

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra AKDENİZ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji Ana Bilim Dalı

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra AKDENİZ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji Ana Bilim Dalı

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 29/06/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra AKDENİZ

29.06.2022

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Doç Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme ve aileme şükranlarımı sunarım.

Büşra AKDENİZ

29.06.2022

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: BİLİŞSEL KURAM VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR	5
1.1. Bilişsel Kuram.....	5
1.2. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı.....	5
1.3. Bilişsel (Üçlü) Model.....	7
1.3.1. Temel İnançlar	8
1.3.2. Otomatik Düşünceler.....	8
1.3.3. Ara İnançlar.....	9
1.4. Bilişsel Terapide Temel Kavramlar	10
1.4.1. Bilişsel İşlevsizlik	13
1.4.2. Bilişsel Eksiklikler	14
1.4.3. Bilişsel Şemalar.....	14
1.5. Bilişsel Çarpıtmalar.....	15
1.5.1. Düşünce Hataları.....	16
BÖLÜM 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA	19
2.1. Stres.....	19
2.2. Stresin Belirtileri	20
2.3. Stresin Kaynakları.....	21
2.4. Stresi Açıklayan Teoriler	23
2.4.1. Biyolojik Teoriler.....	23
2.4.2. Psikolojik Teoriler.....	24
2.4.3. Sosyal Teoriler	25
2.5. Stresle Başa Çıkma	26
2.5.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları/Stratejileri.....	27
2.5.1.1. Kaçınan Başa Çıkma	28
2.5.1.2. Problem Odaklı Başa Çıkma	29
2.5.1.3. Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	31
2.5.2. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler	32

BÖLÜM 3: YÖNTEM	35
3.1. Araştırma Yöntemi.....	35
3.2. Evren ve Örneklem	35
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	35
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	35
3.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	36
BÖLÜM 4: BULGULAR.....	37
4.1. Katılımcıların Demografi Bilgilerini Gösteren N Tabloları.....	37
4.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Dair Bulgular	38
4.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Ait Bulgular	42
4.4. Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki Farkları Gösteren Analiz Tabloları.....	44
4.5. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi	48
BÖLÜM 5: TARTIŞMA.....	51
5.1. Birinci Hipotez Çerçevesinde Tartışma	51
5.2. İkinci Hipotez Kapsamında Tartışma.....	53
5.3. Üçüncü Hipotez Kapsamında Tartışma	54
5.4. Dördüncü Hipotez Kapsamında Tartışma	55
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	74

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Stresle Başa Çıkma DKB Modeli	33
Tablo 2 : Katılımcıların Demografik Özelliklerini Gösteren Tablo	37
Tablo 3 : Cinsiyet ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Dair Bulgular	38
Tablo 4 : Yaş ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Dair Bulgular	40
Tablo 5 : Cinsiyet ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Dair Bulgular	42
Tablo 6 : Yaş ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Dair Bulgular	43
Tablo 7 : Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Durumu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu	44
Tablo 8 : Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Kaçınma Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu	45
Tablo 9 : Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Problem Odaklı Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu	46
Tablo 10 : Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Sosyal Destek Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu	47
Tablo 11 : Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği Arası İlişki Tablosu ..	48

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Özeti

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi	
Tezin Yazarı: Büşra AKDENİZ	Danışman: Doç Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN
Kabul Tarihi: 29.06.2022	Sayfa Sayısı: iii (ön kısım) + 65 (tez) + 8 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada öncelikle kavramlar çerçevede tanımlamalar yapılmıştır. Bu kapsamda ilk bölümde bilişsel kuram açıklanmış ve bilişsel çarpıtmalar ile düşünce hataları ele alınmıştır. İkinci bölümde ise stres kavramı, belirtileri, nedenleri ve kaynakları gibi unsurları ile birlikte incelenmiştir. Sonrasında stresle başa çıkma tarzları ve bu durumu etkileyen faktörler açıklanmıştır. İlişkisel tarama ve betimleyici yöntemin kullanıldığı çalışmada araştırma araçları olarak sosyodemografik veri formu, stresle başa çıkma ölçeği ve bilişsel çarpıtmalar ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada frekans tabloları dışında verilerin normal dağılmaması nedeniyle parametrik olamayan testlerden Mann-Whitney U testi ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların demografik özellikleri ile stresle başa çıkma düzeyleri ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bilişsel çarpıtmalar ile stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve pozitif yönde bir ilişki içerisinde oldukları belirlenmiştir.	
Anahtar Kelimeler: Stres, Bilişsel çarpıtmalar, Stresle başa çıkma	

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Effect of Cognitive Distortions on Stress Coping Styles in University Students	
Author: Büşra AKDENİZ	Supervisor: Assoc. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN
Date: 29.06.2022	Nu. of pages: iii (pre text) + 65 (main body) + 8 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
In this study, which examines the effects of cognitive distortions on the styles of coping with stress in university students, first of all, definitions are made within the framework of concepts. In this context, in the first part, cognitive theory is explained and cognitive distortions and thought errors are discussed. In the second part, the concept of stress is examined together with its symptoms, causes and sources. Afterwards, the ways of coping with stress and the factors affecting this situation are explained. Sociodemographic data form, coping with stress scale and cognitive distortions scale were used as research tools in the study in which relational screening and descriptive method were used. In the study, Mann-Whitney U test and correlation analyzes were made from non-parametric tests since the data were not normally distributed except for frequency tables. As a result of the research, it was determined that there was a significant relationship between the demographic characteristics of the participants, their levels of coping with stress and cognitive distortions. In addition, it was determined that there was a significant difference between cognitive distortions and the level of coping with stress and that they were in a positive relationship.	
Keywords: Stress, Cognitive distortions, Coping with stress	

GİRİŞ

Bilişsel çarpıtmalar, kendilerinin veya başkalarının sosyal davranışlarına, bunlara ilişkin görüşlere ve inançlara yönelik yanlış veya rasyonelleştirilmiş tutumlardır. Beck'e (1976) göre birçok bozukluk kendileri, çevreleri ve gelecekleri hakkındaki olumsuz düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Beck'in modelindeki bilişsel yapı daha çok depresyon ve anksiyete gibi bozukluklar için oluşturulmuştur (Yavuzer,2015 ve Wilson ve ark., 2011). Barriga, Hawkins ve Camelia (2008), bilişsel çarpıtmaların hem içselleştirme hem de dışsallaştırma davranışını kolaylaştırdığını, ancak içselleştirici bireylerin farklı bilişsel çarpıtmalarının yanlış bir şekilde benliği doğrudan veya dolaylı olarak alçalttığını ve kendine zarar vermeye katkıda bulunabileceğini iddia ederken, dışsallaştırıcı bireylerin bilişsel çarpıtmaları, diğerlerine düşmanca niyet atfetmek gibi önyargılı işleme eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Finne ve Svartda, 2017). Ancak Whisman ve Friedman (1998), kişilerarası bilişsel çarpıtmaların kişilerarası düzeyde sorunlara yol açacağını ve kişinin diğer insanlardan kaçınmasına neden olacağını belirtmişlerdir (Kalkan, 2012).

Beck (1976) temel bilişsel çarpıtmaların ana hatlarını şu şekilde sıralamıştır:

- Keyfi çıkarım, örneğin birisi hasta sınıf arkadaşını aramadığında ve ikincisi, birincisinin diğeriyle artık arkadaş olmamaya karar verdiği sonucuna vardığında, keyfi olarak belirli bir sonuca varılması anlamına gelmektedir.
- Seçici soyutlama, kişinin bağlamdan çıkarılan bazı ayrıntılara odaklanması ve tüm deneyimi bu parça temelinde kavramsallaştırması anlamına gelmektedir. Örneğin, günün bir yönü iyi gitmediyse, tüm gün başarısızlık olarak görülmektedir.
- Aşırı genelleme, münferit bir olaydan genel bir kural çıkarmak anlamına gelmektedir. Örneğin, belirli bir kız hasta bir kişiyle çıkmak istemiyorsa, hasta onunla hiçbir kızın çıkmak istemeyeceği sonucunu çıkarmaktadır.
- Bazen felaketleştirme olarak da adlandırılan büyütme ve küçültme, örneğin terfi alamama gibi bir olayın önemini aşırı veya az değerlendirmek anlamına gelmektedir. İşlerini de iyi yapmadıkları sonucuna da varılabilmektedirler.
- Etiketleme, kişinin tüm kişisel özelliklerini tek bir etkileşimden çıkarması anlamına gelmektedir.
- Kişiselleştirme, müşterinin işler ters gittiğinde kendilerini veya diğer kişileri suçlama eğiliminde olduğu anlamına gelmektedir.
- Akıl okuma, birinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak demektir.

- Duygusal akıl yürütme, olumsuz duygularınızın bir durumun gerçekte nasıl olduğunu etkilediğine inanmak anlamına gelmektedir.
- Falcılık, işlerin nasıl sonuçlanacağını bildiğinize inanmak demektir.

İkili düşünme, kavramları zıt kategorilere yerleştirme eğilimini ifade etmektedir (örneğin, aralarında gri alan olmayan başarı veya başarısızlık gibi). Bu liste, herkesin tanımlanan bilişsel çarpıtmaların farkına varabilmesi açısından geçerlilik kazanmış ve klinik olarak faydalı olsa da, bu listede belirtilen bilişsel çarpıtma kategorilerini destekleyecek teorik bir arka plan yoktur. Birinin neden birdenbire çarpık bir şekilde düşünmeye başlaması gerektiğine veya çarpıtmanın belirli şeklinin nereden geldiğine dair hiçbir neden sunulmamıştır. Matte Blanco (1988), duygular ve bilişler arasında bir bağlantı ve bu belirli çarpıklıkların neden meydana gelebileceğini açıklayan bir model önermiştir (Sacks, 2007). Alternatif olarak, Meichenbaum (1975), kişinin içsel diyalogunun duygulanım ve davranışın temel aracı olduğunu öne sürmüştür. Son olarak, duygusal bozuklukların, işlevsiz çekirdek inançlar ve ilişkili bilişsel çarpıtmalarla kendini gösteren, uyumsuz bilişsel işlemden kaynaklandığı varsayılmıştır (Rosenfield, 2004).

Tezin Konusu ve Amacı

Önerilen çalışmanın konusu; üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma biçimleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu elde edilen bulgular neticesinde ele alınacaktır. Araştırmanın amacı; bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma biçimleri üzerine olan etkisini ortaya koymaktır. Bu çalışmada aynı zamanda bilişsel çarpıtma şekilleriyle stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki saptamak da amaçlandı.

Tezin Kapsam ve İçeriği

Kişilerin, benliği, hayatı ve ileriye dair negatif hükümlerde bulunurken var olan süreçler, bilişsel çarpıtma şemaları olarak adlandırılmaktadır. Bilişsel terapide de bulunan özgün bilişsel çarpıtmalar şu şekilde ele alınmıştır: Seçici soyutlama, keyfi çıkarım, aşırı genelleme, kişiselleştirme, kutuplaşmış düşünce ve büyütme-abartma (Köknel, 1987).

Stres bedensel ya da ruhsal uyarıcılara gerekli adaptasyonu sağlayabilmek adınapsikolojik ve fiziksel olarak eyleme geçmesi, tepki vermesi şeklinde ifade edilmektedir (Özkaya vd., 2008). Bu sıkıntıları yok etmek ya da hiç değilse etkisini

düşürmek adına stresi kontrol etmek, stresle baş edebilmek gerekmektedir (Yılmaz, 2006).

Lazarus ve Folkman (1998) başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve bireyle etrafında yaşanan stresli etkileşimler esnasında farklılaştığını ifade etmiştir. Stresle baş etmede Billings ve Moss'a (1981) göre kişiler çoğunlukla 3 yöntem tercih etmektedir. Bunlardan ilki, "problem odaklı" başa çıkmadır. Bu yöntemde kişiler, tavsiye almak, yeni yetenekler kazanmak, stratejiler geliştirmek, çok uyuyarak veya farklı bir yere giderek problemlerden kaçmaya gayret etmektedir. Diğer yöntem, "duygu odaklı" yöntemdir. Bu yöntemde, kişiler duygularını erteleme, ağlayarak, yiyerek, içerek boşalma gayretindedir ve kaygılanmamaya çaba gösterirler. Son yöntem olan "düşünce odaklı" yöntemde ise kişiler problemlerini çözümler, tekrar tanımlar, mümkün görünen çıkış yollarını inceler, problemi kafasından atmaya uğraşır, negatif hisleri yadsır ya da unutmaya çalışırlar.

Daha önce yapılmış bazı çalışmalar stresle baş edebilme ile bilişsel çarpıtmaların arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Örneğin Güven (2019) yaptığı çalışmanın neticesinde stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da yapılacak olan araştırma neticesinde stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma arasındaki ilişki incelenerek literatür ile de kıyaslanacaktır.

Tezin Hipotezi/Hipotezleri

- H1 Yaş ve cinsiyet bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkilidir.
- H2 Yaş ve cinsiyet stresle başa çıkma üzerinde etkilidir.
- H3 Bilişsel çarpıtmalar ile stresle başa çıkma seviyesi arasında ilişki vardır.
- H4 Bilişsel çarpıtmalar stresle başa çıkmayı olumsuz etkilemektedir.

Tez Konusunun Önemi ve Özgün Değeri

Günümüz koşullarında ister kişinin sosyal yaşantısında olsun isterse de iş hayatı ya da okul yaşamında olsun stres mutlaka bulunmaktadır. Aynı şekilde tüm bu alanlarda yaşanan ve hissedilen durumlar kişinin bilişsel çarpıtmalarını da etkileyebilecek unsurlardır. Bu nedenle stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtmaları birlikte ele alabilecek çalışmaların yapılması bu konuda daha fazla ve daha net bilgiler sunacaktır. Bu çalışmanın da bu açıdan literatüre değerli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca

bilişsel çarpıtmalar ve stresle başa çıkma biçimlerinin doğrudan bir ilişkisi olup olmadığının bilinmesi ruh sağlığı çalışanları açısından bir yol haritası oluşturması açısından faydalı olabilecektir.

Ayrıca yapılan literatür çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çok sayıda araştırmanın yapılmış olmasına karşın özellikle stresle başa çıkmada yeterli düzeyde bir çalışmanın yapılmamış olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çoğunlukla yakın ilişkiler, problem çözme, eleştirel düşünce, problemleri davranışlar ve yaşam doyumu kavramları arasındaki ilişkilerin daha çok ele alındığı görülmektedir (Keleş, 2020; İlhan, 2016; Duran, 2019; Tülü, 2020; Ağır, 2007; Artukoğlu, 2016; Avcı, 2016; Çivan, 2013, Demiray, 2018; Keleş, 2020 ve Terlemez, 2019).

Yabancı literatürde de durum benzerdir. Bilişsel çarpıtmalar kavramı genellikle yakın ilişkiler, depresyon ve tükenmişlik gibi konularla ilişkilendirilmiştir (Keyes, 1991; Mhaidat ve Alharbi, 2016; Diefenbeck, 2005; Shook, 2010; Abed, 2019 ve Nyarko ve Amissah, 2014). Yine de yabancı literatürde tükenmişlik ve depresyon gibi stres kaynaklarının sıklıkla ele alınmış olması bu çalışmaya da referans olabilecek kaynakların var olmasını da sağlamıştır. Hatta Kennedy (2012) gibi bazı araştırmacılar doğrudan stres ile bilişsel çarpıtmalar konusunu da ilişkilendirdikleri çalışmalarla literatüre katkıda bulunmuştur. Ancak üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma konusu ile bilişsel çarpıtmaları doğrudan ilişkilendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile de literatüre bu alanda bir katkı sağlanması düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: BİLİŞSEL KURAM VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

1.1.Bilişsel Kuram

Düşünceler üzerine soyut kavramlar oluşturmakla ilgili beceriler, insanları diğer canlılardan ayıran en belirgin unsurlardan biridir. Bu beceriler üzerinde kafa yoran ve bunu bilisel bir sistematik dahilinde yapan ilk insanların Antik Yunan filozofları olduğuna dair geniş bir kabul bulunmaktadır. İnsanların hayatlarını sürdürme şekillerinin, tutumlarını da belirlediği fikri Stoacılar kadar uzanmaktadır (Türkçapar, 2012) Ancak psikoloji alanında düşüncayı ele alan ilk düşünürlerden biri ise Albert Ellis'tir. İnsanların psikolojik problemlerinin genelinin, kişinin mantıklı olmayan inançlardan geldiğini belirtmektedir (Göller, 2010: 28-30).

20.yüzyılın ikinci yarısında ise psikoloji alanında yeni bir baskın düşünce oluşmaya başlamıştır. Bu da Beck'in Bilişsel Terapi kavramıdır. Psikanalitiğin yeterince nesnel olmadığı düşüncesi de Bilişsel Terapi kavramını daha fazla ön plana çıkarmıştır. Bu yöntem terapi alanında son dönemde en sık başvuru alan yöntemlerden biri olmuştur. Bunun da başlıca nedeni bu yöntemin, diğer terapi yöntemlerindeki zayıflıkları giderme konusundaki başarısıdır (Türkçapar, 2012).

