sorgulamalarına neden olmuştur. Dahası toplumda hastalığa yönelik dolaşan bilgilerdeki farklılık, sağlık otoritelerinin de konu üzerinde anlaşma sağlayamamaları, bireylerin kafalarında birtakım fikirlerin oluşmasıyla sonuçlanmıştır. Olumsuz olarak ifade edilebilecek bu fikirlerin ise bireylerin yaşamdan eskiden olduğu gibi zevk alamamalarına, geleceğe yönelik endişelere, yalıtılmışlığa, mutluluk düzeylerinin azalmasına yol açabilmiştir. Tüm bu durumlar birlikte ele alındığında ise bilişsel çarpıtmanın artmasıyla yaşam doyum düzeyleri azalmıştır (Duman, 2020; Gencer, 2020; Kobayashi ve diğerleri, 2020; Lin, 2020). Yapılan araştırmalarda, COVID-19 pandemi salgınında bireylerin gerçeğı değerlendirme yetilerinin etkilendiğı, geleceğe yönelik endişe, stres ve kaygı düzeylerinin arttığı, bu durumun yaşam doyumunu azalttığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020; Blasco- Belled, Tejada- Gallardo, Torrelles- Nedal ve Alsinet, 2020; Conversano ve diğerleri, 2020; Harper, Satchell,

Fido ve Latzman, 2020; Mertens, Gerritsen, Duijndam, Salemink ve Engelhard, 2020; Santini ve diğ erleri, 2020; Satıcı, Gocet- Tekin, Deniz ve Satıcı, 2020a; Satıcı, Sarıcalı, Satıcı ve Girffiths, 2020b; Trezebinski, Cabanski ve Czarnecka, 2020; Wang ve diğ erleri, 2020; Yavaş-  elik, 2021; Zacher ve Rudolph, 2021). Literatürde elde edilen bu sonuçlar, araştırma bulgusunu desteklemektedir.



ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar ve sonuçlara dayalı olarak oluşturulan öneriler bu bölümde verilmiştir.

6.1.Sonuçlar

COVID-19 deneyiminin bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma düzeyleri alt boyutlarından olumsuz benlik ve kendini suçlama alt boyutları arasında erkek katılımcılar lehine farklılık bulunmuştur.
2. Katılımcıların yaşlarına göre bilişsel çarpıtma düzeyleri ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, yaşam doyum düzeylerinde 20-29 yaş grubunda bulunanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yani 20-29 yaş grubunda olan katılımcıların yaşam doyum düzeyleri sıra ortalamaları, diğer yaş gruplarına göre daha düşük bulunmuştur.
3. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyi ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak bireylerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe puan ortalamalarının yaşam doyumunda arttığı, bilişsel çarpıtmada azaldığı belirlenmiştir.
4. Katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumlarına göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamış, bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından çaresizlik alt boyutunda hastalığa yakalananlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.
5. COVID-19 hastalığına yakalanan bireylerin hastalığı geçirme şiddetine göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamış, ancak hastalığı orta ve ağır düzeyde geçiren bireylerin puan ortalamalarının yaşam doyumunda düşük, bilişsel çarpıtmada yüksek olduğu belirlenmiştir.

6. Katılımcıların kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamış, ancak kronik hastalığı olan bireylerin olmayanlara göre yaşam doyumlarının düşük, bilişsel çarpıtmalarının yüksek olduğu saptanmıştır.
7. Yaşam doyumu düzeyi ile bilişsel çarpıtma düzeyi ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde ilişki,
8. COVID-19 hastalığına yakalanan bireylerin yaşam doyumu ile bilişsel çarpıtma ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde ilişki belirlenmiştir.

6.2.Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak öneriler, ilerideki araştırmalara yönelik ve toplumayönelik olarak aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Bu kapsamda nitel ve karma yöntemlerinin birlikte kullanılması, derinlemesine araştırmalar yapılması; alınacak önlemler ve tedbirler konusunda farkındalık sağlayacak, konunun çok boyutlu olarak ele alınmasını kolaylaştıracaktır. Bu nedenle derinlemesine araştırmalar planlanması ve uygulanması önerilmektedir.
2. Araştırmada, her ne kadar Türkiye’de geniş sayıda örnekleme ulaşılmaya çalışılmış olsa da ileride yapılacak araştırmalarda örneklem sayısı arttırılarak, farklı yaş gruplarından bireylerle, farklı değişkenlerin ele alındığı çalışılmalar yapılması önerilmektedir.
3. Yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ilişkisinden yararlanarak, bilişsel çarpıtmayı azaltan ve yaşam doyumunu arttıran çalışmaların uygulandığı deneysel araştırmaların yapılması önerilmektedir.

