

T. C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL
ÇARPITMALARI İLE ÖZ DUYARLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURCU BORAN SARI
131106103

Danışman Öğretim Üyesi:
Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN

İSTANBUL, EYLÜL 2017

T. C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL
ÇARPITMALARI İLE ÖZ DUYARLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

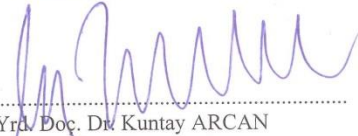
BURCU BORAN SARI
131106103


Danışman Öğretim Üyesi:
Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN


İSTANBUL, EYLÜL 2017

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

13.10.2017 tarihinde tezinin savunmasını yapan 13 11 06 103 numaralı Burcu BORAN SARI'ya ait "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikolojisi) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çoğunluğuyla** Kabul Edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN
Başkan-(Danışman)


Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR
(Üye)


Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇELİK
(Üye)

YEMİN METNİ

06/11/2017

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Öz duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın tarafımda yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin "Kaynakça"da gösterilenlerden oluştuğunu, "Kaynakça"da yer alan bu eserlerden metin içinde atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

131106103
Burcu Boran Sarı



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ÇARPITMALARI İLE ÖZ DUYARLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite dönemindeki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinden (n= 342, 18-37 yaş aralığındaki) edinilen bulgulara göre, öz duyarlık ile bilişsel çarpıtmaların ($r = -.59$, $p < .01$) ilişkili olduğu gözlenmiştir. Analiz bulgularından yola çıkarak kadınların erkeklere göre daha çok bilişsel çarpıtma kullandığı ve daha düşük düzeyde öz duyarlığa sahip olduğu görülmüştür. Son olarak demokratik ebeveyn tutumuna sahip katılımcıların demokratik olmayan ebeveyn tutumuna sahip katılımcılara kıyasla öz duyarlıklarının daha yüksek olduğu ve daha düşük düzeyde bilişsel çarpıtma kullandıkları bulgulanmıştır. Çalışmanın sonuçları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Çarpıtmalar, Öz Duyarlık

INVESTAGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE DISTORTIONS AND SELF-COMPASSION IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

In this research, it is aimed to investigate the relationship between cognitive distortions and self-compassion in a sample of Turkish university students. According to the findings, (n=342, 18-37 ages) cognitive distortions and self-compassion ($r = -.59$, $p < .01$) were found to be related. According to the findings, female students had more cognitive distortions and less self-compassion than male students. Finally, participants whose parents had democratical attitudes had more self-compassion and less cognitive distortions than participants whose parents had non-democratical attitudes. Findings of the study were discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: Cognitive Distortions, Self-Compassion

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında bana destek olan, ihtiyacım olan her anda yardımlarını esirgemeyen, kıymetli fikirleri ile çalışmama yön veren değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan'a özel teşekkürlerimi sunarım.

Doğduğum andan itibaren desteklerini benden esirgemeyen, bana her zaman koşulsuz sevgi ile yaklaşan, sevmenin, şefkat duymanın ne olduğunu öğreten ve öz duyarlığı yüksek bir birey olmamı sağlayan canım ailem Semra ve Cengiz Boran'a her zaman yanımda oldukları ve bana inandıkları için sonsuz teşekkür ederim.

Sıcacık sevgileri ile hayatımın her anında yanımda olan, tez yazma sürecimde beni yüreklendiren canım babaannem Ayser Boran'a ve canım dedem Kayhan Boran'a teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında beni sabırla dinleyen, ihtiyacım olan her türlü desteği bana sunan, herkesin uyuduğu o saatlerde telefonlarıma cevap verip beni rahatlatan sevgili arkadaşlarım, meslektaşlarım Neslihan Sayraç'a ve Özge Kıcalı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazma sürecindeki yaşadığım tüm iniş çıkışlarda sevgi dolu yaklaşımları ile beni dik tutan duygusal desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen manevi kardeşlerim Tuğçe, Erdem ve Serkan'a teşekkür ederim.

Son olarak tez sürecimin başından sonuna kadar her aşamasında bana elinden gelen her desteği sunan, çaresiz hissettiğim anlarda hep yanımda olan ve bana devam etme gücü sağlayan canım eşim Gökhan Sarı'ya ne kadar teşekkür etsem azdır. İyi ki varsın!