Psikoterapi üzerine fikirler, inançlar ve kişinin hayatına dair vizyonunun önemi geçmişte de bilinirken son çeyrek yüzyılda bilişsel unsurlar bir teori kapsamında işlenmiş ve bu açıdan bilişsel davranışçı yöntemlerin zemini oluşturulmuştur. 1960'tan itibaren öğrenme prensiplerinde, bilhassa klasik ve edimsel şartlanma açısından davranışçı yöntemler tercih edilmiş fakat, bu yöntemlerin bütün öğrenmeyi şekillerini açıklayamadığı için tenkit edilmiştir. Dolayısıyla sosyal öğrenme teorisyenleri, kişilerin gözlemleme ile öğrenmelerinin ve bilişsel psikolojide kavramsal öğrenmenin önemine vurgu yapmıştır. Edimsel prensipler doğrultusunda davranışçı terapi ve analizine bağlı bilişsel yöntemlerin tedavi ilişkisini dikkate almadığı anlaşılmıştır. Bu kısıtlılık durumu bilişsel davranışçı terapi ve akılcı duygusal terapinin var olmasını sağlamıştır (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009).

1.2.Beck'in Bilişsel Yaklaşımı

Beck, 1960'ların başında depresyon öyküsü olan kişilerle çalışmaları neticesinde bilişsel terapiyi geliştirmiştir. Önceleri psikanalitik yöntemleri tercih eden Beck, depresyondaki

insanların negatif düşüncelerine yoğunlaşmanın yararlı olduğunu fark etmiştir (Kaya, 2004).

Bilişsel terapi pek çok psikolojik rahatsızlığın gerisinde fonksiyonel olmayan çarpıtılmış düşünce biçimlerinin yer aldığını belirtmiştir. Dolayısıyla bir düşünceye dair yorumdaki en önemli ölçüt; düşüncenin akılcı olup olmadığı, realist bir zemin üstüne inşa edilip edilmediğidir. Kişi, düşüncesinin doğruluğunu ve geçerliğini sınamalıdır. Şayet kişinin düşüncesi akılcı değilse ya da akılcılık seviyesi düşükse kişinin bu düşünceye ne seviyede inandığı da yorumlanmalıdır (Ağır, 2007).

Beck hastaları üzerinde yaptığı araştırmalarda, katılımcıların otomatik düşüncelerinin ortaya çıktığını fark etmiştir. Bu da Beck'i obsessif-kompulsif nevroz, kaygı ve depresyon kavramlarını bilişsel çarpıtmalar çerçevesinde yeniden ele almaya itmiş ve hastanın yanlış düşüncelerini düzeltmeye dair uygulamalar geliştirmesine neden olmuştur. Neo-Freudiyen bakış açısı da Beck'in Klasik Psikanalizden uzaklaşarak kendi kuramını var etmesinde bir etkindir. Beck, teorisini oluştururken davranışçı perspektifi de göz önünde bulundurmuştur. Davranışçı yöntemlerin hastadaki bilişsel veya davranışsal farklılıklara sebep olduğundan etkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra terapi yaklaşımını oluştururken, davranışçı yöntemin kullandığı, terapi sürecinin sistematik planlanması, davranışlardaki nicel farklılıklara dair vurgular gibi yöntemlerden etkin bir şekilde faydalanmıştır. Fakat davranış terapisini bireyin kendisi, terapisti ve terapi sürecine dair fikirlerini dikkate almadığından kısıtlı görmüştür (Patterson ve Watkins, 1996).

Beck'in "Kavrama veya Bilişsel Terapi" perspektifi etkin, talimatçı, kısıtlı süreli yapısal bir yaklaşımdır. Teori, negatif düşünceleri ve münasip olmayan fonksiyonel hipotezleri tanımlama ve değiştirmeyi baz almaktadır. Beck erken yaşantıların, yanlışın kendi ve dünyayla alakalı bazı temel fonksiyonel olmayan şemaların gelişmesinde etkili olduğunu dile getirmiştir. Bu şemalar sonrasında algıları düzenlemede ve davranışları kontrol etmede kullanılmaktadır. Kişinin var ettiği bu şemalar, aşırı tutucu, değişime mukavemet gösteren ve fonksiyonel olmayan unsurlardır. Fonksiyonel olmayan düşünceler etkin olunca negatif otomatik düşünce yağmuruna neden olmaktadır. Bireyin denetimi haricinde, seilmeyen duygulara neden oldukları için bu duygulara negatif denmektedir. Beck'in bilişsel teorisi duygusal güçlükler veya problemin tabiatını anlamak adına

kullanılmaktadır. Beck'in vizyonu, teorik gerçekçiliğe yani kişinin kendisi ve çevresiyle alakalı tecrübelerini ne şekilde yapılandırıldığına göre oluşan, düşünce ve davranış biçimi, kişinin şahsi gerçeklik algısını meydana getirmektedir. Bu nedenle kişinin davranışlarını idrak etmek için gerçeklik algısını idrak etmek gerekmektedir (Beck, 1990).

Bilişsel kuram hatalı sonuçlara önem göstermektedir. Kişinin kesin fikirlerinin irrasyonel olmayan ancak çoğunlukla genel ve aşırı olduğu düşüncesini iddia etmektedir. Beck' e göre kişiler kurallarla çerçevesinde hayatlarını sürdürmekte ve problemlerin sebebi, akılcı olmayan kural sistemleri, yaftalamalar, değerlendirmeler ve münasip olmayan aşırı kurallardır. Farklı bir deyişle kişiler bir boyutlu, mutlak, ahlakçı, tümsel, değişmez bir düşünme yapısındadır (Ağır, 2007).

1.3.Bilişsel (Üçlü) Model

Beck (1987)'in bilişsel modeli 8 esas prensibin üstüne inşa edilmiştir. İlki, bireyin bir olay neticesinde ne şekilde davrandığı ve hissettiğidir. Bir diğeri olayın değerlendirilmesidir. Bu da sürmekte olan dışsal durumun irdelenmesi, altından kalkabilme kapasitesi, olası alışkanlıklar, riskler ve değişik yöntemlerin değeriyle alakalıdır. Üçüncü prensip, her bireyin olayları idarak edişinin farklı olmasıdır. Kişi için aşırı strese neden olan bir durum, farklı kişiler için stres yaratmayabilmektedir. Dördüncü prensip, bireyi hassas ve kırılgan yapan unsurlardan biri olan kişilik yapısıdır. Otonomik ve sosyotropik karakter yapıları değişik stres kaynaklarına duyarlıdır. Beşinci prensip ise, bir gerilim yaşandığında primitif, benmerkezcil bilişsel sistem, kendini muhafaza için harekete geçer ve ardından bireyin olayları değerlendirmesi tek yönlü, kati ve genel yargılarda bulunma gibi değişebilmektedir. Bilinçsizce elde edilen bu yorum bireyin akıl, anımsama ve dikkatinde büyük bir düşüşe neden olabilmektedir. Altıncı prensip, anksiyete ve depresyon gibi sendromların kendine özgü şemaları, bilişsel alt yapıları vardır. Bu şemalar sendromu var ederken, sendromlar bazı duygu ve davranışlarla ortaya çıkmaktadır. Yedinci prensip, başkalarıyla kurulan gergin ilişkiler, uyumsuz bilişlerin güçlendiği bir döngü yaratmaktadır. Sonuncusu ise “bedensel bir saldırı” veya “sosyal bir tenkit” benzer somatik tepkileri var etmektedir. Bunlar; savaş – kaç ve donakalmaktır (Kuyucu, 2007). Bilişsel modelin üzerinde durduğu bilişsel yapılar; temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşüncelerdir.

1.3.1. Temel İnançlar

Temel inançlar, sert, genelleiyici ve değişime kapalı olmanın dışında en derinlerdeki zihinsel yapı taşlarındandır. Temel inançlar, kişinin kendisine ve etrafındaki başka insanlara dair oluşturulmaktadır. Kişiler genellikle pozitif temel inançlar oluştururken, negatif temel inançlar psikolojik problemlerle beraber var olmaktadır. Temel inançlar, yetersizlik ve sevilmemeye ile alakalı olarak iki sınıfta ele alınmaktadır (Artukoğlu, 2016:22).

Yetersizliğe dair temel inançlardan bazıları şu şekilde dile getirilebilecektir: “kuvvetim yeteli değil, sorunlarıma çare bulamıyorum, denetimi kaybettim, gereksinimdeyim, kırılabiliyim, kapana kısılmış gibi hissediyorum, eksikim, nihayetinde yalnız kalacağım.” Sevilmemeye dair temel inançlar ise; “çekici değilim, sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak biriyim, ilgi gosterilmeyen biriyim, istenmiyorum, kütüyüm” gibi meydana gelen inançlardır (Beck, 2006).

İnsanların tamamında bu inançlardan pozitif ve negatif çiftler halinde görölmektedir. Mesela, istenmiyorum ve isteniyorum temel inancı kişide aynı anda olabilmektedir. Kiřilik bozukluğu ya da ruhsal sorunları bulunmayan kişide, genellikle faal olan pozitif temel inançtır. Sağlıklı insanlarda negatif bir durum veya olay yaşadığında geçici de olsa negatif inanç devreye girmektedir. Müzmin ruhsal sorunları bulunan ya da kişilik bozukluğu bulunan insanlarda, pozitif temel inanç az ya da yok denecek kadar dūřuktur. Negatif temel inanç baskındır (Artukoęlu, 2016:22).

Bireyin temel inançları, onun içinde olduğu durumu idrak edişi, dūřünce şeklini etkilediğinden psikopatolojiye dek giden bilişsel hatalara neden olabilmektedir. Bu bilişsel hatalar, duruma uygun olmayan, mantıkdışı ve kişinin yaşamında sıkıntıya neden olan otomatik dūřüncelere neden olmaktadır (Köroęlu ve Türkçapar, 2009). Fonksiyonel olmayan bu inançların doğuştan olmadığı; öğrenildiği, bu nedenle de değiştirilebileceğini, bilişsel terapistler farklı yöntemlerle göstermektedirler (Beck, 2006).

1.3.2. Otomatik Dūřünceler

Bilişsel davranışçı terapilerde ana müdahale alanlarından birisi olan bilişsel alana müdahale ederken öncelik, bu alanı oluşturan bileşenler arasında yer alan otomatik

düşüncelerdir. Bunun sebebi, kişinin belli bir durumda zihninden geçen anlık değerlendirmeleri içeren otomatik düşüncelerin değişime daha açık olması ve daha kolay değişmesidir (Türkçapar, 2018).

Belli bir olaya bağlı olarak ortaya çıkan bu düşüncelere, içsel konuşmalarla birlikte tüm algılar eşlik eder. Düşünürken en hızlı olarak görüntüler ve içsel konuşmalar kullanılmaktadır. Tat ve koku algıları ise daha nadiren otomatik düşüncelere katılmaktadır. Otomatik düşünceler, kişinin zihninde belli bir anda geçen düşünceler olduğu için belli bir örnek, bir an veya bir durum özelinde tanımlanması gerekmektedir. Böylece bilişsel davranışçı teknikler onların ortaya çıktığı bağlam içinde değerlendirilebilmektedir. Bu düşünceler, bireyin neredeyse tüm işlevlerinden sorumlu olarak görülmektedir (Türkçapar, 2018). Örnek olarak; ‘Ben bunu yapamam.’ ve ‘Asla öğrenemeyeceğim.’ gibi cümleler verilebilir.

Bireyin farkında olmadan, aniden gelen bu düşünceleri, bireyin daha kalıcı olan ara inançları ve temel inançları ile ilgilidir (Beck, 2006) Otomatik düşünceler, bazen düşünme türleri hataları, (bilişsel çarpıtmalar) içerebilmektedir. Bu düşünceler kişi tarafından doğru kabul edilmekle birlikte birçok olumsuz düşünce ve düşünme türleri hatalarını içermektedir. Bireyler otomatik düşünceleri, üzerinde düşünmeden ve değerlendirmeden doğru kabul etmektedirler. Bunları yeniden tanımlamak, değerlendirmek ve yanıtlamak olumlu duygu değişimine neden olabilmektedir (Beck, 2016).

Bireyin duygularında olumlu değişiklik yaratması için otomatik düşüncelerin geçerliliğini ve işlevselliğini sorgulaması ve daha işlevsel biçimde tepki göstermesi gerekmektedir. Geçerliliğine ve yararlılığına göre sınıflandırılmış üç tip otomatik düşünce vardır: Birinci tipte, gerçekte hiçbir şekilde bağlantısı olmayan düşünceler; ikinci tipte, düşünceler doğru olup kişinin bundan çıkardığı anlamın yanlış olduğu düşünceler; üçüncü tipte ise otomatik düşüncenin doğru olduğu ancak işlevselliğin kalmadığı düşüncelerdir (Ardanç, 2017).

1.3.3. Ara İnançlar

Otomatik düşüncelerin hemen altında kişinin ifade etmemekle beraber inanmakta olduğu ara inançları yer alır. Kişi kuralları söze dökmese de bu tür kurallar davranışı belirleyen

somut düzenleyicidirler. Bunlar bireyin kendisi ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen şeyler ve yaşantılarıyla ilgili olarak kalıcı hale gelmiş kural ve beklentileri içermektedir. Bireylerin normal koşullarda zaten bu kurallara göre yaşamaları nedeniyle ise bu beklentileri sözcüğe dökmeleri gerekmemektedir (Türkçapar, 2012:84).

Temel inançlar, ara inançları şekillendirici niteliktedir. Ara inançlar ise bireyin herhangi bir durumu veya olayı algılama şekli üzerinde etkili olmakta, etkilenen bu algılar ise bireyin düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını biçimlendirmektedir (Kılınç, 2005). Ara inançlar, kurallar ve sayılıtlar otomatik düşüncelerin altında yer alır. Bilişin orta katmanında bulunan bu yapı, kişinin kendisi ve diğerlerinin davranışları ve yaşantılarına ilişkin hatta dünya ile ilgili kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentiler toplamıdır. “Hata yaparsam insanlar tarafından sevilmem” sayılıtya “Duygularımı asla belli etmemeliyim” kural ve tutuma örnek olabilir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

1.4.Bilişsel Terapide Temel Kavramlar

Beck’in “Kavrama veya Bilişsel Terapi” perspektifi etkin, emredici, kısıtlı süreli yapısal yaklaşımdır. Teori, negatif düşünceleri ve uygunsuz fonksiyonel sayılıtları tanımlama ve değiştirmeyi ön plana çıkaran bir terapi türüdür.

Beck (1990); erken yaşantıların, yanlışın kişinin şahsı ve yaşamla alakalı bir takım temel fonksiyonelliği bulunmayan semaların var olmasını sağladığını belirtmektedir. Bu semalar sonrasında algıları düzenlemede ve davranışları idare etmede kullanılmaktadır. Kişinin bar ettiği bu semalar, oldukça sert, uçta, muhafazakar ve dolayısıyla da fonksiyonel değildir. Mesela, bireysel değer sadece başarıya endekslidir. Başarısız olunca da depresyonla karşılaşmak mümkündür fonksiyonel olmayan düşünceler etkin hale gelince “negatif otomatik düşünce yağmuruna” neden olmaktadır. Bireyin denetimi haricinde, hoşlanılmayan duygulara neden olduklarından bunlar negatif olarak ifade edilmektedir.

Beck’in (1990) bilişsel teorisi duygusal güçlükler ya da sorunun tabiatını kavramak adına kullanılmaktadır. Beck’in bakış açısı, teorik gerçekliğe dayalıdır. Diğer bir deyişle kişinin şahsı ve etrafıyla alakalı tecrübelerini ne şekilde yapılandırıldığını göre var olan, düşünce ve davranış tarzı kişinin şahsi gerçeklik algısını meydana getirmektedir. Bu nedenle, kişinin davranışlarını anlamak adına onun gerçeklik algısını idrak etmek lazımdır (Ağır, 2007).

Beck (1990) için bilişsel terapi bir kişilik teorisinin yanı sıra, öğretilebilir, pratik ve sınanabilir bir grup yöntemi, ilkeyi ve metodu kapsayan, psikopatoloji ve terapötik değişim teorisidir.

Bu yaklaşımın kökeninde;

- Duygular direkt olarak olaylardan var olmaz, olayların yorumunu da içine alan düşüncelerden var olmaktadır.
- İnançlar, tutumlar ve olayları ele alma tarzları gibi daha evvelden gerçekleşen bilişsel yapılar ve süreçler yorumlamayı da etkilemektedir.
- İnsanların yorumları ve duygusal tepkileri iki taraflı bir etkileşimdir.

fikirleri bulunmaktadır (Tanrıkulu, 2002).

Beck'in teorisinin bazı varsayımları şu şekilde sıralanabilecektir:

- Yapısaldır: terapi görüşmeleri hastanın ve terapistin belirlediği gibi uygulanmaktadır.
- Etkendir: terapist ve hasta ikisi de terapide etken bir şekilde yer almaktadır.
- Direktiftir: terapist terapiyi yönetmektedir.
- Esnektir: terapinin ilerleyişine göre hastanın ihtiyaçlarına dikkat edilerek uygun yöntem ve ödevler belirlenmektedir.
- Teoriye dayalıdır: terapi psikiyatrik sorunların bilişsel teorisine dayanmaktadır.
- Kısa ve zaman sınırlıdır: hastaların bağımsız başa çıkma metotları geliştirmeleri desteklenmektedir.
- Probleme yöneliktir: odak problemleri devam ettiren unsurları ve yok etmektir.

Beck'in modelinde yüksek düzeyde negatif duygulanımlarının var olmasından öncelikle bilişler sorumludur. Yüksek düzeyde negatif duygulanımlarının var olmasına sebep olan bilişsel yapılar, Bilissel Üçlü, Bilişsel Şemalar ve Bilişsel Hatalardır (Bloomster,1992).

Bilişsel üçlü,

- a) kişinin kendisini negatif bir şekilde algılaması,
- b) kişinin etrafını, hayatını negatif değerlendirmesi,
- c) kişinin geleceği negatif görmesidir.