6.2.2. Uygulayıcı ve Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda erkeklerin bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu doğrultuda başta ebeveynler ve sonra, toplum çocukların eşit şekilde yetiştirilmesine çaba harcamalıdır. Bu konuda, ebeveynlere yönelik aile eğitimleri ve toplumsal farkındalığa yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir.
2. Özellikle bireylerin hayatlarında önemli bir yeri bulunan genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin yaşam doyumlarının, sonraki dönemlere göre düşük olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle bu döneme gelmeden önce gereken alt yapının sağlanması, çocuklara çok erken yaşlardan itibaren yaşamdan doyum almalarına yönelik eğitim programları geliştirilip uygulanması, ayrıca dönemde bulunan yetişkinlere de gerektiği durumlarda bireysel danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önerilmektedir.
3. Öğrenim durumunun yükselmesinin, yaşam doyumunda ve bilişsel çarpıtma puanlarında önemli değişiklik yarattığı araştırmada ulaşılan bir sonuç olmuştur. Buradan hareketle, toplumdaki bireylere yönelik destekleyici eğitim çalışmalarının planlanması, bu çalışmaların yaygınlaştırılması sağlanması önerilmektedir.
4. COVID-19 hastalığına yakalanma durumunun yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma üzerinde anlamlı etkide bulunduğu saptanmıştır. COVID-19 gibi tüm dünyayı derinden etkileyen pandemik hastalık durumlarında, gereken bilgilendirmenin tek elden, bilimsel kanıtlara dayalı olarak yapılmasına yönelik gereken önlemlerin alınması önerilmektedir.
5. COVID-19 hastalığının geçirilme şiddetine yönelik yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeylerinde farklılıklar belirlenmiştir. Bu noktada hastalığa yakalanmadan önceki rehabilite çalışmalarına ve gereken önlemlerin alınmasına ağırlık verilmelidir.
6. COVID-19 hastalığına yakalanma durumuna göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bu noktada hastalığa yakalanmış bireylere yönelik fiziksel sağlık bakımlarının yapılmasının yanında psikolojilerini destekleyici girişimlerin de yapılması önerilmektedir.

7. Bireylerin bilişsel çarpıtmalarını azaltmak ve yaşam doyumlarını artırmak için, toplumdaki tüm bireylere koruyucu sağlık hizmetlerinin sunulması, ayrıca psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ağır, M.S. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz, ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akkoç, M. Ş. (2011). *Acil servis sağlık çalışanlarının tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkuş, A. (2020). *Öğretmenlerin kişi- örgüt uyumunun iş- aile çatışması ve yaşam doyumuna etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Yönetimi Denetimi, İstanbul.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve üst biliş (meta biliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *TurkishStudies*, 6(4), 353-365.
- Albayrak, K. (2010). *Semavi dinlerde barış ve şiddet ikilemi*. Ankara: Sarkaç Yayınları.
- Alibekiroğlu, P.B., Akbaş, T., Ateş, F.B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Altın, Z. (2020). Elderlypeople in COVID-19 outbreak. *J. tepecik Educ. Res. Hosp.*30(Ek sayı), 49-57.
- Amirsardari, L., Azari, S. ve Kooraneh, A.E. (2014). Therelationship between religiousorientation, and gender with a cognitive distortion. *Iran J. Psychiatry Behav. Sci.*, 8(3), 84- 89.

- An, H.Y., Chen, W., Wang, C.W., Yang, H.F., Huang, W.T. ve Fan, S.Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle –aged and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 4817.
- Ankarali, H., Ankarali, S. ve Eraslan, N. (2020). COVID-19, SARS- CoV2 enfeksiyonu: Güncel epidemiyolojik analiz ve hastalık seyrinin modellenmesi. *Anadolu Klin. Tıp Bilim Der.*, 25, 1-22.
- Arasan- Acar, B.N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Armitage, R. ve Nellums, L.B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *Lancet Public Health*, 5(5), e256.
- Arslan, İ. ve Karagül, S. (2020). Küresel bir tehdit (COVID-19 salgını) ve değişime yolculuk. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-36.
- Aslan- Eren, T. (2008). *Onkoloji hemşirelerinin iş doyumu ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ashraf, F., Zareen, G. Nusrat, A., Arif, A. ve Griffiths, M.D. (2021). Correlates of psychological distress among Pakistani adults during the COVID-19 outbreak: Parallel and serial mediation analyses. *Frontiers in Psychology*, 12, 647821.
- Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 89-113.

- Aydın, A. ve Malak- Akgün, B. (2021). Inter personal cognitive distortions and family role performances in spouses during COVID-19 pandemic process in Turkey. *Perspect Psychiatry Care*, 19 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8250752/>.
- Bacanlı, H. (2003). *Gelişim ve öğrenme*. (1. Baskı).Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Badahdah, A. M., Khamis, F., Al- Mohyijari, N. (2020). The psychological well-being of physicians during COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry Research*, 289, 113053.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity mediating role of intolerance uncertainty, depression and anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 28, 1-14.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Basha, S.E. (2015). Rumination, cognitivedistortion, and its relationto anxiety and depression symptoms. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(11), 1049-1061.
- Başaran, İ. E. (2005). *Eğitim psikolojisi gelişim, öğrenme ve ortam*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Baştemur, Y. (2006). *İş tatminiyle yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğünde bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Batan, S. N., Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15 (3), 67-92.
- BeckAaron, T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*.(Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları. (Eserin ilk yayınlandığı tarih: 2005).
- Beck, J.S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi. (N. H. Şahin, Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, J.S. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (Çev. Ed. I. T. Cömert ve M. Şahin). (2. Baskı)İstanbul: Nobel Yayıncılık. (Eserin ilk yayın tarihi: 1995).