Eylül, 2017

Burcu Boran Sarı

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	viii
SİMGELER LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
GİRİŞ.....	1
1.1 Bilişsel Çarpıtmalara Giriş	2
1.2 Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Kuramsal Açıklamalar	3
1.2.1 Akılcı Duygusal Terapi (ADT).....	4
1.2.2 Bilişsel Terapi (BT).....	6
1.2.3 Bilişsel Çarpıtmalar İle İlişkili Psikopatoloji Çalışmaları	10
1.3 Öz Duyarlığa Giriş	13
1.3.1 Öz Duyarlığın Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi	16
1.3.2 Öz duyarlık İle İlişkili Psikolojik Yaklaşımlar.....	20
1.3.3 Öz Duyarlık İle İlişkili Psikopatoloji Çalışmaları	22
1.4 Öz Duyarlığın Gelişiminde Ebeveynlerin Rolü.....	25
1.4.1 Ebeveyn Tutumları	25
1.5 Araştırmanın Amacı.....	27
1.6 Araştırmanın Önemi	29
YÖNTEM	32
2.1 Örneklem.....	32
2.2 Veri Toplama Araçları.....	36
2.2.1 Kişisel Bilgi Formu (KBF)	36
2.2.2 Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ).....	36
2.2.3 Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ).....	37
2.3 İşlem	37
2.3.1 Veri Toplama İşlemi.....	37
2.3.2 Analiz.....	38
BULGULAR	39

3.1	Öz Duyarlık ve Bilişsel Çarpıtma Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	39
3.2	Değişkenler Arası Korelasyon Değerlerinin Belirlenmesi.....	40
3.3	Öz Duyarlığı Yordayan Bilişsel Çarpıtmaların Belirlenmesi	43
3.4	Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	43
3.4.1	Cinsiyete Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Karşılaştırılması	43
3.4.2	Cinsiyete Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması	45
3.5	Annenin Tutumuna İlişkin Bulguların Karşılaştırılması	46
3.5.1	Annenin Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Karşılaştırılması 46	
3.5.2	Annenin Tutumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması	48
3.6	Babanın Tutumuna İlişkin Bulguların Karşılaştırılması	49
3.6.1	Babanın Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Karşılaştırılması 49	
3.6.2	Babanın Tutumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması	51
TARTIŞMA		53
4.1	Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	53
4.2	Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Duyarlık İle Yaş Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	57
4.2.1	Bilişsel Çarpıtmalar İle Yaş Arasındaki İlişkinin Tartışılması	57
4.2.2	Öz Duyarlık ile Yaş Arasındaki İlişkinin Tartışılması	58
4.3	Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Duyarlığın Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	60
4.3.1	Bilişsel Çarpıtmaların Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	60
4.3.2	Öz Duyarlığın Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	61
4.4	Ebeveyn Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma ve Öz Duyarlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	62
4.4.1	Ebeveyn Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	62
4.4.2	Ebeveyn Tutumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	66
4.5	Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları.....	68
4.6	Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler	70
KAYNAKLAR		72
EKLER.....		87
EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....		87

EK-2: Kişisel Bilgi Formu	89
EK-3: Düşünce Özellikleri Ölçeği.....	90
EK-4: Öz Duyarlık Ölçeği.....	97
ÖZGEÇMİŞ	99



KISALTMALAR

ADT	: Akılcı Duygusal Terapi
BT	: Bilişsel Terapi
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
MDB	: Majör Depresif Bozukluk
DB	: Distimik Bozukluk
ODÖ	: Otomatik Düşünceler Ölçeği
AOiÖ	: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
ÖDÖ	: Öz Duyarlık Ölçeği
DÖÖ	: Düşünce Özellikleri Ölçeği

SİMGELER LİSTESİ

X	: Ortalama
ss	: Standart Sapma
n	: Toplam Sayı
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Katsayısı

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcılara ait demografik bilgiler	32
Tablo 3.1 Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri	40
Tablo 3.2 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi	42
Tablo 3.3 Öz Duyarlılığı Yordayan Bilişsel Çarpıtmalar	43
Tablo 3.4 Cinsiyete Göre DÖÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları	45
Tablo 3.5 Cinsiyete Göre ÖDÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları	46
Tablo 3.6 Annenin Tutumuna Göre DÖÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları	48
Tablo 3.7 Annenin Tutumuna Göre ÖDÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları	49
Tablo 3.8 Babanın Tutumuna Göre DÖÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları	51
Tablo 3.9 Babanın Tutumuna Göre ÖDÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Çoklu model şefkatli düşünce eğitimi: Şefkatin temel özellikleri (iç halka) ve bunları geliştirmek için gerekli olan beceriler (dış halka).....	17
--	----