Kişinin kendisini değersiz, eksik ve kusurlu görmesine dayanarak meydana gelen olumsuz benlik algısı kişinin kendini inkâr etmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle kişi, hayatta denk geldiği engel ve güçlükler neticesinde geleceğini de kötü görmektedir (Leahey, 2007).

Bilişsel üçlü bireyin kendini, etrafını ve geleceğini kötü görmesini içermektedir. Kişinin kimliğine, cinsiyetine, eğitim ve meslek durumuna, geleceğine ve hayata dair geri planda yatan semaları realiteden uzak bir perspektifi kapsamaktadır. Kişi şahsını değersiz, eksik ve sorunlu biri şeklinde Yorumlarken, negatif benlik kavramı bireyin inkâr etmesine neden olmaktadır. Kişi, etrafının ve hayatının anlamını inkâr etmektedir. Bu kişilerde diğerlerini sevememe, eksiklik, bırakma, cayma, kayıp, bağımlılık, beceriksizlik vb. negatif semalar çok sık görülmektedir (Elman, 2002).

Hayatta hedeflere erişirken engeller ve güçlükler çıkmaktadır. Bu durumlar kişiye Mağlubiyetler ve başarısızlıklar yaşatacaktır. Sonuçta kişi istikbalini de Kötü görmektedir (Hawton, 1989). Bunun yanı sıra yaşamın ve kendisinin anlamına dair realiteden uzak perspektifi çok sık değişkenlik göstermekle beraber bu değişken fikirler ve duygularına sıkı sıkıya bağlı kalarak yaşamın kötü olduğuna yönelik fikirlerini devam ettirmektedir (Elman, 2002).

Nihayetinde, depresyonun bilişsel triadı şeklinde ele alınan bu yapı, kişinin başka insanlarca sorunlu, yetersiz, yoksun, değersiz ve eksik şeklinde algılandıklarına yönelik gerçekten uzak düşünce şekline dayalı var olan negatif kendilik algısının oluşumuna; kişinin hayatı kötü, alıcı-isteyici ve kendiliği bozguna uğraticı şeklinde yorumlama meyli ile başarısızlık ve cezalandırılma beklentisinde bulunmasına; devamlı sorun, güçlük, acı, yokluk ve başarısızlık beklentileriyle uğramasına sebep olmaktadır (Ağır, 2007).

Başka bir deyişle bilişsel yaklaşım yanlış sonuçları önemsemektedir. Kişinin kati düşüncelerinin gerçekten uzak olmayan ama çoğunlukla genel ve aşırı olduğu düşüncesini dile getirmektedir. Beck'e (1990) göre insanlar kurallar çerçevesinde yaşamlarını

sürdürmektedir. Ona göre problemlerin sebebi, rasyonellikten uzak kurallar, etiketlemeler, değerlendirmeler ve uygun olmayan aşırı kurallardır. Farklı bir şekilde dile getirmek gerekirse, primitif bir düşünce sistemine sahiptir; tek boyutlu, tümsel, mutlak, ahlakçı, değişmez bir düşünme sistemine sahiptir.

Bilişsel terapi, bir tür problem çözme yöntemi şeklinde görülebilecektir. Buradaki ilk gaye emareleri azaltmak uzun sürede ise hayata dair problemleri ele almaktır. Bu sayede gelecekte meydana gelebilecek negatif duygu durum bozukluklarını engellemektir. Bilişsel terapide ilk önce dikkate alınan meselelerden biri kişiye otomatik düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları Ne şekilde etkilediğini göstermektir. Terapide maksat, kişinin üzücü olay ve düşünce akımına tepkisi dikkate alınarak, düşünce şeklini değiştirmektir. Beck (1990) en dış duyumda bilişsel terapisinin sorunlu düşünceyi ve ben imgelerini düzelterek psikolojik acıyı düşüren yaklaşımlardan meydana geldiğine dikkat çekmektedir. Beck (1990) için sorunlu duygu ve davranışları değiştirmenin en kestirme yolu, sorunlu ve yanlış işlenmiş bilişleri tespit etmektir. Bilişsel terapi sadece depresyon tedavisinde değil, ayrıca genel anksiyete, sosyal anksiyete, sınav endişesi, fobiler, psikosomatik sorunlar, yeme bozuklukları, öke ve kronik asabiyet problemlerinde tedavi edici bir yaklaşım olarak da tercih edilebilmektedir (Ağır, 2007).

1.4.1. Bilişsel İşlevsizlik

Psikiyatrik bozukluklarda bilişsel işlev bozukluğu Bilişsel eksiklikleri tanımlama ve karakterize etme zorluklarıdır. Alzheimer hastalığı zayıf öğrenme ve hafıza, Parkinson hastalığı motor bozukluk, depresyon melankoli ve şizofreni kuruntularla karakterizedir. Bununla birlikte, bu ve ilgili tanılara aynı zamanda ruh hali, motor davranış, iştah, uyku, günlük ritimler ve en uygun şekilde bilişsel işlevdeki değişiklikleri içeren bir dizi semptom eşlik etmektedir. Örneğin, alzheimer hastalığında psikoz yaygındır. Depresyon da parkinson hastalığındaki motor bozukluklar kadar zayıflatıcı olabilmektedir. Dolayısıyla bozuk biliş hem psikiyatrik hem de nörolojik bozuklukların bir özelliğidir. Bilişteki değişikliklerin kesin doğasını tanımlamak zordur. Genel zekadaki genelleştirilmiş değişikliklere göre özgüllük, özellikle gelişimin anormal olduğu şizofreni ve otizm spektrum bozuklukları (OSB'ler) için tartışma konusu olmaya devam etmektedir (Dickinson ve Harvey, 2009).

Ayrıca, bilişteki değişiklikler ile ruh hali, ödöl, motor performans ve çabadaki değişiklikler arasındaki kesin ilişkiyi kurmak zor olabilmektedir (Hauber ve Sommer, 2009). Son olarak, tedaviden ayrı olarak, bilişsel performansı ve ölçümünü hastaya ve bozukluğa bağlı bir şekilde değiştiren çeşitli diğer faktörler ise eğitim ve yaş, hormonal durum, hastalık seyri, komorbidite (psikiyatrik ve somatik), bilişsel işlevin krizde mi yoksa remisyonda mı belirlendiği, motivasyon, kullanılan nöropsikolojik test ve uygulama etkileri ve niceleme araçları (kendi kendini değerlendirme, yarı nicel ölçekler veya bilgi kaynağı değerlendirmesi) olarak sıralanabilmektedir. Çeşitli bozukluklar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar karmaşık bir yapıdadır ancak birkaç genel kalıp ile ayırt edilebilmektedir (Kalkstein vd., 2010).

1.4.2. Bilişsel Eksiklikler

Bilişsel eksiklik, olaylar neticesinde özenli bir veri işleme yöntemini tercih etmeden faaliyete geçmeye neden olmaktadır. Bilhassa düşünmeden hareket etmek şeklinde de ifade edilebilecek olan bilişsel eksikliklerin giderilmesine dair faaliyetler, kişinin harekete geçmesini öteleyerek, düşüncesinin bulunduğu problem çözme becerilerinin geliştirilmesini kapsamaktadır (Türküm, 1999).

1.4.3. Bilişsel Şemalar

Şemalar, kişinin hayatının ilk ilk zamanlarından başlayarak uyumsuz yaşantıları, anıları, duygulanımları, beden ile biliş duyularını kapsayan, kişinin şahsını ve etrafındakilerle etkileşimine dair, hayat boyu geçerli, geniş bilişsel şemalar şeklinde ifade edilebilmektedir (Young, Klosko, ve Weishaar, 2003).

Beck (1967) şema terimini bir şifreleme, tasfiye etme ve yorumlama düzeni şeklinde tanımlamaktadır. Şemalar kişinin deneyimlediği daha evvelki yaşantılarından ve öğrenmelerinden meydana gelmekle beraber hayatın başlarında ve ergenlik zamanında geliştiği dile getirilmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan bilişsel şemayla otomatik düşünce arasındaki ilişki olarak tanımlanabilecektir. Bilgiyi işleme aşamasında ilk defa rastlanan bir bilgi halizarda olan şemaya uyumlu hale getirme maksadıyla genellikle çarpıtılır ya da bu düşünceler otomatik biçimde bilinç seviyesine ulaşmaktır (Kuyucu, 2007).

Birey, pek çok uyarıcıdan bazılarını seçerek algılamaktadır. Bu uyarılardan bir örüntü oluşturarak da durumu izah edebilmektedir. Benzer durumu birbirleriyle alakası bulunmayan kişiler farklı şekillerde algılayabilmektedir. Fakat aynı kişi, bu gibi durumlara kararlılıkla aynı tepkiyi verme tutumunda olabilmektedir. Şema kavramı bu kararlı, dengeli yapıları belirlemektedir (Hisli, 1989).

Sharf (2000) şemaların tanımlanmasında 5 etkiyi belirtmektedir.

1. Herhangi bir şema inanç sistemiyle alakalı güçlü duygusal tamamlayıcıdan oluşmaktadır.
2. Şemalar, herhangi bir inanç sistemine ne kadar süredir sahip olduğumuza göre farklılık göstermektedir.
3. Şemalar toplumda rol model olarak algılanan değişik kişilerden öğrenme yöntemiyle alınmakta ve bu kişinin konumu mühimse şemalarda birlikte ele alınmaktadır.
4. Bilişsel unsur, kişinin düşünce düzenindeki şemanın nasıl detaylı ve geniş olduğunu ifade etmektedir.
5. Şemalar, bireyin inanç örüntüsüne göre toplumdaki hal ve davranışlarına tesir eden davranış şekillerini kapsamaktadır (Ardanç, 2017).

1.5. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, sosyal bilgiyi işlemenin ve dış çevreden kendi kendine ilgili bilgileri değerlendirmenin negatif çarpık yöntemleri olarak tanımlanmıştır (Beck vd, 1979).

Şemalar, işlevsiz tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin tümü, bireyin farklı durumlardaki deneyimine bağlı olarak genellikle değişmeyen bilinçsiz ve katı kalıplardır (Beck, 1967); bununla birlikte, bilişsel çarpıtmalar bilinçli farkındalığı içerir ve kişinin her bir duruma ilişkin yorumuna göre değişebilmektedir (Beck vd., 1979).

Örneğin, depresyondaki bir bilişsel çarpıtma, durumun diğer daha belirgin özelliklerini göz ardı ederken bağlam dışında alınan belirli bir ayrıntıya odaklanma sürecini ifade eden seçici soyutlama olarak bilinmektedir (Beck, 1967).

Örneğin, bir işçi, kendisini iş arkadaşıyla karşılaştırabilir ve iyi yazılmış bir rapor hakkında çoğunlukla olumlu geribildirim almasına rağmen, yalnızca iş arkadaşından gelen tek bir eleştiriye dayanarak daha az zeki olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Çalışan, olumlu geribildirimini görmezden gelirken bu tek eleştirel yoruma dayanarak bu sonuca varırsa seçici soyutlama yapıyor olabilir ve ardından iş arkadaşından daha az zeki olduğu sonucuna varabilecektir (Beck vd., 1979).

1.5.1. Düşünce Hataları

Kişilerarası ilişkilerde yanlış sonuçlara ve öngörülere neden olan genel bilişsel çarpıtmalar bu başlık altında ele alınmıştır.

Keyfi Çıkarsama: Kişilerin bir durumla ilgili düşüncelerini destekleyecek unsurlar bulunmadığında, hatta tam tersine göstergeler bulunduğunda dahi bunun tersine sonuçlar çıkarmaya meyilli olma durumlarıdır. Müdürü ya da patronu gibi üstlerince görüşmeye çağırıldığında kişinin “benim çalışmalarımı beğenmediğinden beni yanına çağırıyor” gibi sürekli her şeyi olumsuz olarak düşünmektir. Hatta kendisine iyi şeyler söylende bile bunu kendilerine acıdıkları için söylediklerine inanılmaktadır (Türkçapar, 2012:88).

Zihin Okuma: Zihin okuma yöntemiyle benmerkezcilik arasında da ilişki bulunmaktadır. Zihin okuması yapanlar kendi perspektiflerinden diğerlerinin perspektifini anlayamamaktadır. Depresif insanlar, kendileri ile ilgili düşündükleri negatif şeylerin başkalarının da düşünüldüğüne inanmaktadır. Zihin okumada kişi başkalarının onun hakkında ne düşündüğüne dair varsayımlarda bulunmakta ve kendini müdafaa için karşı saldırıya geçmektedir (Leahy, 2010:29).

Seçici Soyutlama: Yaşananları, bağlamından soyutlayarak bir ayrıntıya takılma, olayın daha net başka taraflarını görmeme ve bütün durumu bu kısıtlılıkları esas alarak kavramsallaştırmaktır. Bir işte pek çok insanın beğendiği bireyin, bu iş esnasında ya da sonucunda onu eleştiren kişileri kafaya takması bu duruma bir örnek teşkil etmektedir (Türkçapar, 2012: 89).

Aşırı genelleme: Az miktarda örnekten referans alınarak var edilmiş kaidelere göre davranmaktır. Mesela karısı ya da kocasının terk ettiği kişi “Ben bir daha sevimleyeceğim” düşüncesine kapılması ve ihanete uğramış genç birinin “tüm erkekler aynı, bir daha hiçbirine inanmayacağım” demesi bu duruma örnektir (Türkçapar, 2012: 89).

Büyütme ve Küçültme: İnsanlar bazı olayları değerlendirirken kişisel bazı duruma kendince ağırlıklar yüklemektedir. Genellikle de istenmedik durumların daha fazla

ağırlığa sahip olduğu ve buna oranla olumlu durumların daha düşük önemde algılanması söz konusudur. Düşünce şeklinde olan bu sistematik taraflılığı bulunan bir öğrenci derslerindeki notu düşük tek dersi gözünde büyütürken başka derslerde elde ettiği yüksek notları küçümseyerek bunların kolay olduğu için iyi not aldığını düşünebilmektedir (Türkçapar ve Köroğlu, 2009:29).

Kişiselleştirme: Kişi, bir durumun sadece kendisinden kaynaklandığını düşünmekte ve bu duruma neden olabilecek farklı sebepleri göz önünde bulundurmamaktadır. Biriyle tartışan ve bütün kabahati kendisinde gören biri, bu sorunda sadece kendisine odaklanmakta, ancak karşı tarafın da bu sorunda etkisinin olduğunu düşünmemektedir. Bunun yanı sıra, kişi yalnızca kendi olumsuz davranışlarını görmekte, ancak kendisinin olumlu davranışlar sergilediği durumları görmemektedirler (Leahy, 2010:29).

Muklaketçi, İkili Düşünme: İnsanlar kimi zaman olayları hep ya da hiç şeklinde, dolayısıyla siyah beyaz şeklinde indirgemektedirler. Her çeşit tecrübe ve yaşantının iki kutup arasında ele alınması sıkça görülmektedir. Bu kişiler için bir şey tam ya da hiç olmamıştır. İki kutup arasında bulunan noktalar fark edilmemektedir. “Şayet kusursuz değilsem başarılı değilimdir, “Beni tenlit ediyorsa sevmemiştir” gibi düşünme bu türe örnektir (Bozkurt, 2003:62).

Felaketleştirme: Bu bilişsel çarpıtma şeklinde birey; gerçekleşmiş veya gerçekleşecek şeylerin, dayanılamayacak derecede korkunç olduğunu ya da olacağını düşünmektedir. ‘Aldığım emaneti kaybettim, sahibi beni hiçbir zaman affetmeyecek’ gibi düşünülmektedir (Leahy, 2004: 29).

Zorunluluk İfadeleri: -meli –malı düşünce tarzı da denilen bu düşünce şeklinde bireyin kendisinin, başkalarının ne şekilde davranması ve yaşamın nasıl olması gerektiğine dair keskin kuralları bulunmaktadır. Birey bu kuralların uygulanmaması durumunda olacak kötü neticeleri büyütmektedir. Bu bir şeyi, doğru yapmanın yalnızca bir yöntemi olduğunu düşünmektedir. “Kimseye haksızlık yapılmamalıdır”, “herkesi memnun etmeliyim” gibi düşünceler mecburiyet belirtmekte ve kendisiyle alakalı bu gibi fikirlerin var ettiği kurallara uyulmadığında suçluluk, diğer insanlar uymayınca da kızgınlık hissedilmektedir (Türkçapar, 2012:91).

Etiketleme: Daha kabul edilebilir ve realist yorumlar yapmaktansa bireyin kendisine ya da başkalarına genel etiketler yaftalaması ve tüm durumu bu tanımlamasının gösterdiği yolda yorumlaması şeklinde ifade edilmektedir. Her hangi bir şeyde başarısızlık yaşayan kişinin “bunu başaramadım” demektense “beceriksizim” şeklinde düşünmesidir (Türkçapar,2012: 91).



BÖLÜM 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA

2.1. Stres

Stres, tüm insan ömrü boyunca yaygın bir olgudur. Bütün insanlar bunu insanlık tarihi boyunca yaşamıştır. Stres hayatın içinden bir unsurdur ve varlığı çokça vurgulanmış, öyle ki tüm çağların güzel sanatlar ve edebiyatlarında ele alınmıştır. İnsan toplumlarında stresin varlığının ve kapsayıcılığının artmasının nedeni, insanın sosyal, kişisel ve ekolojik çevresinin karmaşıklığı, insanın çevredeki sorunlarla çoklu ve eşzamanlı etkileşimleri ve stres ifadesindeki çeşitliliktir (Edwards vd., 2008).