- Bergan, A., McConatha, J. T. (2000). Religiosity and life satisfaction. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 23-34.
- Bhasin, K. (2003). *Toplumsal cinsiyet: Bize yüklenen roller*. (Çev. K. Ay). İstanbul: Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları.
- Binbaşioğlu, H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) döneminde ulusal turizm örgütlerinin resmi web sitelerinin bir iletişim aracı olarak incelenmesi. *Turizm Akademi Dergisi*, 7(2), 73-88.
- Bjorkdahl, K. ve Carlsen, B. (2019). *Pandemic, publics and politics*. (First Edition). Singapore: Palgrave Pivot.
- Blasco- Belled, A., Tejeda- Gallardı, C., Torrelles- Nedal, C. ve Alsinet, C. (2020). The costs of the COVID-19 on subjective well-being: An analysis of the outbreak in Spain. *Sustainability*, 12, 6243.
- Bou- Hamad, İ. Hoteit, R. ve Harajili, D. (2021). Health worries, life satisfaction, and social wellbeing concerns during the COVID-19 pandemic: Insights from Lebanon. *PLoS ONE*, 16(7), e0254989.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). COVID-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (37), 304-318.
- Brantley, A., Huebner, E.S. ve Nagle, R.J. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents with mild mental disabilities. *Mental Retardation*, 40(4), 321-329.
- Briere, J. (2000). *Cognitive distortions scales*. PAR (First edition). Psychological Assessment Resources, Inc: Printed in the U.S.A.
- Bryant, R.M. ve Constantine, M.G. (2006). Multiple role balance, job satisfaction and life satisfaction in women school counselors. *Professional School Counseling*, 9(4), 265-271.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. ve Link, K.E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective wellbeing: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brom, C., Lukovsky, J., Gregor, D., Hannemann, T, Strakova, J. ve Svaricek, R. (2020). Mandatory home education during the COVID-19 lock down in the

- Czech Republic: A rapidsurvey of 1st- 9thgraders' parents. *Research gate*.
<https://www.researchgate.net/publication/340738244>.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapidre view of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Bulut, R. ve Pınar, C. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye’de istihdam ve işsizlik. *Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 217-225.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç- Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. (27. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calvete- Esther, J. ve Cannor- Smith, K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A crosscultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201-217.
- Camacho, D., Yookyong, L., Bhattacharya, A., Vargos, L.X., Kimberly, L. ve Lukens, E. (2019). High life satisfaction: Exploringthe role of health, social intergration and perceived safety among Mexican midlifean dolder adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 62(5), 521-542.
- Carver, C., Scheier, M. ve Segerstrom, S. (2010). Optimisim. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Cevizci, A. (2017). *Felsefenin kısa tarihi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Cheung, H.Y. ve Chan, A.W.H. (2009). Theeffect of education on life satisfaction across countries. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136.
- Cirhinlioğlu, F. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Cluver, L., Lachman- McLaren, J., Wesseis, I. ve Bachman, G. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Corresponding*. DOI: 10.1016/50140-6736(20)30736-4.
- Conversano, C., DiGiueseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A. ve Orru, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against

- psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). (8. Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). (1. Baskı). İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Çakar, F.S. ve Karataş, Z. (2017). Adolescents' self-esteem, school anger and life satisfaction as predictors of their school attachment. *Education and Science*, 42(189), 121-136.
- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çelebi, G.Y. ve Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumları düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508.
- Çelik, M. ve Tümekaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çetinkaya, B., GÜLAÇTI, F., & Çiftçi, Z. (2019). Çalışanların Mesleki Tükenmişlik, Mesleki Doyum ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1475-1500.
- Çevik, G.B. (2017). Okul yöneticilerinin empatik eğilimlerini yordamada öfke, yaşam doyumları ve stresle başa çıkmanın rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(191), 285-305.
- Çırak, B.Y. (2021). *Pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantık dışı inançlar: Sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 9-19.
- Çoban, E.A. (2013). Geç ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve stresle baş etme stratejileri. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 51, 65-84.
- Çoban, A.E. ve Karaman, N.G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 78-88.
- Dağlı, A ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. (2019). *Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, Ö. (2005). *Eğitim sözlüğü*. (7. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. Ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dikmen, A.A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50(3-4), 115-140.
- Dockery, A. (2004). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. *Unpublished mimeo*, 1-20.
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı temel boyutlar ve açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2000-2001, 61-103.
<https://www.aktuelpsikoloji.com/d/file/depresyonda-psikoterapi-yaklasimi.pdf>.

- Doğan, S. (2015). *Yaşam doyumu*. (1. Baskı). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Doruk- Çakmak, N. (2008). *Organizasyonlarda iş- aile e aile- iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde, iş ve yaşam tatmininin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal cinsiyet- sosyal psikolojik açıklamalar*. (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dönmez, M. ve Tunç, E. (2020). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 110-124.
- DSÖ (2020). *Coronavirusdisease (COVID-19) situationreport*. https://reliefweb.int/report/world/coronavirus-disease-covid-19-situation-report-132-31-may-2020?qclid=Cj0KCQjwt-6LBhDIARIsAIPRQcJHBuaZYtI_K081taO2al3vblI89WCySRgiWg4kK-AHrnPSXHXyPFfcaAiM2EALw_wcB. 20.10.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Duman, N. (2018). A Research on Cognitive Distortation in Working Adults. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 8 (3), 1-10.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Duman, N., İmre, Y. ve Mısırlı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları üzerine bir araştırma. *R&S Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213.
- Dyemecka, J., Gerymski, R. ve Machnik- Czerwik, A. (2021). How does stress affect our life satisfaction during COVID-19 pandemic? Moderating mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology Health&Medicine*. DOI: 10.1080/13548506.2021.1906436.
- Eek, F., Larsson, C., Wisen, A. ve Hansson, E.E. (2021). Self perceived changes in physical activity and the relation to life satisfaction and rated physical capacity in Swedish adults during the COVID-19 pandemics. A cross sectional study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(2), 671-685.
- El-Salameh, E.M. (2011). Irrational beliefs among Jordanian college students and relationships with self-confidence. *Asian Social Science*, 7(5), 134-144.

- Ellis, A. (1980). Rational emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and difference. *Cognitive Therapy and Research*, 4(3), 325-340.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. (2nd Edition). New York: Springer.
- Ellis, A. (2002). *Over coming resistance: A rational emotive behavior therapy in tegrated approach*. (2nd Edition). New York: Springer.
- Ellis, A., Abrams, M. ve Abrams, L. (2009). *Personality theories: Critical perspectives*. (First edition). Los Angeles: Sage Publications.
- Ellis, A. ve Harper, R.A. (2005). *Akılclı yaşam kılavuzu*. (Çev. S. Kant- Akbaş). (1. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık. (Eserin orijinal yayın tarihi: 1997).
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme, evlilik çatışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu “utangaçlık” ve “öz yeterlilik algısı”nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Ertaş, H. ve Çiftçi- Kırac, F. (2020). *Hastaların yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi*. 3. Uluslararası 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi, 10-13 Ekim, Sakarya. 329-338.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adult hood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 595-600.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryüksel, G.N. ve Akün, E. (2002). Depresyonu olan ergenler ile ana babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 59-73.

- Fan, J., Zhou, M., Wei, L., Fu, L., Zhang, X. ve Shi, Y. (2020). A qualitative study on the psychological needs of hospitalized new born parents during COVID-19 outbreak in China. *Iran Journal Pediatr*, DOI: 10.5812/ijp.102748.
- Fernandez- Ballesteros, R. (2002). Social support and quality of life among older people in Spain. *Journal of Social Issues*, 58, 645-659.
- Fidan, N. (1996). *Okulda öğrenme ve öğretme*. (1. Baskı). İstanbul: Alkım Yayınları.
- Gannon, T.A. (2009). Current cognitive distortion the oryand research: An internalist approach to cognition. *Journal of Sexual Aggression*, 15(3), 225-246.
- Gassman- Pines, A., Ananat, E.O. ve Fitz- Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4), e2020007294.
- Geiger, P.J., Peters, J.R. ve Baer, R.A. (2014). Using a measure of cognitive distortion to examine the relationship between thought suppression and borderline personality features: A multi-method investigation. *Personality and Individual Differences*, 59, 54-59.
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği. *Usbad Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 1153-1173.
- Genç, O. ve Köker, F. (2021). Covid-19 pandemisinin yükseköğretim öğrencileri üzerindeki algısı ve salgın sürecinde uzaktan eğitimin etkililiği. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51, 185-210.
- Goodwin, R. ve Gaines, S. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across scultures: Country as a moderator of dys functional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships*, 11, 267-280.
- Gong, H., Cassells, R., ve Keeagon, M. (2011). *Understanding life satisfaction and the education puzzle in Australia*. NATSEM Working Paper HILDA Conference.
- Gorenko, J.A., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K. ve Konnert, C. (2021). Social isolation and psychological distress among older adults related to COVID-19: A narrative review of remotely-delivered interventions and recommendations. *J. Appl. Gerontol.* 40(1), 3-13.

- Greef, A.P. ve Bruyne, T.D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex&Marital Theory*, 26(4), 321-324.
- Güden, R.A. (2021). *Pandemilerin toplumsal, psikolojik ve ekonomik etkilerinin incelenmesi: Aksaray ili COVID-19 örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Bir Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güloğlu, B. (2006). *Özbilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının ilköğretim okulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlük düzeyleri ve otomatik düşünce biçimleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör- Aytar, A.F. ve Tozduman- Yaralı, K. (2018). Yetişkinlik., A. F. Günögr- Aytar (Editör). *Gelişim psikolojisi*. (1. Baskı). Ankara: Hedef Yayıncılık. ss: 206-242.
- Habe,K., Biasutti, M. ve Kajtna, T. (2021). Wellbeingandflow in sports and music students during the COVID-19 pandemic. *Thinking Stills and Creativity*, 39, 100798.
- Haggerty, M., Odle, T.G: ve Sherk, S.D. (2005). The gale encyclopedia of childrehealth. K. Krapp ve J. Wilson (Editörler). *Infancy through adole scence*. (First edition). Thomson, NY. ss: 27-29.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dys functional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Socia lBehavior and Personality*, 33(4), 313-328.