Stres, farklı koşullar altında farklı insanlar için farklı anlamlara sahiptir. Stresin ilk ve en genel tanımı Hans Selye'nin yaptığı; "Stres, vücudun herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisidir" tanımıdır. Selye, stres kelimesinin herhangi bir talebe spesifik olmayan bir yanıt olarak sürekli kullanımının en uygun olduğu gerçeğini vurgulamıştır. Selye, stresin duygusal uyarılma veya sinirsel gerginlikle aynı olmadığını, çünkü stresin insan ve hayvanlarda anestezi altında veya anesteziye tepki olarak ortaya çıkabileceğini ve ayrıca sinir sistemi olmayan bitki ve bakterilerde de ortaya çıkabileceğini savunmuştur (Fink, 2009: 551).

Psikoloji bilimlerinde stres, zihinsel bir baskı ve gerginlik hissidir. Düşük düzeyde stres istenebilir, faydalı ve hatta sağlıklı olabilir. Stres, olumlu biçimiyle biyopsikososyal sağlığı iyileştirebilir ve performansı kolaylaştırabilir. Ayrıca, pozitif stres, motivasyon, uyum ve çevredeki çevreye tepki için önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Ancak yüksek düzeyde stres biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara ve hatta insanlarda ciddi zararlara neden olabilmektedir (Tucker vd., 2008).

Stres, çevresel kaynakla dışsal olabilir veya bireyin içsel algılarından kaynaklanabilmektedir. Ayrıca sırayla kaygı ve/veya baskı, acı, üzüntü vb. gibi diğer olumsuz duygu ve hisleri üretebilmekte ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklarla sonuçlanabilmektedir. Yürütücü işlevler ve bilişsel performans alanındaki çalışmalar, bu tür süreçlerin nicelik ve niteliğinin değişkenliğinde farklı faktörlerin rolünü araştırmıştır. Bu çalışmalarda ilgili ana faktörlerden biri, stresin bilişsel ve daha yüksek kortikal fonksiyonlar üzerindeki rolüdür. Stres özellikle milenyumun sorunu olarak görülmektedir. Günümüz yaşamı tüm yönleriyle stresle iç içedir (Shahsavarani vd., 2013).

Dış etkenler özünde stresli ve/veya tehdit edici değildir; ancak bireylerin algı sistemleri onları böyle yorumlamaktadır. Ani ve korkunç patlamalar veya bireyler için akut olaylara benzeyen belirli nesne türlerini gözlemleme gibi stresi tetikleyen faktörler, zorlanma olarak yorumlanabilmektedir. İnsan, bu tür engellerle (uyaranlar, insanlar, durumlar vb.) başa çıkmak için yeterli kaynaklara sahip olmadığına inanmadığı zaman stres yaşamakta veya sorunları tehdit edici/tehlikeli olarak algılamaktadır (Tucker vd., 2008).

2.2. Stresin Belirtileri

Stres, duygularınız, davranışlarınız, düşünme yeteneğiniz ve fiziksel sağlığınız dahil olmak üzere hayatınızın tüm yönlerini etkileyebilmektedir. Vücudun hiçbir bölümü strese karşı bağışık sahibi değildir. Ancak insanlar stresi farklı şekilde ele aldıkları için stres belirtileri değişebilmektedir. Ancak genel olarak sıralamak gerekirse stresin belirtileri aşağıdaki gibi sıralanabilecektir (Geyik Koç, 2020; Kaya, 2021; Sulu Tuğyanoğlu, 2020; Yıldız, 2012).

Bilişsel Semptomlar

- Hafıza sorunları
- Konsantre olamama
- Kötü kararlar alma
- Yalnızca olumsuz olanı görmek
- Endişe verici düşünceler
- Sürekli endişe
- Rekabet hissi

Duygusal Semptomlar

- Kolayca ajite, hüsrana uğramış ve huysuz olmak
- Kontrolü kaybediyor veya kontrolü ele almak gerekiyormuş gibi bunalmış hissetmek
- Rahatlamakta ve zihni susturmakta zorluk çekmek
- Kişinin kendin hakkında kötü hissetmesi (düşük benlik saygısı), yalnız, değersiz ve depresif hissetmek
- Başkalarından kaçınmak
- Asabiyet veya sinirlilik

Fiziksel Semptomlar

- Ağrı ve sızılar
- İshal veya kabızlık
- Mide bulantısı, baş dönmesi
- Göğüs ağrısı, hızlı kalp atışı
- Cinsel dürtü kaybı
- Sık soğuk algınlığı
- Düşük enerji
- Uykusuzluk hastalığı
- Sık soğuk algınlığı ve enfeksiyonlar
- Sinirlilik ve titreme, kulak çınlaması, soğuk veya terli eller ve ayaklar
- Ağız kuruluğu ve yutma güçlüğü
- Sıkıli çene ve gıcırdayan dişler

Davranışsal Semptomlar

- Çok fazla veya çok az uyumak
- Kendinizi diğerlerinden izole etmek
- Sinirsel alışkanlıklar (ör. tırnak yeme, hızlanma)
- İştahda değişiklikler -- yemek yememek veya çok fazla yememek
- Erteleme ve sorumluluklardan kaçınma
- Alkol, uyuşturucu veya sigara kullanımının artması

Ancak aşırı yük belirtilerinin başka psikolojik veya tıbbi sorunlardan da kaynaklanabileceğini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Stres uyarılarından herhangi birini fark edildiğinde, stresle ilgili belirtilerinizin belirlenmesine yardımcı olması için doktora başvurmak önemlidir.

2.3. Stresin Kaynakları

Antonovsky (1991), stresin var olmasında etkili olan unsurları hayatın içindeki önemli olaylar kapsamında ele almış ve üç kategoride sınıflandırmıştır. Bunlar; birdenbire olan olaylar (kaza, deprem gibi), yaşam boyunca tecrübe edilen önemli olaylar (anne, baba olmak, evlenmek, mezuniyet gibi) ve rutin yaşamdaki sorunlardır.

Pehlivan (1995) de; bireyin kişisel stres kaynaklarını, iş ortamının etkisiyle meydana gelen stres kaynakları ve dahil olduğu olduğu sosyal ortamın var ettiği stres kaynakları şeklinde sınıflandırmıştır.

Baltaş ve Baltaş (2016), insanlarda stres tepkisinin var olmasına sebep olan durumları üç sınıfta ele almıştır;

1. Fiziki ortamın var ettiği stres kaynakları: Çevre kirliliği, gürültü, kalabalık, teknolojinin ilerleyişiyle ortaya çıkan radyasyon, ısı dengesizliği, kir vb.
 2. Meslek ya da uğraşlardan kaynaklanan stres: Mesleki koşulların ağır olması, iş süresinden dolayı yaşanan sorunlar, dar bir sürede belirli miktarda üretim yapmak zorunda olunan işler, aşırı yüklenilmiş veya çok az iş, süre baskısı, aşırı mesuliyet gerektiren işler, katkı yapmanın güç olduğu ya da mümkün olmadığı işler vb.
 3. Psikososyal unsurlardan kaynaklanan stresler: Sosyal stresler de kendi arasında üç kategoriye ayrılabilir:
- a) Günlük stres: Günlük yaşamda devamlı yüz yüze gelinen basit stres durumlarıdır. Bireylerin etkileşimleri neticesinde var olan gereksinimlerin giderilememesi ya da girişimlerin sekteye uğraması halinde yaşanmaktadır. Yoğun trafik, huzursuz bir çocuk, başarısız bir proje bunlara örnektir.
 - b) Gelişimsel stresler: Bireyin kronolojik haliyle meydana gelen gelişmelerdir. Gelişim aşamasındaki çocuğun içinde olduğu dönemi sağlık sorunları ve başarısız olarak geçirmesi negatif stres yüklenmesine neden olacaktır. Sağlıklı ve başarılı olarak yaşanması ise özgüven ve stresle baş etme becerisinin gelişmesini sağlayacaktır.
 - c) Birdenbire yaşanan yaşamın krizlerinin yarattığı stresler: Bireyin yaşamını vakaların, krizlerin ve travmaların oluşturduğu streslerdir. Zorlu hastalıklar, ölüm, doğum, işten ayrılma gibi durumlar bunlara örnektir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Kanner ve Lazarus, bireylerin rutin hayatlarında mücadele etmeyi güçleştiren ve sağlığı kötü olarak etkileyen stres kaynaklarını şu şekilde sıralamıştır;

1. Mesuliyetlerin ağır gelmesi
2. Dış görünümüyle alakalı kaygılar
3. Kısıtlı kişisel enerji
4. Kariyere dair kaygılar
5. Yapılan işten doyum sağlayamamak
6. Yeteri kadar dinlenememe ve eğlenceye vakit ayıramama

7. Yapılacak işlerin çokluğu
8. Yalnızlık
9. Reddedilmeye korkusu
10. Hayatın anlamına dair kaygılar (Baltaş ve Baltaş, 2016).

2.4. Stresi Açıklayan Teoriler

Stresle alakalı araştırmalar ele alındığında stresi açıklamak için geliştirilmiş pek çok teori bulunduğu görülmektedir. Bu teoriler biyolojik, sosyal ve psikolojik teoriler olarak genel anlamda üç kategoride ele alınabilmektedir.

2.4.1. Biyolojik Teoriler

Stresi ile ilgili biyolojik teoriler çerçevesinde “Genel Uyum Sendromu”, “Genetik Yapısal Kuramlar” ve “Kalıtım-Çevre Etkileşimi” teorileri en yaygın bilinen teoriler olması bakımından çalışmanın bu başlığında bu üç teori açıklanmıştır (Kaya, 2021: 12).

Genel uyum sendromu, stresin sebebini, bilişsel unsurlar, yinelenen düşünce kalıpları, yoğun ve devamlı anksiyete ve geçmişte deneyimlenen acı veren durumlar şeklinde ifade etmektedir. Bu aşamada stres, kişinin bilişsel eylemler neticesinde ortaya çıkan fizyolojik bir geri bildirim şeklinde açıklanmaktadır (Nuernberger, 1981). Kişinin stres altında kalması neticesinde gösterdiği ilk tepki fizyolojik tepkidir. Bu fikirlerden yola çıkarak Selye (1956), insanların stres neticesinde gösterdikleri fizyolojik tepkileri izah etmek için genel uyum sendromu teorisini geliştirmiştir. Bu teoride insanlar stres altında “alarm, direnç ve tükenme” sürecini yaşamaktadır. Fakat süreç kişinin deneyimlediği stresin şiddeti ve türüne göre farklılık arz etmektedir (Quigley, 2010).

Genetik yapısal teoriler, stres ve başa çıkma meselesinde kişinin kalıtsal özelliklerinin önemine değinmektedir. Bu teoriler, genetik yapı ve fiziksel unsurlar stresle başa çıkma ve güçlülere direnç ile ilgili önemli etkilere sahip olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede amaçları, genetik yapı ve fiziksel unsurlar arasındaki bağın bilinmesini mümkün kılmaktadır (Akman, 2004).

Kalıtım-çevre etkileşimi teorisinde de stresin ele alınışı genetik unsurlarla beraber çevresel unsurlarda dikkate alınması önemlidir. Farklı genetik unsurlara sahip insanlar için aynı çevresel koşullarda yer almak ya da farklı çevresel koşullarda yer alan kişilerde

farklı genetik unsurlar nedeniyle farklı stres sonuçlarının var olabileceği belirtilmektedir (Ottman, 1996).

2.4.2. Psikolojik Teoriler

Stresi açıklayan psikolojik teoriler çerçevesinde çalışmanın bu başlığı altında “Psikanalitik Teori” ve “Davranışçı Teori” ve “Bilişsel Teori” ele alınmıştır.

Psikanalitik teori, Freud’un bir kişilik teorisi şeklinde ele alınmaktadır. Bu teori insanların davranışlarını bilinçdışı prosesler ve orijini çocukluk çağlarına uzanan deneyimlerine dayandırmaktadır (Macmillan, 2009). Ayrıca kişinin devamlı bir şekilde haz arayışında olduğunu iddia eden Freud, biyolojik temeli olan dürtülerin insan davranışlarına yön verdiğini belirtmektedir (Kaya, 2021: 14).

Freud, strese sebep olan anksiyete durumlarını üç kategoride incelemiştir. Bunlardan birincisi, nesnel kaygı, ikincisi nevrotik kaygı ve son olarak da ahlaki kaygıdır. Bu kaygılar insanda psikolojik bir gerilime neden olmaktadır. Bu da kişinin strese girmesine yol açmaktadır. Bu gerilimin azaltılması için savunma sistemlerinin kullanılabilir. Ayrıca savunma sistemlerinin olması gerekenden daha fazla kullanılması da kişide sorunlara neden olabilmektedir (Yıldız, 2017).

Davranışçı teoriler, stresi Skinner’in gündeme getirdiği edimsel koşullanma ve Pavlov’un klasik koşullanma yaklaşımlarıyla ele almaktadır. Davranışçı teoriler edimsel ve klasik koşullanmanın birleşimi aracılığıyla da stresi tanımlayabilmektedir (Akman, 2004).

Davranışçı teorilerin stresi incelemesinde koşullanmanın iki özelliği önemlidir. Öncelikle; fizyolojik, davranışsal ve ruhsal unsurlardan meydana gelen duygusal tepkiler fazlasıyla komplikedir. Kişinin kaçınma davranışı göstermesi kişiyi strese neden olan uyarıcıdan uzaklaştırmaktadır. Fakat bu durum, olay ya da obje kişide içsel bir strese neden olmaktadır. Bu stres durumunda beden fizyolojik açıdan uyarılmakta, kan basıncı yükselmekte, vücut ısı artmakta ve kalp atışı hızlanmaktadır. Bütün bunlar stres semptomlarıdır. Kişi deneyimlediklerini hafızasına almakta ve yeniden aynı uyarıcıya rastladığında karşılaşma daha düşük seviyede de olsa fizyolojik uyarılma ve gerginlik gerçekleşmektedir. Başka bir unsur da kişinin uyarana alakalı koşullanmasının ardından kaygı, önceden öngörülebilir. Kişide stres tepkilerine sebep olan uyarıcı, karşılaşılsa bile kişi açısında kaygı oluşturabilmektedir (Akman, 2004).

Bilişsel teori, stresin kişi ve ortamın etkisi neticesinde meydana geldiğini ifade etmektedir. Bilişsel teori, stres kaynaklarına gösterilen değişik tepkileri ele almaktadır. Bu aşamada teori, kişilerce etraflarında yer alan stres uyarıcılarına değişik tepkiler verdiğini ifade etmektedir. Değişikliğin sebebi ise, kişilerin algılama farklılıklarıdır. Algılama farklılıkları kişilerin motivasyonel ve zihinsel süreçlerindeki değişikliklere dayanmaktadır. Bu aşamada önemli olan uyarıcıdan çok kişinin bu uyarıcıları algılama ve değerlendirme şekliyle beraber kişinin uyarıcıya yüklediği anlamdır (Akman, 2004).

2.4.3. Sosyal Teoriler

Stresi tanımlamak üzere geliştirilen sosyal teoriler içerisinde yaygın olarak bilinen ve bu çalışmada yer verilen iki teoriden birincisi çatışma teorisi, diğeri ise sosyal stres teorisidir.

Çatışma teorisi, toplumda sosyal değişim ve çatışmaya neden olan bir eşitsizlik atmosferi şeklinde algılanmaktadır. Çatışma, kişiler ya da gruplar arasındaki sorunlar neticesinde var olan bir durumdur. Çatışma teorisinin merkezinde, toplumun genelinin çıkarı için yapılandırılmış olduğu düşüncesi yer almaktadır. Bu aşamada cinsiyet, ırk, sınıf ya da yaş gibi faktörler sosyal eşitsizliğe sebep olmaktadır (Richmond, 2010).

Toplumda yaşanan çatışmalar, kişilerin engellenmesine de neden olabilmektedir. Bu çatışmalar üç kategoride sınıflandırılabilir. İlki; “kaçınma-kaçınma”, diğeri “yaklaşma-kaçınma” ve son olarak “yaklaşma-yaklaşma”dır. Kaçınma-kaçınmada, kişiler açısından yaşanan durum tümüyle olumsuzdur. Böyle olunca da kişi uzaklaşmayı seçmektedir. Uzaklaşma hali kişide strese neden olmaktadır. Yaklaşma-kaçınmada, kişiler açısından için içinde bulunulan durum bir yandan çekici diğeri yandan ise olumsuz bir sonucu işaret etmektedir. Kişi bu aşamada kararsız kaldığı için strese girmektedir. Yaklaşma-yaklaşmada ise kişi için yaşanan durum tamamen olumludur. Fakat bir durumu tercih etmesi gerektiğinden bu tercih kişinin strese girmesine neden olmaktadır (Akman, 2004).

Çatışmalar insanlar için önemli bir sınırlandırma ve mâni olma sebebidir. İnsanlar çatışma esnasında kendilerini baskı altında, tedirgin ve gergin hissetmektedir. Yaşanan bu çatışmalar ve sebep olduğu hisler kişide strese neden olmaktadır (Yurtsever, 2009).

Sosyal stres teorisi, kişinin içsel bir şekilde uyarılmasına sebep olan stres unsurlarını, engelleyici ya da güçleştiren dış şartlar olarak ifade etmektedir. Bu aşamada bu teori sadece dışsal unsurları değil, dışsal unsurların kişilerde oluşturduğu etkiye de dikkat

çekmektedir. Dışsal unsurlardan meydana gelen koşulların, kişisel gereksinimler, algılar, normlar, beceriler ve kaynaklar arasındaki uyumsuzluğu neticesinde stres oluşmaktadır (Aneshensel vd., 1991).