- Hamouche, S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: Stressors, moderators and agenda for organizational actions [version 1: peer review: awaiting peer review]. *Emerald Open Research*, 2(15), 1-11.
- Harell, W.A. (1990). Husband's masculinity, wives power and marital conflict. *Social Behavior & Personality*, 18(2), 207-216.
- Harper, C.A., Satchell, L.P. Fido, D. ve Latzman, R.D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 27, 1-14.
- Hayes, C.T. ve Weathington, B.L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction and job burn out in restaurant managers. *Journal of Psychology*, 41(6), 565-579.
- Heady, B., Veenhoven, R. ve Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Heller, D., Judge, T.A. ve Watson, D. (2002). The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 23(7), 815-835.
- Heller Daniel, W. ve David, I.R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421-1450.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences*, 18(2), 68-78.
- Hope, D.A., Burns, J.A., Hayes, S.A., Herbert, J.D. ve Warner, M.D. (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cogn. Ther. Res.*, 34, 1-12.
- Huanhuan, J. ve Su, W. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.
- Hughes, C. (2020). Some implications of COVID-19 or remote learning and future of schooling. *Current and Critical Issues in Curriculum, Learning and Assessment*, 36, 3-17.
- Ivantchev, N. ve Stayanova, S. (2019). Athletes and non-athletes' life satisfaction. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 45-60.
- İşler, A. (2021). COVID-19 salgını sürecinde duygusal yeme ile metakognisyonlar, anksiyete ve obsesif inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İzci, F., & Ünveren, G. (2017). Travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi ve göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 31-38.
- Jager- Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G.K. ve Beck, A. T. (2014). Cognitive distortions and suicide attempts. *Cognit. Ther. Res.* 38(4), 369-374.
- Jakubowski, T.D. ve Sitko- Dominik, M.M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS ONE*, 16(9), e0257252.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2017). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kandır, A. (2005). Bilişsel gelişim kuramları. E. Ömeroğlu ve A. Kandır (Editörler). *Bilişsel gelişim*. (1. Baskı) İstanbul: Morpa Yayınları. ss:131-150.
- Kanten, P. ve Kanten, S. (2015). İş yaşamının kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracılık rolü. S. Doğan (Editör). *Yaşam doyumu seçme konular*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık. ss: 39-63.
- Kara, F.M., Kelebek, S. ve Aşçı, F.H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 25(2), 56-66.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E. ve Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 516-533.
- Karaosmanoğlu, A. (2002). *İnançlar*. <https://www.psikonet.com/inanclar-nedir-155.html>. Er. Tar. 02.07.2021.
- Karataş, Z., Uzun, K. ve Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear of Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Personality and Individual Differences*, 172(3), 110592.

- Kaur, R., Rishi, H. ve Singh, S. (2018). Well-being in relation to cognitive distortion, resilience and depression among farmers of Punjab. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(4), 443-447.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4, 77-95.
- Keyes, C.L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well –being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kobayashi, T., Jung, S. M., Linton, N.M., Kinoshita, R., Hayashi, K., Miyoma, T. ve Nishiura, H. (2020). Communicating the risk of death from novel coronavirus disease (Covid-19). *Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 1-7.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krause, N., Ironson, G. ve Pargament, K.I. (2016). Spiritual struggles and resting pulse rates: Does strong distress tolerance promote more effective coping? *Personality and Individual Differences*, 98, 261-265.
- Kul, A., Demir, R. ve Katmer, A.N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kulkarni, R. ve Kinikar, A. (2020). Covid-19 impact. *Indian Pediatrics*, <https://www.researchgate.net/publication/3400809403>.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Kutlu, M., Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. XIII. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kümbül- Güler, B. (2005). İşsizlik ve yarattığı sorunların öğrenilmiş çaresizlik bağlamında incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Dergisi*, 55(1), 374-394.
- Lai, C.C., Shih, T.P., Ko, W.C., Tang, H.J. ve Hsueh, P.R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55, 1-9.
- Latham, A. (2001). *The thinking styles of children: A measure of cognitive distortion*. Master thesis, TheUniversity of Manchester, United Kingdom.
- Leodoora- Labrague, J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress- associated with the COVID-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 103182.
- Levin, K.A., Torsheim, T., Volleberg, W., Richter, M., Davies, C.A. Schnohr, C.W., Due, P. ve Currie, C. (2011). National income and income inequality, family affluence and life satisfaction among 13- year old boys and girls: A multilevel study in 35 countries. *Social Indicators Research*, 104, 179-194.
- Lima, Chaeyoon, Putnam, Robert D. (2010). "Religion, Social Networks, and Life Satisfaction", *American Sociological Review*, 75, (6), 914-933.
- Lin, C.Y. (2020). Social reaction to ward the 2019 novel coronavirus (Covid-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2.
- Lopes, A.R. ve Nihei, O.K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictor sandas sociation with life satisfaction, psychological well-being and copings strategies. *PLos ONE*, 16(10), e0258493.
- Lopez- Bueno, R., Calatayud, J., Casana, J., Casajus, J.A., Smith, L., Tully, M.A., Andersen, L.L ve Lopez- Sanchez, G.F. (2020). COVID-19 confinement and health risk behaviors in Spain. *Front Psychol*, 11(1426), 1-10.

- Lu, X. ve Yeo, K.J. (2015). Pathological internet use among Malaysia university students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235-242.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Mahamid, F.A., Berte, D.Z. ve Bdier, D. (2021). Problematic internet use and its association with sleep disturbance and life satisfaction among Palestinians during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02124-5>.
- Mazerolle, S.M., Bruening, J.E., Casa, D.J. ve Burton, L.J. (2008). Workfamily conflict, part II: Job and life satisfaction in National collegiate athletic association division IA certified athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 43(5), 513-522.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E. ve Engelhard, I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258.
- Metin, A. ve Çetinkaya, A. (2020). Bilişsel Modele Göre Koronavirüs Pandemisinin İnsan Psikolojisine Olası Etkileri. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10 (1), 231-244.
- Mukhtar, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Curr. Med. Res. Pract.* 10(4), 201-202.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studie*, 26(1), 65-80.
- Okulicz, A. K. (2009). Religiosity and Life Satisfaction, A Multilevel Investigation Across Nations), Institute for Quantitative Social Science, Harvard University.
- Ota, M., Takeda, S., Pu, S., Matsumara, H., Araki, T., Hosoda, N., Yamamoto, Y., Sakakihara, S. ve Kaneko, K. (2020). The relationship between cognitive distortion, depressive symptoms, and social adaptation: A survey in Japan. *Journal of Affective Disorders*, 265, 453-459.
- Öğretir, D.A. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme*