Sosyal stres teorisi, toplumsal olaylarla alakalı bir teoridir (Dressler vd., 2005). Özellikle de eşitsizlikleri belirtmektedir. Teori, sosyal koşulları handikaplı olan gruplar adına bu eşitsizliği bir stres kaynağı şeklinde yorumlamaktadır (Aneshensel vd., 1991). Pearlin (1989) ise, insanların büyüdüğü sosyal düzenin stres kaynaklarını ve başa çıkma becerilerini etkilediğini ifade etmiştir.

2.5. Stresle Başa Çıkma

Hayattaki tüm olaylar bir tepkiye neden olmaktadır. Ancak insanların bunlara farklı tepkileri olmaktadır. Stresle başa çıkmak da stresi yönetme veya stresle başa çıkma girişimidir. Stresle başa çıkma mutlaka başarı ile sonuçlanmamaktadır. Başarılı başa çıkma da anahtar, kişinin stresli olarak algıladığı olay ve durumların farkına varmasını içermekte ve stres faktörlerini tanıma, vücudunun strese nasıl tepki verdiğinin farkında olmasıdır. Stresle başarılı bir şekilde başa çıkmak farklı teknikler kullanmayı gerektirebilmektedir (Anspaugh vd., 2003).

Stresle başa çıkma süreci incelenirken Folkman ve Lazarus (1985), “Başa Çıkma Yolları” olarak bilinen bir ölçü geliştirilmiştir. Carver, Scheier ve Weintraub'a (1989) göre “Başa Çıkma Yolları”nda yer alan, iki ana başa çıkma stili, sorun odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma arasındaki ayrımdır. Problem odaklı başa çıkma, problemleri çözmeyi veya stresin kaynağını değiştirmeyi amaçlamaktadır. Öte yandan, duygu odaklı başa çıkma, durumla ilişkili duygusal sıkıntıyı azaltmayı veya yönetmeyi amaçlamaktadır. Folkman ve Lazarus (1980), Carver ve diğerleri (1989), çoğu stres etkeni her iki başa çıkma türünü de ortaya çıkarsa da bireyler yapıcı bir şeyin yapılabileceğini hissettiklerinde problem odaklı başa çıkmanın baskın olma eğiliminde olduğu görüşündedirler. Duygu odaklı başa çıkma, insanlar stres etkenine katlanılması gerektiğini hissettiklerinde baskın olma eğilimindedir.

Holahan ve Moos (1986), Carver ve diğerleri (1989), stresle başa çıkma sürecine olan ilginin çarpıcı biçimde arttığına dikkat çekmiştir. Lazarus ve Folkman (1984), Carver ve diğerleri (1989), stresin, kişinin kendisine yönelik bir tehdidi algılama süreci olan birincil değerlendirme, tehdide olası bir yanıt akla getirme süreci olan ikincil değerlendirme ve

başa çıkma süreci olmak üzere üç süreçten oluştuğunu ileri sürmüştür. Lazarus ve Folkman'ın (1984) görüşüne göre; bu üç süreç kolaylıkla lineer dizi olarak tanımlansa da kesintisiz bir akışta meydana gelmemektedir. Böylece, bir sürecin sonucu, önceki bir süreci ortaya çıkarabilmekte ve tüm süreçler dizisi, stresli bir işlemde tekrar tekrar dönebilmektedir.

Miller (1982), stresle başa çıkmanın yollarını önerirken, gevşeme, nefes alma, mantıksız fikirleri reddetme, girişkenlik, zaman yönetimi, iyi beslenmeyi sürdürme, egzersiz, eğlence aktiviteleri ve olağan rutinleri değiştirmenin insanların stresli durumları yönetmelerine yardımcı olmak için uzun bir yol kat edebileceğini belirtmiştir.

Problem odaklı stil altında en çok kullanılan stratejinin sorumluluk kabul etmek, en az kullanılan stratejinin ise yüz yüze başa çıkma olduğunu tespit eden çeşitli çalışmalar olmuştur. Öğrencilerin problemdeki rollerini kabul ederek stresle başa çıktıkları sonucuna varmışlardır. Duygu odaklı stil altında Amran ve diğerleri (2009) en çok kullanılan stratejinin pozitif yeniden değerlendirme stratejisi olduğunu, en az kullanılan stratejinin ise kaçma-kaçınma olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin kişisel gelişimleri açısından olumlu bir anlam yaratarak stresi yönettikleri ve yaşadıkları stresin kendilerini iyi yönde değiştirebileceğini hissettikleri araştırmalarından sonuçlanmıştır (Ansah, 2006).

2.5.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları/Stratejileri

İnsanların bir stres etkenini çözmeye veya ortadan kaldırmaya çalışırken kullandıkları üç ana başa çıkma stili bulunmaktadır. Bunlar; problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınarak başa çıkma stratejileridir. Problem odaklı başa çıkma, strese neden olan ve oldukça eylem odaklı olan problemi değiştirmeyi veya yönetmeyi içermektedir. Problem odaklı başa çıkmada bulunan bireyler, dikkatlerini stres etkeniyle başa çıkmak için gerekli kaynakları (yani beceriler, araçlar ve bilgi) toplamaya odaklanmaktadır. Bu, bilgi toplama, çatışmayı çözme, planlama ve karar verme gibi birtakım stratejileri içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkma, sosyal destek arama, duyguları kabul etme ve dışa vurma gibi çeşitli biçimler alabilmektedir (Carver ve diğerleri, 1989). Duygu odaklı başa çıkma tarzları oldukça çeşitli olmasına rağmen, hepsi stres etkeniyle ilişkili olumsuz duyguları azaltmaya çalışır, bu nedenle duygu odaklı başa çıkma eylem odaklıdır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Üçüncü ana başa çıkma stili, kaçınarak başa çıkmadır. Kaçınan başa çıkma, stresli bir durumla başa çıkmayı en aza indirmeye, inkâr etmeye veya görmezden gelmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanabilmektedir. Bazı araştırmacılar kaçınmacı başa çıkmayı duygu odaklı başa çıkma ile gruplandırırsa da stiller kavramsal olarak farklıdır. Kaçınan başa çıkma, bir stres etkenini görmezden gelmeye odaklanır ve bu nedenle pasiftir, duygu odaklı başa çıkma ise aktiftir (Holahan, Holahan, Moos, Brennan ve Schutte, 2005). Sonraki başlıklarda bu başa çıkma stratejileri ile ilgili daha detaylı bilgiler verilmiştir.

2.5.1.1. Kaçınan Başa Çıkma

Kaçınan başa çıkmanın, diğer başa çıkma tarzlarından daha fazla sıkıntı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Genellikle klinik olarak depresif katılımcılar, kaçınmacı başa çıkmayla meşgul olduklarında daha az iyileşme ve daha fazla işlev bozukluğu yaşamaktadır (Billings ve Moos, 1984). Holahan ve diğerleri (2005), on yıllık bir boylamsal çalışmada, kaçınarak başa çıkmanın depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmaları, on yıllık bir süre boyunca bin iki yüz on bir katılımcının baş etme tarzlarını, yaşam streslerini ve depresif belirtilerini incelemiştir. Katılımcılar, ilk test döneminde, dört yıl sonra ve on yıl sonra temel depresyon seviyeleri için ölçülmüştür. Holahan ve diğerleri (2005) başlangıçta kaçınarak başa çıkmada bulunan bireylerin, dört yıl sonra ölçüldüğünde kronik ve akut stresörleri deneyimleme ve on yıl sonra depresif belirtiler sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Holahan ve diğerlerinin (2005) araştırması sadece korelasyonel olsa da, kaçınarak başa çıkmanın stres faktörlerini ortadan kaldırmada başarısız olabileceğini ve bunun sonucunda depresif semptomların artabileceğini öne sürmektedir. Holahan ve diğerlerinin (2005) çalışmasının önemli bir unsuru, çalışmanın başlangıcında depresif belirtilerin kontrol altına alınmış olmasıdır. Bu nedenle yaşam stresörlerindeki ve depresyondaki artışların kaçınarak başa çıkmadan etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir (Berkel, 2009: 4-5).

Kaçınan başa çıkma, genel nüfus ve üniversite örnekleri gibi klinik olmayan popülasyonlarda artan psikolojik sıkıntı ile de ilişkilendirilmiştir (Wijndaele vd., 2007). Penland ve diğerleri (2000) üniversite araştırmasında, katılımcıların hüsnükuruntu gibi kaçınmacı bir başa çıkma stiline girdiklerinde daha fazla depresif belirtiler yaşadıklarını bulmuşlardır. Crockett ve diğerlerinin (2007) çalışması da kaçınmacı başa çıkma ve psikolojik sıkıntı arasında güçlü pozitif ilişkiler ortaya koymuştur. Katılımcıların,

problem odaklı başa çıkma ile uğraşan katılımcıların aksine, kaçınan başa çıkma ile meşgul olduklarında artan kaygı ve depresyon semptomlarına sahip oldukları görülmüştür.

Kaçınan başa çıkma ile stres, kaygı ve depresyon arasında gösterilen pozitif ilişki, kaçınan başa çıkmanın küçük stresörleri ortadan kaldırmaması nedeniyle ortaya çıkabilmektedir (Holahan vd., 2005). Stresörlerin iltihaplanmasına ve büyümesine izin verildikçe, daha stresli hale gelebilmekte ve bu da bireyin artan kaygı ve depresyon yaşamasına neden olmaktadır. Daha sonra, depresif bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini düşük olarak değerlendirebilecekleri ve gelecekteki sonuçlar hakkında daha karamsar olabilecekleri olumsuz bir döngü gelişebilmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Bu olumsuz düşünme, kaçınmacı başa çıkma gibi daha pasif başa çıkma tarzlarına yönelmelerine neden olabilmekte ve böylece olumsuz döngü devam etmektedir.

2.5.1.2.Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma, stres, kaygı ve depresyon semptomlarını azalttığından en uyumlu başa çıkma tarzı olarak bilinmektedir. Bir dizi farklı popülasyon, problem odaklı başa çıkmanın, azalan sıkıntı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Wijndaele ve diğerleri (2007) yaptıkları araştırmada problem odaklı başa çıkmanın genel popülasyonda psikolojik sıkıntıyı azaltmada en etkili strateji olduğunu belirlemiştir. Çalışmalarında, 2.616 Belçikalı yetişkinin baş etme tarzlarını ve psikolojik sıkıntı düzeylerini analiz etmişlerdir. Araştırmacılar, problem odaklı başa çıkma ile uğraşan katılımcıların, diğer başa çıkma tarzlarıyla uğraşan katılımcılara kıyasla stres, kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığını bulmuşlardır. Problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sıkıntı arasında anlamlı bir ilişki gösterilmiş olsa da Wijndaele ve diğerlerinin (2007) çalışmasının düşük bir yanıt oranına (%28) sahip olduğunu ve bunun çalışmanın genelliğini etkilemiş olabileceği de belirtilmektedir.

Problem odaklı başa çıkma, bireylere kontrol duygusu sağladığı için ölümcül hastalık gibi kontrol edilemeyen durumlarda kullanılabilecek uyarlanabilir bir başa çıkma tarzı olarak da görülmektedir. Folkman (1997), ölmekte olan bir partnere bakan 314 erkek üzerinde yaptığı bir çalışmada, katılımcıların problem odaklı başa çıkmaya başladıklarında ruh halinde bir artış yaşadıklarını bulmuştur. Buna ek olarak, Folkman (1997), katılımcıların, artan bir kontrol duygusu hissetmeleri gerektiğinden, eşlerinin ölümüne daha yakın

problem odaklı başa çıkma eğiliminde olduklarını belirlemiştir. Bu çalışmada problem odaklı başa çıkmanın, bireyleri güçlendirdiği ve çok az kontrole sahip oldukları durumlarda küçük hedefler belirlemelerine ve başarımlarına izin verdiği için psikolojik sıkıntı ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu belirtilmektedir. Ancak yine de bu araştırma tek başına tüm popülasyona genellenemeyecektir (Berkel, 2009: 6).

Problem odaklı başa çıkma, klinik hastalarda stresin azalmasıyla da ilişkilidir ve şiddetli derecede depresif bireyler tarafından gösterilen semptomlarda en güçlü azalma bu yöntemle görülmektedir (Billings ve Moos, 1984). Sherbourne ve diğerleri (1995), depresif katılımcıların, problem odaklı başa çıkma ile meşgul olduklarında, kaçınan başa çıkma ile karşılaştırıldığında daha fazla gelişme gösterdiklerini bulmuştur. Çalışmalarında, 604 depresif bireyin baş etme tarzlarını ve depresif semptomlarını iki noktada ölçmüşlerdir. Bunlar, başlangıçtan 12 ay sonra ve başlangıçtan 24 ay sonradır. İlginç bir şekilde, en büyük gelişme şiddetli depresyonda olan katılımcılarda görülmüştür. Bu da problem odaklı başa çıkmanın şiddetli depresyondaki bireyler için en etkili başa çıkma tarzı olabileceğini göstermektedir.

Öğrenciler üzerine yapılan çalışmalar da problem odaklı başa çıkmanın diğer başa çıkma tarzlarına göre daha düşük stres, kaygı ve depresyon seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Penland ve diğerleri (2000), problem odaklı başa çıkma ile uğraşan katılımcıların, diğer başa çıkma tarzlarıyla uğraşan katılımcılara kıyasla depresif belirtilerde daha fazla azalma yaşadıklarını bulmuşlardır.

Crockett ve diğerleri (2007) de problem odaklı başa çıkmanın üniversite öğrencileri tarafından kullanılan en uyumlu başa çıkma stili olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, 148 Meksikalı Amerikalı üniversite öğrencisinde problem odaklı başa çıkma ile stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde ettikleri bulgular, problem odaklı başa çıkmanın, depresif semptomların azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bouteyre ve diğerleri (2007), üniversite öğrencilerinde problem odaklı başa çıkma ile stres arasındaki negatif ilişkiyi daha da ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, Fransız öğrencilerde hem depresif belirtilerin yaygınlığını hem de depresif belirtilerle ilişkili olarak başa çıkma tarzlarının rolünü incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre 233 öğrencinin %41'inin depresif belirtiler gösterdiğini, ancak sorun odaklı başa çıkmayla

uğraşan katılımcıların depresif belirtiler sergileme olasılığının daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Problem odaklı başa çıkma, günlük stres faktörlerini ortadan kaldırdığı için etkili görünmektedir. Günlük stresörler küçük olsa da kişilerde düşük ruh hali ile ilişkilendirilmiştir (Wolf, Elston ve Kissling, 1989). Belki daha da önemlisi, günlük stresörler büyük streslere dönüşebilmekte, bu da artan stres, kaygı ve depresyon potansiyelini arttırmaktadır (Holahan ve diğerleri, 2005). Bu stres faktörlerinin ortadan kaldırılması bu nedenle sıkıntı yaşama olasılığını azaltmaktadır. Ayrıca problem odaklı başa çıkma, bireylerin hedefler belirlemesini ve gerçekleştirmesini gerektirdiğinden stres ile negatif yönde ilişkilendirilebilecektir. Bunun sonucunda bireylere hakimiyet ve kontrol duygusu sağlayarak kaygı ve stresleri azaltmaktadır (Folkman, 1997).

2.5.1.3.Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma hem uyumlu hem de uyumsuz olduğu gösterilen bir dizi farklı başa çıkma stilini içermektedir (Wijndaele vd., 2007). Genel olarak, olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanan başa çıkma stratejileri psikolojik sıkıntıyı artırırken (örneğin duyguların açığa çıkması ve ruminasyon), duyguları düzenleyen başa çıkma stratejilerinin (örneğin sosyal destek arama, düzenlemeyi ve kabulü etkileme) sıkıntıyı azalttığı görülmektedir. Duygu odaklı başa çıkma ile ilgili karışık bulgular, Billings ve Moos'un (1984) klinik çalışmasında açıkça gösterilmiştir. Çalışmalarında, depresyon tedavisi gören 424 erkek ve kadında baş etme tarzları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre; depresif hastalar, duygulanım düzenlemesi ile meşgul olduklarında daha az şiddetli semptomlar yaşamıştır. Bununla birlikte, duyguları dışa vurmayla başa çıkma stilini kullanan katılımcılar daha fazla işlev bozukluğu yaşamıştır.

Duygu odaklı başa çıkma ile ilgili karışık bulgular üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış bazı çalışmalarda da elde edilmiştir. Bouteyre ve diğerleri (2007), 233 psikoloji birinci sınıf öğrencisinde duyguların açığa çıkması ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna karşın, Penland ve diğerleri (2000), katılımcıların sıkıntılı duygularını ifade ettiklerinde depresif belirtilerde azalma yaşadıkları için duyguları dışa vurmanın uyarlanabilir bir başa çıkma stratejisi olduğunu bulmuşlardır. Bu

sonuçların tutarsızlığı, duyguların dışı vurulması ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi tespit etmenin zor olduğunu göstermektedir.

Sürekli olarak stres ile olumsuz ilişkili olduğu gösterilen duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi de sosyal destek aramaktır. Wijndaele ve diğerleri (2007) yaptıkları genel popülasyon çalışmasında duygu odaklı başa çıkma ile stres arasındaki ilişkiyi araştırmış ve bireylerin düzenli olarak sosyal destek aldıklarında daha düşük kaygı ve depresif belirtilere sahip olduklarını bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda da sosyal destek arama stres, kaygı ve depresyon ile de olumsuz ilişkili olarak görülmüştür. Crockett ve diğerleri (2007), öğrencilerin sosyal destek almayan öğrencilere kıyasla sosyal destek aldıklarında daha az kaygı ve depresif belirtiler bildirdikleri için, yüksek düzeyde stres yaşayan öğrenciler için sosyal destek aramanın etkili bir başa çıkma stratejisi olduğunu bulmuşlardır. Sosyal destek arama ile stres arasındaki olumsuz ilişki Penland ve diğerleri (2000) ile Bouteyre ve diğerlerinin (2007) yapmış oldukları araştırmalarda da görülmüştür.