- becerisi ve otomatik düşünceleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önel, S.N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 10-20
- Özdin, S. ve Bayrak- Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *Int. J. Soc. Psychiatry*, 66(5), 504-511.
- Özcan, Ö. (2016). *Evlilik doyumu ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özdemir, L. (2020). Covid- 19 pandemisinin bist sektör endeksleri üzerine asimetrik etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 546-556.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Gürbüz, N. (2015). Sporun kadınlarda yalnızlık ve yaşam doyumu üzerine etkileri. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 4(13), 101-110.
- Özdemir, N., Kocamer- Şahin, Ş., Elboğa, G. ve Altındağ, A. (2020). Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtmaların tedaviye uyuma etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 380-386.
- Özdevecioğlu, M. (2003). *İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma.* 11. Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: Kayseri’de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 22(1), 209-233.
- Özdevecioğlu, M. ve Karadal, H. (2008). *Örgütsel davranışta seçme konular.* (1. Baskı). Ankara: İlke Yayınevi.

- Özgüngör, S. (2009). Postmodern değerler, kimlik oluşumu ve yaşam doyumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 32-42.
- Özlü, A. ve Öztaş, D. (2020). Yeni corona pandemisi (COVID-19) ile mücadelede geçmişten ders çıkartmak. *Ankara Medical Journal*, 2, 468-481.
- Özmen, S., Özkan, O., Özer, Ö. ve Zubaroğlu- Yanardağ, M. (2021). Investigation of COVID-19 fear, well-being and life satisfaction in Turkish society. *Social Work in Public Health*, 36(2), 164-177.
- Paksoy, H.M. (2020). Covid-19 pandemisi ile oluşan korku ve davranışlara inancın etkisi üzerine bir araştırma: Türkiye örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 135-155.
- Palmore, E. ve Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68-80.
- Pan, X.F., Wen, Y., Zhao, Y., Hu, J.M., Li,S.Q., Zhang,, S.K., Li, X.Y., Chang, H., Xue, Q.P., Zhao, Z.M., Gu, Y., Li, C.C., Zhang, Y.Q., Sun, X.W., Yang, C.X.,ve Fu, C. (2016).Prevalence of depressive symptoms and its correlates among medical students in China: Anational survey in 33 universities. *Psychol Health Med*, 21(7), 882-9.
- Peker, A., Cengiz, S. ve Nebioğlu- Yıldız, M. (2021). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemlı internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 199-206.
- Peker, H. (1993). Din Psikolojisi, Sönmez.Yay.: Samsun.
- Pinto, J.M., Fontaine, A.M. ve Neri, A.L.(2016). Theinfluence of physical and mental health on life satisfaction is mediatedby self-rated health: A study with Brazilian elderlyArchives of Gerontology and Geriatrics, 65, 104–110.
- Pisano, L., Galimi, D. ve Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. *Researchgate*, <https://www.researchgate.net/publication/340620013>.
- Prasoon, R. ve Chatuverdi, K.R. (2016). Life satisfaction: A literatüre review. *The Researcher International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.

- Proctor, C.L., Linley, A. ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Happiness Stud.*, 10, 583-630.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Yu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 pandemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, 1-3.
- Resick, P.A., Monson, C.M. ve Chard, K.M. (2007). *Cognitive processing therapy: Veteran/military version*. (First Edition). Washington, D.C: Department of Veterans' Affairs.
- Rissane, N.T. (2015). *Studies on life satisfaction in samples of the general population and depressive patients*. Dissertation Doctoral Thesis, Publications of the University of Eastern Finland.
- Rockmore, T. (1997). *Cognition: An introduction to Hegel's phenomenology of spirit*. (First edition). University of California Press.
- Russell, M.V., Russell, S.J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C. ve Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreak including COVID-19: A rapid systematic review. *Lancet Child Adolescence Health*, 4, 397-404.
- Saatçi, E. (2020). COVID-19 pandemisi ve sağlık çalışanları: Yaşatmak mı, yaşamak mı? *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 24(3), 153-166.
- Sacco, W.P. ve Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Sam, D.L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicators Research*, 53(3), 315-337.
- Samadifard, H.R. ve Narimani, M. (2017). The role of cognitive belief, fusion and distortion in predicting the general health of couples. *Journal of Community Health Research*, 6(3), 132-140.
- Santini, Z.I., Jose, P.E., Cornwell, E.Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R. ve Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5(1), 62-70.

- Santrock, J.W. (2016). *Yaşam boyu gelişim psikolojisi*. (Çev. G. Yüksel). (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları. (Eserin orijinal basım tarihi: 2011).
- Satıcı, B., Gocet- Tekin, E., Deniz, M.E. ve Satıcı, S.A. (2020a). Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 1-9.
- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S.A. ve Griffiths, M.D. (2020b). Intolerance of uncertainty and mental well-being: Serial mediation by numination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1-12.
- Schoeps, K., Montaya- Castilla, I. ve Raufelder, D. (2019). Does stres mediatetheas sociation between emotion alintelligence and life satisfaction during adole scence? *Journal of School Health*, 89(5), 354-364.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz. *Multinomial Logit Model*, 17(3), 345-358.
- Sevimli, A.D. (2021). *Lohusaların koronavirüs (COVID-19) korkusu ve doğum sonu destek gereksinimlerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstinye Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shalev, D. ve Shapiro, P.A. (2020). Epidemicpsychiatry: The opportunities and challenges of COVID-19. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 64, 68-71.
- Sharf, S.R. (2000). *Theories of psychoterapy and counselling: Conceptcases*. (First edition). USA: BrooksCole.
- Sheykholeslami, A. ve Samadifard, H. (2018). Death anxiety in the elderly: The role of cognitive failures, flexibility and distortion. <https://jgn.medilam.ac.ir/article-1-244-en.pdf>.
- Sırım, M. (2021). *Genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi* (Master'sthesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., ve Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576.