Duygu odaklı başa çıkma, bir dizi farklı başa çıkma stilini içerdiğinden, etkinliğinde değişiklik gösteriyor gibi görünmektedir. Duyguları düzenleyen başa çıkma tarzları, kişinin olumsuz duyguları üzerinde durmasını engellediği ve olumsuz duygularını gidermek için proaktif adımlar atmasını sağladığı için etkilidir (Carver vd., 1989). Örneğin, sosyal destek aramak, öğrencileri uygun başa çıkma stratejileri konusunda başkalarından tavsiye almaya teşvik ettiği için etkilidir (Bouteyre vd., 2007).

Diğer bir adaptif başa çıkma tarzı olan kabul, bireylerin olumsuz duygular yaşamaya devam etmek yerine sıkıntılı bir durumu kabul etmek için proaktif adımlar atmasını gerektirdiğinden etkili görünmektedir (Carver vd., 1989). Tersine, olumsuz duygulara odaklanan duygu odaklı stratejiler, bireylerin olumsuz duyguları ortadan kaldırmak yerine onlara odaklanmalarını gerektirdiğinden uyumsuzdur (Billings ve Moos, 1984). Duyguları dışı vurma ve ruminasyon gibi başa çıkma tarzlarının genellikle olumsuz duyguları ortadan kaldırmadığı, aksine daha da kötüleştirdiği ve var olan sıkıntı duygularını uzattığı için uyumsuz olduğu gösterilmiştir (Windle ve Windle, 1996).

2.5.2. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler

Stres ile başa çıkma konusunda etkili olan unsurların başında yaklaşım gelmektedir. Stres ile nasıl başa çıkılacağına ya da bunda başarılı olup olunamayacağına dair kişinin

yaklaşımı pozitif bir şekilde olursa bu durum başa çıkma durumu üzerinde de pozitif anlamla etki edecektir (Ersarı ve Naktiyok, 2012: 82). Kişi her şeyden önce stresin varlığını kabul etmelidir. Ancak bu durumun halledilebilir bir durum olduğunu da bilmeli ve böyle bir yaklaşım ile stresle baş etmeye çalışmalıdır. Böylece stresle baş etmede başarılı olma ihtimali yükselecektir. Stresle başa çıkmada etkili olduğu düşünülen yaklaşımlardan biri DKBY (Değiştir-Kabul et-Boşver-Yaşam tarzını yönet) modeli olarak sunulmuştur. Modelin aşamaları aşağıdaki tabloda verilmiştir (Aktakka, 2020: 11).

Tablo 1: Stresle Başa Çıkma DKBY Modeli

D Değiştir	Stres kaynağı ile yüzleş Yardım iste Zamanı iyi kullan Hayır demeyi öğren Arada bir mola ver Stres kaynağını önceden tahmin et
K Kabul et	Düşünce tarzını değiştir Kaygıyı bırak Öfkene hakim ol Durumu daha da kötüleştirme
B Boşver	Vazgeçmeyi öğren İşleri üst üste ekleme Neden boşvermen gerektiğini bil Denge kur Davranış tarzını değiştir
Y Yaşam tarzını yönet	Olumsuz mücadeleden kaçın Olumlu yaşam tarzını benimse Diyet yap Egzersiz yap Rahatla Destek al

Kaynak: Balcı, 2014: 61.

Değiştirme sürecinde stres ile yüzleşmek ve stresle başa çıkma yardım talep edilmesi zamanın doğru kullanılması bulunmaktadır. Kabul etme sürecinde öfkeyi bastırmak ve bazı fikirleri değiştirmek yer almaktadır. Diğer aşamada ise vazgeçme, denge sağlama, neden boş verilmesi gerektiğini idrak etme gibi unsurlar bulunmaktadır Yaşam tarzını

yönetme sürecinde de pozitif yaşam tarzının oluşturulmasının dışında spor, diyet, psikolojik destek gibi unsurlar bulunmaktadır.

Bireylerin yaşamlarında aldıkları roller ve mesuliyetler stres kaynağı olarak yaşamlarını etkileyebilmektedir (Tokmak, Kaplan ve Türkmen, 2011: 53). Bu da kişinin zarar görmesinin dışında etrafına da zarar vermesine sebep olabilecektir. Kişinin ve etrafındakilerin zarar görmemesi için stresle baş edebilmesi şarttır. Bunda başarısız olduğunda stresin negait etkileri ortaya çıkacaktır. Çevreden sağlanacak sosyal destek, stresle baş edebilme adına oldukça önemlidir. Bu sayede kişinin etrafındakilerinde stresle baş edebilme konusunda önemli unsurlardan olduğu söylenebilecektir.



BÖLÜM 3: YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi

Çalışmada ilişkisel tarama ve betimleyici yöntem tercih edilmiştir. İlişkisel tarama yöntemi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesinde tercih edilmektedir (Karasar,2013). Betimleyici çalışmalarda konu ya da çalışmaların betimlemesini, tasvirini sağlayan yöntemlerdir. Bu araştırma yönteminde olgu ya da örnekleme dair sağlanan veriler betimlenerek temel unsurları tasvir edilmektedir. Kısaca betimleyici araştırma yöntemi durumu saptamaya yardımcı olan bir yöntemdir (Toplu, 2012).

Bu çalışmada katılımcıların bilişsel çarpıtma süreçleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki mercek altına alınacaktır. Ayrıca katılımcıların demografik özellikleri ile bilişsel çarpıtma süreçleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında ne gibi farklılıklar olduğu da incelenecektir.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul’da okumakta olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise bu evren içerisinde basit seçkisiz yöntem ile seçilmiş öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik seviyesi gibi demografik verilerinin elde edileceği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sosyodemografik veri formudur. Anket çalışması yapılırken ölçeklerden önce katılımcılar tarafından doldurulması istenilecektir. Elde edilen veriler sadece araştırmacı tarafından erişilebilecek ve sadece çalışmanın analizi kapsamında kullanılacaktır. Çalışmada hiçbir katılımcının kimliği belli edilmeyecektir.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Sibel Türküm (2002)’ün geliştirdiği **Stresle Başa Çıkma Ölçeği** kullanılacaktır. Toplam 23 madden oluşan ve 5’li likert sistemdeki ölçeğin sosyal destek arama, problem odaklı başa çıkma ve kaçınma olarak adlandırılan üç alt boyutu da bulunmaktadır. Ölçekten

alınabilecek puan aralığı ise 23-115 puan aralığıdır. Kaçınma Alt boyutu 8 maddeden meydana gelmektedir (8-40 puan). Bu maddeler: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22 numaralı maddelerdir. Problem Odaklı Başa Çıkma Alt boyutu da 8 maddeden meydana gelmektedir (8-40 puan)

Madde Numaraları : 2, 5,6, 7, 8, 9, 12, 16 numaralı maddelerdir. Sosyal Destek Alt boyutu ise 7 maddeden meydana gelmektedir (7-35 puan). Madde Numaraları da; 4, 10*, 13, 17*, 18, 20*, 23 numaralı maddelerdir. (* İşaretili maddeler tersinden puanlanacaktır).

Maddelerin Scree Test bulgularına dayalı olarak veriler varimax dönüşümü kullanılarak üç faktörlü çözüme zorlandığında 23 maddenin toplam varyansın % 41.7'sini açıkladığı görülmüştür. Bulunan değer literatürde kabul edilebilir bir değerdir. Faktör analizinde faktör yüklerinin toplam varyansı açıklama %sinin 40'in üzerinde olması kabul edilebilir bulunmaktadır (Klirte, 1994). Birinci faktör yükü .63 ile .82 arasında değişen yedi maddeden oluşup, sosyal destek aramayı içeren başa çıkma ifadelerinden oluşmaktadır. İkinci faktör, toplam varyansın % 13.0'ını açıklayan ve faktör yükü .47ile.70 arasında değişen sekiz maddeden oluşmakta ve sorun üzerinde odaklaşmaya yönelik başa çıkma ifadelerinden oluşmaktadır. Üçüncü faktör ise toplam varyansın % 9.3'ünü açıklamakta ve faktör yükü .38 ile .65 arasında değişen, sorunla uğraşmaktan uzak durmayı içeren başa çıkma ifadelerinin olduğu sekiz maddeden oluşmaktadır. Ortaya çıkan üç faktör sırasıyla, “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” olarak isimlendirilmiştir.

Ayrıca ölçeğin güvenirlik testi sonuçlarına göre iç tutarlılık kat sayısı 0,78 çıkmıştır. Alt boyutlarda ise Sosyal Destek Arama 0,85, Soruna Yönelme 0,80 ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma alt boyutunun da 0,65 kat sayısına sahip olduğu görülmüştür.

3.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ardanç (2017)'nin geliştirmiş olduğu 7'li likert sistemle geliştirilen, 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin 2'ser maddeden oluşan 10 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek geliştirilirken verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için KMO and Bartlett's Testi yapılmıştır. Test sonucu iç tutarlılık kat sayısı 0,861 olarak tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek için faktör analizi de yapılmıştır. Yapılan Faktör Analizi sonucunda eigen değeri 1'in üzerinde olan 5 faktör tespit edilmiştir. Bu faktörlerin sırasıyla varyansın %30.5, %8.1, %7.2. %5.9 ve %5.1 olmak üzere Toplam varyansın %56.9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

BÖLÜM 4: BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografi Bilgilerini Gösteren N Tabloları

Bu bölümde katılımcılara ait yaş, cinsiyet gibi kişisel bilgilere dair bulgular verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerini Gösteren Tablo

Yaşları	N	%
18-25	323	84,1
26-30	48	12,5
30+	13	3,4
Toplam	384	100,0
Cinsiyeti	N	%
Kadın	296	77,1
Erkek	88	22,9
Toplam	384	100,0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların %84,1'i 18-25, %12,5'i 26-30 yaşları arasındadır. Katılımcıların %3,4'ü ise 30 yaşından büyüktür. Ayrıca katılımcıların %77,1'i kadın, %22,9'u erkektir.

4.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Dair Bulgular

Tablo 3: Cinsiyet ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Dair Bulgular

	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği				
Kadın	296	69,0270	19,23924	,000
Erkek	88	77,9659	17,74497	
Zihin Okuma				
Kadın	296	8,9730	2,84860	,400
Erkek	88	9,2500	2,65767	
Felaketleştirme				
Kadın	296	6,3885	2,38237	,000
Erkek	88	7,7727	1,60979	
Ya Hep Ya Hiç				
Kadın	296	7,5135	3,61538	,102
Erkek	88	6,9545	2,51391	
Duygudan Sonuca Ulaşma				
Kadın	296	7,0338	1,92896	,093
Erkek	88	7,5568	2,70316	
Etiketleme				
Kadın	296	7,5983	2,35643	,000
Erkek	88	5,5467	2,13271	
Zihinsel Filtreleme				
Kadın	296	5,7432	2,51671	,000
Erkek	88	8,6818	2,39514	
Aşırı Genelleme				
Kadın	296	6,3581	2,81403	,000
Erkek	88	7,7727	1,78581	
Kişiselleştirme				
Kadın	296	7,3007	3,51955	,506
Erkek	88	7,5795	3,20818	
Zorunluluk İfadeleri				
Kadın	296	7,3176	3,41887	,176
Erkek	88	7,7727	2,53131	
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma				
Kadın	296	6,4426	3,50835	,002
Erkek	88	7,6250	3,05998	

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile zihin okuma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,400$; $p>0,05$)

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile felaketleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile ya hep ya hiç alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,102$; $p>0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,093$; $p>0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile etiketleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0,000$; $p<0,05$). Katılımcılardan kadın olanların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile etiketleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,004$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel filtreleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile aşırı genelleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile kişiselleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,506$; $p>0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile zorunluluk ifadeleri alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,176$; $p>0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile olumluyu azımsama veya yok sayma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,002$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 4: Yaş ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Dair Bulgular

	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği				
18-25	323	72,9628	18,83910	
26-30	48	65,9167	17,92637	
30+	13	43,2308	3,11325	,000
Toplam	384	71,0755	19,25565	
Zihin Okuma				
18-25	323	9,3313	2,67468	
26-30	48	7,5000	3,27466	
30+	13	7,3846	1,55662	,000
Toplam	384	9,0365	2,80502	
Felaketleştirme				
18-25	323	6,7740	2,30211	
26-30	48	6,6875	2,41587	
30+	13	5,0769	1,03775	,033
Toplam	384	6,7057	2,30209	
Ya Hep Ya Hiç				
18-25	323	7,5975	3,38964	
26-30	48	6,8750	3,42472	
30+	13	4,0000	,00000	,000
Toplam	384	7,3854	3,39980	
Duygudan Sonuca Ulaşma				
18-25	323	7,2848	2,15818	
26-30	48	7,1250	1,57946	
30+	13	4,0000	,00000	,000
Toplam	384	7,1536	2,13875	
Etiketleme				
18-25	323	6,3375	3,14268	
26-30	48	5,5625	2,36918	
30+	13	5,0000	,00000	,088
Toplam	384	6,1953	3,01794	
Zihinsel Filtreleme				
18-25	323	6,5294	2,87767	
26-30	48	6,4167	1,79637	
30+	13	3,6154	1,55662	,001
Toplam	384	6,4167	2,77688	
Aşırı Genelleme				
18-25	323	6,6316	2,64056	
26-30	48	8,0000	2,25030	
30+	13	3,0769	1,03775	,000
Toplam	384	6,6823	2,67921	
Kişiselleştirme				
18-25	323	7,6502	3,44408	
26-30	48	6,6042	3,02289	
30+	13	3,0769	1,03775	,000
Toplam	384	7,3646	3,44860	
Zorunluluk İfadeleri				
18-25	323	7,6904	3,09429	
26-30	48	6,5417	3,92460	
30+	13	4,0000	,00000	,000
Toplam	384	7,4219	3,23963	
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma				
18-25	323	7,1362	3,49179	
26-30	48	4,6042	2,29467	
30+	13	4,0000	,00000	,000
Toplam	384	6,7135	3,44312	

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile zihin okuma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile felaketleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,033$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile ya hep ya hiç alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile etiketleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,088$; $p<0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile zihinsel filtreleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,001$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile aşırı genelleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 26-30 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile kişiselleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile zorunluluk ifadeleri alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile olumluyu azımsama veya yok sayma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir.

4.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Ait Bulgular

Tablo 5: Cinsiyet ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Dair Bulgular

	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Stresle Başa Çıkma Ölçeği				
Kadın	296	56,8986	19,23924	,000
Erkek	88	64,4205	17,74497	
Kaçınma Alt boyutu				
Kadın	296	23,3649	5,53405	,804
Erkek	88	23,5341	5,86231	
Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği				
Kadın	296	13,8345	4,64645	,000
Erkek	88	18,4545	6,62963	
Sosyal Destek Alt boyutu				
Kadın	296	18,0676	5,60770	,000
Erkek	88	19,9886	2,93804	

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile stresle başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile kaçınma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,804$; $p>0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile problem odaklı başa çıkma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal destek alt alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$) Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 6: Yaş ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Dair Bulgular

	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Stresle Başa Çıkma Ölçeği				
18-25	323	59,2477	12,87616	,019
26-30	48	54,0417	5,55804	
30+	13	60,0000	,00000	
Toplam	384	58,6224	12,09150	
Kaçınma Alt boyutu				
18-25	323	23,2291	5,97330	,254
26-30	48	24,0000	3,08738	
30+	13	25,5385	,51887	
Toplam	384	23,4036	5,60363	
Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği				
18-25	323	15,2817	5,81158	,005
26-30	48	12,6458	3,08386	
30+	13	13,5385	,51887	
Toplam	384	14,8932	5,51301	
Sosyal Destek Alt boyutu				
18-25	323	18,8297	5,33640	,002
26-30	48	16,1042	4,01719	
30+	13	19,3846	1,55662	
Toplam	384	18,5078	5,18029	

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile stresle başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,19$; $p<0,05$) Katılımcılardan en yüksek puanı 30 yaş üzerindeki katılımcılar alırken en düşük puan ise 26-30 yaş arası katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile kaçınma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,254$; $p>0,05$).

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile problem odaklı başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0,005$; $p<0,05$). Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arası olan katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaş üzeri katılımcılara aittir.

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile sosyal destek alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0,002$; $p<0,05$). Katılımcılardan en yüksek puanı 18-30 yaş üzeri katılımcılar alırken en düşük puan ise 26-30 yaş arası katılımcılara aittir.