- Simons, J.S. ve Gaher, R.M. (2005). The distress tolerances cale: Development and validation of a self-report measure. *Motivational Emotion*, 29(2), 83-102.
- Solak, Y. (2021). *Sağlık çalışanlarında tükenmişlik sendromu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide presenteizmin etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Soygüt, G. (2003). Bilişsel tedavide kişilerarası süreçler, kişiler arası şemalar, terapötik ittifak ve terapötik ittifakta bozulma. I. Savaşır, G., Soygüt ve E. Kabakçı (Editörler). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Spencer, S. (2005). *Rational emotive behavior therapy: It's effectiveness with children*. Unpublished Master Thesis, University of Wisconsin, Wisconsin.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2013). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gender edirrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 3(8), 1419-1429.
- Strine, T.W., Chapman, D.P., Balluz, L.S., Moriarty, D.G. ve Mokdad, A.H. (2008). The associations between life satisfaction and health related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community dwelling adults. *J. Community Health*, 33, 40-50.
- Suldo, S.M., Riley, K.N. ve Shaffer, E.J. (2006). Academic correlates of life satifaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Şahan, M. ve Eraslan- Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Şahin, M. ve Sarı, S.V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-14.
- Şeker, B.D. ve Akman, E. (2015). Bilişsel kapalılık ihtiyacı ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik analizi. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 18(35), 51-63.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri, *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar Dergisi*, 12(4), 45-58.
- Şentürk, F.K. ve Bayraktar, E. (2018). İş- aile yaşam çatışmasının çalışanların iş ve yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(1), 24-41.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Şimşek, E. ve Aktaş, H. (2015). İletişim becerileri bağlamında yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisi. S. Doğan (Editör). *Yaşam doyumunu*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık. ss: 147-178.
- Tanrikulu, T. (2002). *Yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları (olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Terlemez, Z.A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tongar, H.K. (2020). *Pandemi sürecinde annelerin iyimserlik kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Trezbinski, J., Cabanski, M. ve Zuzanna- Czarnecka, J. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction,

- and assumptions on World orderliness and positivity. *Journal of Loss Trauma*, 25(6-7), 544-556.
- Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet, romantik ilişki yaşam durumunun etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- TUIK (2020). *Nüfus sayımı*. <https://www.nufusu.com/turkiye-nufusu-yas-gruplari> 28.10.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel terapi*. (6. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (1. Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2020). *COVID-19 yeni koronavirüs hastalığı*. <https://cobil.9bilgisaglik.gov.tr/tr/>. 25. 04. 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Türküm, A.S. (2016). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Uçkaç, K. (2020). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinde Covid-19 pandemi sürecine bağlı uzaktan eğitimin öğrenci duygu ve davranışları üzerindeki etkisi. *Journal of Education Health Sciences*, 3(1), 34-44.
- Uğur, E. ve Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 13(2), 525-543.
- Ulaş, H. (2008). Ekonomik kriz ve ruh sağlığı. *Türkiye Psikiyatri Derneği Bülteni*, 11(3), 35-38.

- Urgan, S., Atar, A. ve Erdoğan, P. (2020). The relationship between working anxiety, stres and depression with positive psychological capital at 2020 Covid-19 worldpandemic. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Ek Sayı*, 441-472.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Valdez, D., Thij, M.O. Bathina, K, Rutter, L.B. ve Bollen, J. (2020). Social mediain sight into US mental health during the COVID-19 pandemic: Longitudinal analysis of twitter data. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), <https://www.jmir.org/2020/12/e21418/>.
- Vara, S.C. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Voicu, B. ve Pop, C. (2011). Measurementmodels of life satisfaction: A structurale quation modelling approach. *Calitatea Viet II*, 22(2), 137-154.
- Wang, K. ve Kong, F. (2020). Linking trait mindfulness to life satisfaction in adolescents: The mediating role of resilienc and self-esteem. *Child Indicators Research*, 13, 321-335.
- Wong, S.S. (2008). The relations of cognitive triad, dys functional attitudes, automatict houghts, and irrational beliefs with test anxiety. *Curr. Psychol* 27, 177-191.
- Wu, Z. ve McGoogan, J.M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: Summary of a report of 72314 cases from the Chinese center for disease. *Control and Prevention*, 323, 1239-1242.
- www.tdk.gov.tr/, 2020). 20.05.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Yağar, F. ve Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yakut, E., Kuru, Ö. ve Güngör, Y. (2020). Sağlık personelinin covid-19 korkusu ile tükenmişliği arasındaki ilişkide aşırı iş yükü ve algılanan sosyal desteğin