4.4. Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki Farkları Gösteren Analiz Tabloları

Tablo 7: Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Durumu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu

		Stresle Başa Çıkma		p
		Ortalama Sıralaması	Sıralama Toplamı	
Bilişsel Çarpıtmalar	Yok	176,99	43361,50	,000
	Var	219,85	30558,50	
Zihin Okuma	Yok	196,09	32158,00	,312
	Var	189,83	41762,00	
Felaketleştirme	Yok	189,85	55625,50	,120
	Var	201,04	18294,50	
Ya hep Ya Hiç	Yok	183,04	42647,50	,000
	Var	207,10	31272,50	
Duygudan Sonuca Ulaşma	Yok	185,55	53252,50	,000
	Var	213,07	20667,50	
Etiketleme	Yok	185,21	54453,00	,000
	Var	216,30	19467,00	
Zihinsel Filtreleme	Yok	180,43	54309,50	,000
	Var	236,27	19610,50	
Aşırı Genelleme	Yok	180,40	54481,00	,000
	Var	237,06	19439,00	
Kişiselleştirme	Yok	187,96	46049,50	,049
	Var	200,51	27870,50	
Zorunluluk İfadeleri	Yok	182,52	44534,00	,000
	Var	209,90	29386,00	
Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma	Yok	181,10	50708,00	,000
	Var	223,19	23212,00	

Tabloda görüldüğü üzere bilişsel çarpıtma ve “Ya Hep Ya Hiç”, “Duygudan Sonuca Ulaşma”, “Etiketleme”, “Zihinsel Filtreleme”, “Aşırı Genelleme”, “Zorunluluk İfadeleri”, ve “Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Bilişsel çarpıtmanın var olduğu durumlarda stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu da görülmektedir.

Tablo 8: Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Kaçınma Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu

		Kaçınma		p
		Ortalama Sıralaması	Sıralama Toplamı	
Bilişsel Çarpıtmalar	Yok	184,45	45190,00	,028
	Var	206,69	28730,00	
Zihin Okuma	Yok	198,98	32632,00	,250
	Var	187,67	41288,00	
Felaketleştirme	Yok	190,60	55846,00	,483
	Var	198,62	18074,00	
Ya hep Ya Hiç	Yok	194,05	45214,00	,691
	Var	190,11	28706,00	
Duygudan Sonuca Ulaşma	Yok	206,33	59218,00	,000
	Var	151,57	14702,00	
Etiketleme	Yok	185,76	54612,00	,012
	Var	214,53	19308,00	
Zihinsel Filtreleme	Yok	197,39	59414,00	,055
	Var	174,77	14506,00	
Aşırı Genelleme	Yok	179,93	54340,00	,000
	Var	238,78	19580,00	
Kişiselleştirme	Yok	200,91	49222,00	,022
	Var	177,68	24698,00	
Zorunluluk İfadeleri	Yok	195,77	47768,00	,374
	Var	186,80	26152,00	
Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma	Yok	199,14	55760,00	,025
	Var	174,62	18160,00	

Tabloda görüldüğü üzere bilişsel çarpıtma ve “Duygudan Sonuca Ulaşma”, “Etiketleme”, “Aşırı Genelleme”, “Kişiselleştirme”, ve “Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Bilişsel çarpıtmanın var olduğu durumlarda stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu da görülmektedir. Duygudan sonuca ulaştırma, kişiselleştirme ve olumluyu azımsama ya

da yok sayma alt boyutlarında bilişsel çarpıtmada bulunmayan kişilerin kaçınma puanları daha yüksektir. Ancak bilişsel çarpıtma genel puanu, etiketleme, aşırı genelleme ve kişiselleştirme ile olumluyu azımsama ya da yok sayma alt boyutlarında bilişsel çarpıtmada bulunan kişilerin kaçınma puanları daha yüksektir.

Tablo 9: Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Problem Odaklı Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu

		Problem Odaklı		P
		Ortalama Sıralaması	Sıralama Toplamı	
Bilişsel Çarpıtmalar	Yok	182,00	44590,00	,000
	Var	211,01	29330,00	
Zihin Okuma	Yok	190,20	31192,00	,372
	Var	194,22	42728,00	
Felaketleştirme	Yok	191,17	56014,00	,286
	Var	196,77	17906,00	
Ya hep Ya Hiç	Yok	187,77	43750,00	,008
	Var	199,80	30170,00	
Duygudan Sonuca Ulaşma	Yok	186,68	53578,00	,000
	Var	209,71	20342,00	
Etiketleme	Yok	186,57	54852,00	,000
	Var	211,87	19068,00	
Zihinsel Filtreleme	Yok	182,00	54782,00	,000
	Var	230,58	19138,00	
Aşırı Genelleme	Yok	186,45	56308,00	,000
	Var	214,78	17612,00	
Kişiselleştirme	Yok	192,97	47278,00	,779
	Var	191,67	26642,00	
Zorunluluk İfadeleri	Yok	187,51	45752,00	,003
	Var	201,20	28168,00	
Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma	Yok	186,80	52304,00	,000
	Var	207,85	21616,00	

Tabloda görüldüğü üzere bilişsel çarpıtma ve “Ya Hep Ya Hiç” “Duygudan Sonuca Ulaşma”, “Etiketleme”, “Aşırı Genelleme”, “Kişiselleştirme”, “Zihinsel Filtreleme” “Aşırı Genelleme” “Zorunluluk İfadeleri” ve “Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Bilişsel çarpıtmanın var olduğu durumlarda stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu da görülmektedir.

Tablo 10: Bilişsel Çarpıtmalar ile Stresle Başa Çıkma Sosyal Destek Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney Test Tablosu

		Sosyal Destek		P
		Ortalama Sıralaması	Sıralama Toplamı	
Bilişsel Çarpıtmalar	Yok	199,49	48875,50	,032
	Var	180,18	25044,50	
Zihin Okuma	Yok	214,09	35110,00	,000
	Var	176,41	38810,00	
Felaketleştirme	Yok	199,17	58355,50	,006
	Var	171,04	15564,50	
Ya hep Ya Hiç	Yok	203,30	47369,50	,002
	Var	175,83	26550,50	
Duygudan Sonuca Ulaşma	Yok	186,99	53666,50	,029
	Var	208,80	20253,50	
Etiketleme	Yok	189,83	55809,00	,265
	Var	201,23	18111,00	
Zihinsel Filtreleme	Yok	184,88	55647,50	,001
	Var	220,15	18272,50	
Aşırı Genelleme	Yok	189,18	57133,00	,142
	Var	204,72	16787,00	
Kişiselleştirme	Yok	204,98	50219,50	,000
	Var	170,51	23700,50	
Zorunluluk İfadeleri	Yok	177,70	43358,00	,000
	Var	218,30	30562,00	
Olumluyu Azımsama ya da Yok Sayma	Yok	188,13	52676,00	,098
	Var	204,27	21244,00	

Tabloda görüldüğü üzere bilişsel çarpıtma ve “Zihin Okuma”, “Felaketleştirme”, “Ya Hep Ya Hiç” “Duygudan Sonuca Ulaşma”, “Zihinsel Filtreleme”, “Kişiselleştirme”, “Zorunluluk İfadeleri” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($p<0,05$). Bilişsel çarpıtmanın var olduğu durumlarda stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu da görülmektedir. Kişiselleştirme, zihinsel filtreleme ya hep ya hiç, felaketleştirme, zihinsel okuma ve bilişsel çarpıtmalar genel puanında bilişsel çarpıtmanın olmadığı durumlarda sosyal destek puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Diğer anlamlı alt boyutlarda ise bu durumun tesri söz konusudur.

4.5. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi

Tablo 1: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği Arası İlişki Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	,598*	1													
3	,505*	,340*	1												
4	,674*	,347*	,177*	1											
5	,708*	,476*	,133*	,498*	1										
6	,518*	,114*	,507*	,191*	,355*	1									
7	,615*	,180*	,318*	,169*	,438*	,511*	1								
8	,720*	,191*	,397*	,541*	,500*	,366*	,399*	1							
9	,706*	,426*	,263*	,409*	,419*	,119*	,199*	,495*	1						
10	,772*	,463*	,360*	,538*	,358*	,211*	,310*	,465*	,674*	1					
11	,719*	,407*	,012	,430*	,561*	,165*	,584*	,406*	,476*	,534*	1				
12	,233*	-,059	,102*	,037	,206*	,515*	,242*	,230*	,036	,104*	,157*	1			
13	,075	-,015	,147*	,050	-,016	,395*	-,086	,107*	,039	,060	,162*	,751*	1		
14	,123*	-,033	,078	,191*	,202*	,471*	,316*	,114*	-,071	-,060	,096	,853*	,575*	1	
15	,295*	-	-,023	,260*	,237*	,208*	,234*	,287*	,131*	,235*	,399*	,502*	,002	,157*	1

- 1 Düşünme Biçimleri Toplam
- 2 Zihin Okuma Toplam
- 3 Felaketleştirme Toplam
- 4 Ya Hep Ya Hiç Biçiminde Düşünme Toplam
- 5 Duygudan Sonuca Ulaşma Toplam
- 6 Etiketleme Toplam
- 7 Zihinsel Filtreleme Toplam
- 8 Aşırı Genelleme Toplam
- 9 Kişiselleştirme Toplam
- 10 Zorunluluk İfadeleri Toplam
- 11 Olumluyu Azımsama Veya Yok Sayma Toplam
- 12 Stesle Başa Çıkma Toplam
- 13 Kaçınma Alt Ölçeği Toplam
- 14 Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği Toplam
- 15 Sosyal Destek Toplam

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile alt boyutları arasında normal olarak anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca;

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Stesle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Problem Odaklı Başa Çıkma Alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Zihin Okuma alt boyutu ile Sosyal Destek alt boyutu arasında negatif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Felaketleştirme alt boyutu ile Stesle Başa Çıkma Ölçeği ve Kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ya Hep Ya Hiç Biçiminde Düşünme alt boyutu ile Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Duygudan Sonuca Ulaşma alt boyutu ile Stesle Başa Çıkma Ölçeği, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Etiketleme alt boyutu ile Stesle Başa Çıkma Ölçeği, Kaçınma alt boyutu ve Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutu arasında pozitif yönde orta seviyede anlamlı bir

ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal Destek alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Zihinsel filtreleme alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Sosyal Destek alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutu arasında ise pozitif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aşırı Genelleme alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Kaçınma alt boyutu, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kişiselleştirme alt boyutu ile Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Zorunluluk İfadeleri alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal Destek alt boyutu arasında ise pozitif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 5: TARTIŞMA

Bu araştırma, bilimsel çarpıtma süreçleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesini içermektedir. Araştırma İstanbul'da okumakta olan öğrencilerim katılımıyla oluşmaktadır. İlk olarak araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini gösteren farklılıklar ele alınmıştır.

5.1. Birinci Hipotez Çerçevesinde Tartışma

Sosyodemografik bilgiler incelendiğinde, katılımcıların demografik özellikleri ile Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde ise, cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmalarda, kadınların erkeklerden daha çok sosyal desteğe başvurdukları; ancak, erkeklerin de probleme yönelme türünden başa çıkmayı kadınlardan daha çok kullandıkları belirtilmektedir (Türküm,2000).

Cinsiyet özellikleri incelendiğinde araştırmada görüldüğü üzere katılımcıların %77,1'i kadın, %22,9'u erkektir. Bu oranlarla beraber katılımcıların cinsiyetleri ile aşırı genelleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Güven (2019) 'e göre araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma ölçeği geneli ve aşırı genelleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların ölçek genel puanları ve ölçeğe ait alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkek katılımcılardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Öztürk ve Ay (2020)'nin yaptığı çalışmada da cinsiyet ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca Çelikkaleli ve Kaya (2016) ile Demiray (2018)'in çalışmasında da cinsiyet ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, Kaya (2020), Özgen (2021) ve Terlemez (2019)'un yapmış olduğu çalışmalarda ise bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Araştırmada görüldüğü üzere katılımcıların yaşları ile duygudan sonuca ulaşma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcılardan en yüksek puanı 18-25 yaş arasındaki katılımcılar alırken en düşük puan ise 30 yaşın üzerindeki katılımcılara aittir. Alanyazın incelendiğinde Çoban ve Karaman (2013)'a göre kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri

incelendiğinde, her iki cinsiyet grubunda 21–25 yaş aralığında bulunan kadın ve erkek öğrencilerin duygularından kesin sonuçlara ulaşması beklentisinin ve duygularını çarpıtmalarının diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmalar erkeklerin kadınlara göre bilişsel çarpıtmalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç alan yazımızla örtüşmektedir.

Yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyetleri ile etiketleme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise; Türküm (2001) tarafından yapılan bir çalışmada; etki dereceleri yüksek olan öğrencilerin, etki düzeyleri düşük öğrencilere göre etiketleme oranlarının daha fazla olduğu kanısına varılmıştır. Bu bilgiler alanyazınla örtüşmektedir.

Yapılan araştırmaya bakıldığında katılımcıların cinsiyetleri ile felaketleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcılardan erkek olanların kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Çam ve Tümkaya'nın (2006) Türkiye'de Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin kullanarak yaptığı araştırmasında felaketleştirme becerilerinin, sınıf ve yaş düzeyine göre farklılaştığını bulgulamışlardır. Örneklem grupları arasındaki yaşa göre olan farklılıkların, genç yetişkinlerin, orta yetişkinlerin, yaşlılara ve ergenlere göre problemlere daha olumlu yaklaştıklarını göstermektedir. Bu bilgiler araştırma bilgilerimizle uyushmaktadır.

Türküm (2000)'e göre; yapılan araştırmalarda kişilerin cinsiyetleri, yaşları, iyimserlik ve bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, başa çıkma tepkilerini ne derece yordadığı sorusuna da yanıt aranmıştır. Cinsiyetin, iyimserliğin, kişilerarası ilişkilere ve onaylanmaya ilişkin bilişsel çarpıtmaların ve psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun; başa çıkmayı yordadığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın bulguları, Dea ve Williams'ın (1988) bilişsel çarpıtmaların, yaşam olaylarının stresli oluşuna ilişkin algıları etkilediği ve bilişsel çarpıtmaların duygusal güçlüğü yardıma güçlü bir yordayıcı olduğu bulguları ile tutarlı görünmektedir. Kişilerin psikolojik yardıma ilişkin olumsuz tutumlarının, ruh sağlığı hizmetlerinden korkmalarına, psikolojik hizmetlerden kaçınmalarına ve yardım istemeye ilişkin isteksizliklerine bağlı olduğu belirtilmektedir. Araştırmamıza bakıldığında genel olarak Kişiselleştirme alt boyutu ile Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Zorunluluk İfadeleri alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Sosyal Destek alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal Destek alt boyutu arasında ise pozitif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşları ile bilişsel çarpıtma durumları arasındaki ilişkiye bakıldığından yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle yaşça daha küçük olan katılımcıların bilişsel çarpıtmalara daha fazla başvurdukları anlaşılmıştır. Literatüre bakıldığında ise Yiğitbaş (2016)'nın yaptığı araştırmada yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yiğitbaş (2016) öğrenciler üzerinde bir araştırma yaptığından katılımcı yaş grupları birbirine yakındır. Bizim araştırmamızda ise daha geniş bir yaş grubu bulunduğundan katılımcılardan yaşça büyük olanların küçük olanlara nazaran yaşam tecrübeleri daha fazladır. Bu durum da bilişsel çarpıtma durumunu etkilemiş olabilecektir. Ayrıca Bilgin (2001)'in yapmış olduğu çalışmada ise fonksiyonel tutum ile yaş arasında bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu bakımdan literatürde çalışma sonuçlarına yakın sonuçlar elde etmiş farklı araştırmaların da olduğu görülmüştür.

Literatürde farklı sonuçlar elde etmiş çalışmaların da olmasına karşın araştırmada elde edilen bulgular neticesinde bilişsel çarpıtmalar bakımından katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın birinci hipotezi kabul edilmiştir.

5.2. İkinci Hipotez Kapsamında Tartışma

Elde edilen bulgularda cinsiyet ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkeklerin kadınlara oranla stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları da anlaşılmıştır. Ayrıca problem odaklı ve sosyal destek alt boyutlarında da aynı durum söz konusudur. Literatür incelendiğinde ise Bilecen (2007)'nin yapmış olduğu çalışmada ise kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal destek yöntemine başvurdukları görülmüştür. Cankıroğlu (2007) de yaptığı çalışmada erkeklerin stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını bu nedenle kadınların stresle başa çıkma yöntemlerine daha sık başvurduklarını belirlemiştir. Bu kapsamda çalışmada elde edilen

sonuçların literatürde bulunan bazı çalışmalar örtüştüğü ve erkeklerin stresle baş etmede daha başarılı oldukları görülmüştür. Bunun nedeni olarak kadınların daha duygusal olarak hayata bakmaları ve bu nedenle yaşanan olayları ya da olası durumları daha fazla kafalarına takmaları söylenebilecektir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri açısından da genellikle erkekler daha özgüvenli yetiştirilirken kadınlar üzerinde daha büyük bir baskı oluşmaktadır. Bu da kadınların hayatı daha stresli bir yaklaşımla ele almalarına neden olabilecektir. Ayrıca Kök (2016) cinsiyet ile stresle başa çıkma arasında bir ilişki olduğunu belirlerken Fırat ve Kaya (2015) ile Yamaç (2009) ise yaptıkları araştırmada cinsiyet ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Buradan da farklı örneklem gruplarında farklı sonuçların çıkabileceği görülmektedir.

Yaş faktörü açısından ele alındığında ise araştırmada elde edilen bulgulara göre yaş ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre yaşı 18-25 olanlar ile 30 ve daha yüksek olanları birbirine yakın puanlar alırken 26-30 yaş arasında olan katılımcıların en düşük puanlara sahip oldukları görülmüştür. Buradan da bu yaş grubunun stresle başa çıkmada daha başarısız olduğu anlaşılmaktadır. Bunun nedeni olarak ise bu yaş grubunun genellikle eğitimi tamamlama ve bir meslek sahibi olma aşamasında olmaları olabilecektir. Hayata yeni bir başlangıç yapmanın vermiş olduğu stres ve belirsizlik bu durumla ilişkili olabilecektir. Literatüre bakıldığında ise genellikle yaş ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Kök (2016) sadece sosyal destek alt boyutunda anlamlı bir fark tespit ederken, Aşçı ve diğerleri (2015), Çağlayan ve diğerleri (2010) ile Yurtsever (2009) yaptıkları çalışmalarda yaş ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir tespit edememiştir.