- etkisinin yapısal eşitlik modeliyle belirlenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 83, 241-262.
- Yalçın, İ., Can., N., Mançe- Çalışır, Ö., Yalçın, S. ve Çolak, B. (2021). Latent profile analysis of COVID-19 fear, depression, anxiety, stress, mindfulness and resilience. *Current Psychology*, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01667-x#citeas>.
- Yanarates, E. (2020). An overall evaluation of the covid-19 pandemic. *Social Scientific Centered Issues*, 2(1), 24-33.
- Yang, D.C., Lee, J.D., Huang, C.C., Shih, H.I. ve Chang, C.M. (2015). Association between multiple geriatrics syndromes and life satisfaction in community-dwelling older adults: A nation wide study in Taiwan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60, 437-442.
- Yapıcı, A. (2006). Yeni bir dindarlık ölçeği ve üniversiteli gençlerin dinin etkisini hissetme düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 66- 115.
- Yavaş- Çelik, M. (2021). The effect of staying at home due to COVID-19 outbreak on nursing students' life satisfaction and social competencies. *Perspect Psychiatric Care*, 57, 655-659.
- Yazıcı- Çelebi, G., Kaya, F. ve Yılmaz, M. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişki: İyimserliğin aracı rolü. *Journal of Süleyman Demirel University, Institute of Social Sciences*, 40, 24-48.
- Yeşil, S. ve Mavi, Y. (2021). Covid-19 korkusunun duygusal emek, çalışan performansı, iş tatmini, yaşam doyumu üzerine etkisi: Bir alan araştırması. *Journal of Yasar University*, 16(63), 1078-1104.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, M., Balcı- Çelik, S., Şanlı, E. ve Gençoğlu, C. (2011). Samsun yazılı basınında yer alan bilişsel çarpıtmalar: Tarama çalışması. *Samsun sempozyumu*, 13-16 Ekim 2011, Samsun.

- Yıldız, M.A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yöndem, D.Z. ve Taylı, A. (2007). Bilişsel gelişim ve dil gelişimi. A. Kaya (Editör). *Eğitim psikolojisi*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık. ss:81-128.
- Zacher, H. ve Rudolph, C.W. (2021). Individual differences and changes in subjective well being during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62.
- Zhu Y., Xie, J., Huang, F. ve Cao, L. (2020). Association between short-term exposure to air pollution and COVID-19 infection: Evidence from China. *Science of the Total Environment*, 727(20), 138704.

EKLER**EK-1: ETİK KURUL ONAY BELGESİ**

T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı :E-50288587-050.01.04-21481
Konu :05 Mayıs 2021 tarih ve 10/07 sayılı
Etik Kurul Kararı

05.05.2021

Sayın Beyza ÖZKAN

İlgi : Beyza ÖZKAN'ın 14.04.2021 tarihli başvurusu.

İlgi'de yer alan "Covid-19 Deneyiminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi" çalışmanız Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulumuz açısından bir sakıncası görülmemiş olup; uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Fatih ÖZGÜL
Kurul Başkanı V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 1CD81FE0-2FBA-41A2-B4D4-8BB831266445 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/>
GAZİLER MAH. AHMET TANER KIŞLALI CAD.
Telefon No : (454) 310 10 00 Belgegeçer No : Bilgi için: Srdı ASLAN
Bilgisayar İşletmeni



EK-2: GENEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket çalışması, Giresun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında yürütülmekte olan“Covid-19 Deneyiminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi” isimli tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar ışığında kullanılacaktır. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz. Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız:

☐ 20-29 ☐ 30-39 ☐ 40-49 ☐ 50-59 ☐ 60 ve üstü

Öğrenim durumunuz:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü

COVID-19 yakalandınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

COVID-19 a yakalandıysanız hastalığı nasıl geçirdiniz?

☐ Hafif ☐ Orta ☐ Ağır

Kronik hastalığınız var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

EK-3: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

		KesinlikleKatılmıyorum	Katılmıyorum	KısmenKatılıyorum	Kararsızım	KısmenKatılmıyorum	Katılıyorum	KesinlikleKatılıyorum
1	Hayatımbirçokyöndenidealimdekineyakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarımmükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdanmemnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattanşimdiyekadaristediğimönemli şeylerieldeettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğerhayatayenidenbaşlasaydımhemenhemen hiçbirşeyideğiştirmezdım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadelerin karşısına en uygun bulduğunuz seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Çok Az	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
1. Kendinizi küçük görüyorsunuz.					
2. Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.					
3. Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.					
4. Umutsuz hissediyorsunuz.					
5. Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.					
6. Kendinizden nefret ediyorsunuz.					
7. Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
8. Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz					
9. İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz.					
10. Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.					
11. Kendinizi eleştirirsiniz.					
12. Biri tarafından incitildiğinizde kendinize hiddetlenirsiniz.					
13. Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz.					

14. Geleceğe dair umutsuzsunuz.					
15. Kötü bir haber almayı beklersiniz.					
16. Kendinize lakaplar takarsınız.					
17. Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
18. Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.					
19. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünöyorsunuz.					
20. Birinin sizi incitebileceğini düşünörsünüz.					
21. Kendinizi beğenmiyorsunuz.					
22. Başınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız.					
23. Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünöyorsunuz.					
24. Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünöyorsunuz.					
25. İnsanlardan en kötüsünü bekleme eğiliminiz vardır.					
26. Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmöyorsunuz.					
27. Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.					
28. Engellemeye ne kadar uğraşsanız					
29. Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz.					
30. Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü					

gelir.					
31. Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.					
32. Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.					
33. Hayatınızın kontrolünün elinizde olmadığı kanısındasınız.					
34. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.					
35. Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz.					
36. Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.					
37. Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.					
38. Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.					
39. Geleceğe dair umutlu değilsiniz.					
40. Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.					