Literatürde farklı sonuçlar elde etmiş çalışmaların da olmasına karşın araştırmada elde edilen bulgular neticesinde stresle başa çıkma düzeyleri açısından katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın ikinci hipotezi kabul edilmiştir.

5.3. Üçüncü Hipotez Kapsamında Tartışma

Bilişsel çarpıtmalar ile stresle başa çıkma seviyesi arasında ilişkiye bakıldığında elde edilen bulgular anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bilişsel çarpıtmanın söz konusu olduğu durumlarda stresle başa çıkmanın daha başarılı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Türküm (2001)'in çalışmasında da stresle başa çıkma ile bilişsel çarpıtmalar

arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Türküm (2001) yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmaları fazla olan kişilerin özellikle kaçınma yolu ile stresle başa çıkma yöntemini kullandığını belirlemiştir. Benzer şekilde Güven (2019) da çalışmasında stresle başa çıkma ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Bu durumda bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. Kişiler yaşadıkları stresten uzaklaşmak ya da bu durumu yok etmek için bilişsel çarpıtmaları kullanmakta ve bu stresle başa çıkmada onlara yardımcı olmaktadır. En azından kişiler bu durumu bu şekilde görmekte ve hissetmektedir. Dolayısıyla araştırmanın üçüncü hipotezi de kabul edilmiştir. Çaban (2013) de yapmış olduğu çalışmada katılımcıların kendini suçlama, hayal kurma ve kaçınma stratejilerinden daha çok problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini kullandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca stresle başa çıkma stratejilerinden kişilerarası reddedilmenin en güçlü yordayıcılarının kaçınma, kendini suçlama ve sosyal destek arama olduğu bulunmuştur. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise sosyal destek arama, hayal kurma ve kaçınma stratejilerinin orta düzeyde bir etki ile açıkladığı görülmektedir. Kişilerarası yanlış algılama boyutu ancak küçük bir etki olarak kendini suçlama stratejisi ile açıklanabilir.

Rimawi ve ALMasri (2021) de yaptıkları çalışmada bilişsel çarpıtmalar ile karar verme süreçleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Karar verme süreci de bilişsel bir süreç olarak ele alındığında her zaman stresli bir durumu yansıtmasa da bireylerin yeni bir karar verme sürecinde zaman zaman stresli anlar yaşadıkları bilinmektedir. Bu bakımdan bilişsel çarpıtmalar ile karar verme süreci arasında anlamlı bir ilişki olması çalışmamızla dolaylı olarak da olsa tutarlı görünmektedir.

El-Shokheby (2020) de çalışmasında akademik stres ile bilişsel çarpıtmalar arasında bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

5.4. Dördüncü Hipotez Kapsamında Tartışma

Yapılan çalışmada bilişsel çarpıtmalar ile stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu da üçüncü hipotezde de desteklendiği gibi bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkmada katılımcılara yardım ettiğini göstermektedir. Benzer şekilde Güven (2019) da çalışmasında katılımcıların stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Aynı şekilde Türküm (2001) de kaçınma alt boyutu kapsamında stresle başa çıkma ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Ağır (2007) ise farklı bir çalışmada bilişsel çarpıtmaların problem çözme becerileri ile arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Araştırma sonucunda problem çözme becerisi ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler ışığında çalışma sonuçlarının literatürdeki farklı çalışmalar ile de uyduğu görülmüştür. Ancak “Bilişsel çarpıtmalar stresle başa çıkmayı olumsuz etkilemektedir” şeklinde oluşturulan dördüncü hipotez ise kabul edilmemiştir.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Katılımcıların demografik özellikleri açısından bilişsel çarpıtmalar ve stresle başa çıkma durumları incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı bir farklılık çıktığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular kapsamında katılımcıların cinsiyetlerine göre Bilişsel Çarpıtmalar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ölçek genel puanına bakıldığında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Dolayısıyla erkelerin kadınlara nazaran daha fazla bilişsel çarpıtmaya başvurdukları anlaşılmaktadır. Alt boyutlar açısından ele alındığında etiketleme dışında da tüm alt boyutlarda erkeklerin bilişsel çarpıtmalara daha meyilli oldukları görülmektedir. Buradan da Yaş olarak ele alındığında da genellikle yaşı daha küçük olan kişilerin bilişsel çarpıtmalara daha meyilli oldukları görülmüştür. Gelir dağılımı açısından ise dar gelirli ile geliri yüksek olan katılımcıların bilişsel çarpıtma seviyesi birbirine yakın ancak orta gelirli kesimde bilişsel çarpıtma düzeyi en düşük olarak dikkat çekmektedir. Kalınan yere göre bakıldığında ise alt boyutlara göre değişkenlik gösterdiği fark edilmiştir. Örneğin zihin okumada yurt ve kendi evinde kalanlar, felaketleştirmede ise arkadaşları ve ailesi ile kalanların daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Ya hep ya hiç ve duygudan sonuca ulaşma şeklinde çarpıtma yapma konusunda kendi evinde yaşayanlar ön plana çıkarken, etiketleme, zihinsel filtreleme gibi durumlarda yurttaki kalanların daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Son olarak alkol kullanımı açısından bakıldığında alkol tüketimi yüksek olan katılımcıların bilişsel çarpıtmalara daha meyilli oldukları görülmektedir. Özetle bilişsel çarpıtmalarda çıkan sonuçlara göre erkekler ve alkol kullanımı yüksek olan bireylerde puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Kalınan yere göre bakıldığında ise bilişsel çarpıtma türüne göre farklılık göstermektedir. Buradan da kalınan yerin bireyin düşünme biçiminde daha farklı etkiler gösterdiği söylenebilecektir. Kadın ya da erkek olmak ya da alkol kullanımının sık olması ya da seyrekleşmesi bilişsel çarpıtmaları daha genel bir şekilde etkilerken, kalınan yer daha detaylı farklılıklar meydana getirmekte gibidir.

Stresle başa çıkma açısından ele alındığında erkeklerin kadınlara nazaran stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları görülmüştür. Yaş olarak bakıldığında ise özellikle problem odaklı ve sosyal destek açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre yaşça daha küçük olanların problem odaklı oldukları yaşça daha büyük olanların ise sosyal destek odaklı başa çıkmada başarılı oldukları fark edilmiştir. Katılımcıların gelir

durumu ile stresle başa çıkma puanlarına bakıldığında da dar gelirliilerin daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kalınan yer açısından bakıldığında ise yurttan kalan kişilerin stresle başa çıkma puanları daha yüksektir. Son olarak alkol kullanımı açısından bakıldığında alkol kullanım sıklığı daha yüksek olan kişilerin problemle başa çıkma puanları daha yüksek görünmektedir. Özetle erkeklerin ve alkol kullanım oranı sık olanların stresle daha başarılı başa çıktıklarını düşündükleri görülmektedir. Burada erkek olmanın verdiği toplumsal rol ile böyle düşünülmüş olabileceği gibi, alkol kullanımı sık olan kişiler de problemlerinden bu şekilde başarıyla uzaklaşabildiklerini düşünüyor olabilecektir. Yaş olarak ise gençler problem odaklı davranırken yaşça daha büyük olanlar sosyal destek odaklıdır. Bu durum da gençlerin olayları ana göre yaşamaları, yaşça büyük kişilerin ise problemlere daha soğukkanlı yaklaşmalarını yansıtır olabilecektir.

Ölçekler arasında korelasyona bakıldığında ise stresle başa çıkma ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireyler stresle başa çıkmak için bilişsel çarpıtmalara başvurmaktadır. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkmada kişiye başarı hissi verdiği de anlaşılmaktadır. Dikkat çeken bir unsur ise zihin okuma ile sosyal destek alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olmasıdır. Katılımcılar zihin okuma şeklinde bilişsel çarpıtmaya gittikçe sosyal destek konusunda sorun yaşadıkları anlaşılmaktadır ya da sosyal destek konusunda yaşadıkları sorunlar karşısında zihin okumaya daha meyilli olmaktadır.

Öneriler

Katılımcı sayısı artırılabilir.

Kadın-erkek katılımcı sayısı eşitlenebilir.

Örneklem üniversite öğrencileriyle kısıtlı tutulmayıp, ölçekler genç yetişkinler üzerinde uygulanabilir.

Genç yetişkinler, çocuklar ve yaşlılar olarak bir örneklem belirlenebilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile stresle başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin gerisindeki nedenler değişkenler eklenerek araştırılabilir.

Yapılacak yeni çalışmalarda yaş dağılımı daha dengeli bir şekilde dağıtılabilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akman, S. (2004), Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar, *Türk Psikoloji Dergisi*, 34 (35), 40-55.
- Aneshensel, C., Carolyn, M., ve Peter, A. (1991). *Social Structure, Stress, and Mental Health: Competing Conceptual and Analytic Models*. American Sociological Review.
- Ansah, S. H. B. (2006). *Former banker calls for workplace counseling to reduce stress, tensions*. Daily Graphic (No. 149913), p. 15.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., ve Rosato, F. D. (2003). *Wellness: concepts and applications* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Antonovsky A., (1991) *Meine odyssee als stressforscher*. In Rationierung der Medizin. Hamburg, Argument-Sonderband.
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Artukoğlu, F. G. (2016). *Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1999) *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beck, A.T. (1967) *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber Medical Books.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., ve Emergy, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.

- Beck, A. T. (1987). *Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy*. içinde S. Rachman ve J. Maser (Ed.), *Panic: Psychological perspectives* (s. 91-109). Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Beck, A. T. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. USA: The Guildford Pres.
- Beck A.T. (2006) How an anomalous finding led to a new system of psychotherapy, *Nature Medicine*, 12(10), 10-12.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi* (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel.
- Berkel, H. (2009). *The relationship between personality, coping styles and stress, axiety and depression*. Published thesis, University of Canterbury.
- Billings, A. G., ve Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 877.
- Bloomsters, B. N. (1992). The assesment of coping styles of child molasters and relationship to specific cognitive distortions and levels of anxiety of repression. (Doktora tezi, The Ohio State University).
- Bouteyre, E., Maurel, M., ve Bernaud, J. L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(2), 93-99.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel-davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (3), 59-64.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M. and Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355.

- Çelikkaleli, Ö. ve Kaya, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Yetkinlik İnancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6 (2), 187-212.
- Demiray, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişki: Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dickinson, D., ve Harvey, P. D. (2009). Systemic hypotheses for generalized cognitive deficits in schizophrenia: a new take on an old problem. *Schizophrenia bulletin*, 35(2), 403-414.
- Dressler WW, Oths KS, Gravlee CC. (2005). Race and ethnicity in public health research models to explain health disparities. *Annual Review of Anthropology*. 34,231–252
- Edwards, P., E.Domínguez, ve M.Rico (2008), “A Second Look At Second Life: Virtual Role-Play As A Motivational Factor In Higher Education”, Ed: K. McFerrin, Proceedings of Society For Information Technology ve Teacher Education International Conference, Chesapeake.
- Elman, S.(2002). An anger management intervention for adolescent males in a residential treatment center: The impact of treatment for cognitive distortion deficiencies . University of Wisconsin. Milwaukee. A.B.D. (UMI Microform).
- Fink, David Harold, (2009). *Gerginlikten ve Öfkeden Çıkış Yolları*, (Z.Öztürk, çev.), Ankara: Alter yay.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Geyik Koç, . G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarılar arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Hauber, W., ve Sommer, S. (2009). Prefrontostriatal circuitry regulates effort-related decision making. *Cerebral Cortex*, 19(10), 2240-2247.
- Hawton, K. E., Salkovskis, P. M., Kirk, J. E., ve Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. New York. Oxford University Press.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*. (7)23. Ankara. Psikologlar Derneği Yayını 3-13.
- Holahan, C. J., ve Moos, R. H. (1986). Personality, coping, and family resources in stress resistance: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 51(2), 389.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., ve Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(4), 658.
- Kalkstein, S., Hurford, I., ve Gur, R. C. (2010). Neurocognition in schizophrenia. *Behavioral neurobiology of schizophrenia and its treatment*, 373-390.
- Kaya, Â. (2004). *Psikoloji Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kaya, C. (2021). Salicylic acid-induced hydrogen sulphide improves lead stress tolerance in pepper plants by upraising the ascorbate-glutathione cycle. *Physiologia Plantarum*, 173(1), 8-19.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Köroğlu, E. Ve H. Türkçapar (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar Ve Uygulama Yönergeleri*, Ankara: HYB Yayınları.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Leahy, R. L. (2004). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları–tedavi müdahaleleri için bir kılavuz*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri* Çev: K. Vardareli ve H. Türkçapar. İstanbul: Hekimler Yayın Birliği.
- Macmillan, M. (2009). *Psychodynamic Theories of the Unconscious*. Encyclopedia of Consciousness, 231–244.
- Nuernberger, P. (1981). *Freedom from stress: A holistic approach*. Himalayan Institute Press.
- Ottman, R. (1996). Gene–Environment Interaction: Definitions and Study Design. *Preventive Medicine*, 25(6), 764–770.
- Özgen, M. T. (2021). *Evli Çiftlerin Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki: Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Öztürk, Ş. B., ve İsmail, A. Y. (2020). Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 234-241.
- Patterson, C. H. ve Watkins, C. E. (1996). *Theories of psychotherapy* (5. baskı). New York: Harper Collins.
- Penland E. A.; Masten, W. G.; Zehlert P.; Fournet, G. P. And Callahan, T. A., (2000). Possible Selves, Depression and Coping Skills in University Students. *Personality and Individual Differences*, 29, 963-969.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Quigley, E. M. (2010). Prebiotics and probiotics; modifying and mining the microbiota. *Pharmacological research*, 61(3), 213-218.
- Richmond, M., (2010). Understanding Highly Predatory Dogs - Whole Dog Journal. <https://www.whole-dog-journal.com/behavior/understanding-highly-predatory-dogs/> (Erişim tarihi: 01.06.2022).

- Savaşır, I., Soygüt, G., Barışkın, E. (2009). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sharf, R. (2000). *Theories of psychotherapy ve counselling: Concepts and cases*. Eight Edition, CA: Brooks/Cole.
- Shahsavarani, A. M., Ashayeri, H., Lotfian, M., ve Sattari, K. (2013). The effects of stress on visual selective attention: The moderating role of personality factors. *Journal of American Science*, 9(6s), 1-16.
- Sulu Tuğyanoğlu, B. (2020). *Sporcularda stresle başa çıkma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanrıkulu, T. (2002). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Terlemez, Z.A. (2019). *Bilişsel Çarpıtmaların Yaşam Doyumu, Cinsiyet ve Kaygı ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tucker, S., Chmiel, N., Turner, N., Hershcovis, M. S. ve Stride, C. B. (2008). Perceived Organizational Support for Safety and Employee Safety Voice: The Mediating Role of Coworker Support for Safety. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(4), s.319.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkçapar, H. (2018). *BDT Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yay.
- Türküm, S. (1999). *Bilişsel – Davranışçı yaklaşıma dayalı grupta psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 56.
- Wijndaele K, Matton L, Duvigneaud N, Lefevre J, Bourdeauhuij ID , Duquet W. (2007) *Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: a clusteranalytical approach*. *Psychol Sport Exerc*, 8:425440.

- Wolf, T. M., Elston, R. C., ve Kissling, G. E. (1989). Relationship of Hassles, Uplifts, and Life Events to Psychological Well-Being of Freshman Medical Students. *Behavioral Medicine*, 15(1), 37-45.
- Yıldız, M. (2012). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Yıldız, M (2017). (6), 175189. Banka Çalışanlarında Stres Algısı ve Ruhsal Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy. *New York: Guilford*, 254.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

EKLER

Ek 1: Düşünme Türleri Ölçeği

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

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

A. ZİHİN OKUMA

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

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

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

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

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

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

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

B. FELAKETLEŞTİRME

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

D. DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

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

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

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

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

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

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

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

E. ETİKETLEME

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

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

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

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

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

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

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

F. ZİHİNSEL FİLTRELEME

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

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

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

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

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

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

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

G. AŞIRI GENELLEME

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

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

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

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

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

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

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

H. KİŞİSELLEŞTİRME

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

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

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

2. Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

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

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

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

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

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

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

2. Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

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

J. OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

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

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

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

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

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

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

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

Ek 2: SBÖ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntı olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()

Kaynak: Şahin, N.H., Durak, A.(1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.

Bir sıkıntımda olduğunda...	%0	%30	%70	%100
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

SBÖ Puanlama

- Kendine Güvenli Yaklaşım: 8,10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler
- Çaresiz Yaklaşım: 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28.maddeler
- Boyun Eğici Yaklaşım: 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler
- İyimser yaklaşım: 2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler
- Sosyal destek arama: *1, *9, 29 ve 30.maddeler

*Ters çevrilecek

ÖZGEÇMİŞ

Büşra AKDENİZ, ilköğretim, lise ve üniversite öğrenimini İstanbul’da tamamlamıştır. 2019 yılında Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Lisans öğrenimi süresince birçok rehabilitasyon merkezinde stajyer psikolog olarak görev almıştır. İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji kulübü bünyesinde gönüllü aktivitelere katılmıştır. İleri düzey İngilizce bilmektedir. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programına kabul almıştır.