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşamın önemli bir dönemini oluşturan üniversite yılları, ergenlik çağı gibi kritik bir dönemin ardından başlamaktadır. Bu yıllar, bireylerin hayatlarında önemli değişimleri tecrübe ettikleri bir süreçtir. Üniversite öğrencileri bir yandan yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışmakta diğer yandan ise içinde buldukları genç yetişkinlik döneminin gelişim görevleri ile karşı karşıya bulunmaktadır. Bu durum, üniversite öğrencileri için zorlayıcı bir süreç geçirmelerine neden olabilmektedir (Özgüven, 1992). Bu yıllarda söz konusu olan gelişim görevlerinden birinin iletişim becerilerini ilerletmek olduğu düşünülebilir. İnsan, toplum içerisinde sosyal bir varlıktır ve insanlar için iletişim olmazsa olmaz unsurlardan birisidir (Dökmen, 2002). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı ilişkiler kurabilmelerinde bu çalışmanın temel değişkenlerinden birisi olan bilişsel çarpıtmalar etkili olabilmektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995).

Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel yaklaşım çerçevesinde yer almaktadır. Beck (2015), birçok psikolojik bozukluğun (depresyon, kaygı bozuklukları gibi) nedeni olarak bireyin sahip olduğu çarpıtılmış düşüncelerini, işlevsel olmayan varsayımlarını ve kurallarını görmektedir. Çarpıtılmış bu yorumlamalar, bireyin gelişim sürecinde oluşan hatalı öğrenmelerden kaynaklanmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, bir olayla ilgili anlık, plansız bir şekilde gelen olumsuz otomatik düşüncelere neden olurlar ve olumsuz içerikli bu yorumlamalar, psikolojik problemlerin gelişiminde temel bir role sahiptir.

Mevcut araştırmanın da örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı, toplum ruh sağlığı açısından oldukça büyük bir önem taşımaktadır (Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefnri, 2007). Üniversite gibi zorlu bir dönemde, bireyin kendisine duyarlı bir bakış açısı ile yaklaşması, yetersizliklerinin, başarısızlıklarının ve edindiği olumsuz tecrübelerinin üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır. (Neff, 2003a).

Öz duyarlık, temelleri Budist felsefesine dayanan ve Doğu psikolojisinin öğretileri temel alınarak oluşturulan bir kavramdır. Öz duyarlık, bireylerin sıkıntılı durumlarında kendilerini yargılamak yerine, kendilerine anlayışlı ve şefkatli davranıp

yaşadıkları olumsuz tecrübeleri yaşamın bir parçası olarak görmeleri; olumsuz duygu ve düşüncelerinin üstünde durmak yerine bunlara daha gerçekçi bir yaklaşım geliştirebilmeleri olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a).

Öz duyarlık, depresyon ve kaygıyı azaltan, mutluluk ve yaşam doyumunu geliştiren bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmıştır (Neff, 2003b; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda depresyonun üniversite öğrencilerinde görülen en önemli psikolojik sorun olduğu ifade edilmiştir (Deveci, Ulutaşdemir ve Açık, 2013). Öz duyarlığın bir duygu düzenleme stratejisi olduğu göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin çeşitli psikolojik rahatsızlara sebep verebilecek bilişsel çarpıtmaları kullanmalarını önleyebilmek için öz duyarlıklı bakış açısı geliştirecek yöntemler sunulmasının, iyileştirme müdahaleleri geliştirilmesinin ve bu müdahalelerin uygulanmasına zemin hazırlamasının toplum ruh sağlığı için önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülebilir (Neff, 2003b; Neff ve ark., 2007). Bu nedenle çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

Tezde, bilişsel çarpıtmalar ‘Düşünce Özellikleri Ölçeği’ (DÖÖ) ile değerlendirilmiştir. Bu çalışma, bu açıdan, bilişsel çarpıtmalar ile öz duyarlık arasındaki ilişkinin ‘DÖÖ’ ile ölçüldüğü, yazarın bilgisine göre, ilk çalışma olmayı hedeflenmiştir. Bu çalışmanın birinci bölümünde, araştırmanın değişkenleri olan bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık kavramlarına ilişkin literatür bilgisi yer almaktadır. Daha sonra bu sırayı mevcut araştırmanın amaçları, araştırmanın önemi, araştırma soruları ve araştırmanın hipotezi izlemektedir. Araştırmanın yöntem başlıklı ikinci bölümünde, araştırmanın örnekleminin özellikleri ve çalışma için kullanılan ölçüm araçları ayrıntılı olarak tanıtılmaktadır. Bulgular başlıklı üçüncü bölümde, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular rapor edilmektedir. Son olarak tartışma bölümünde; araştırmanın bulguları, konuya ilişkin daha önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak yorumlanmakta ve araştırmanın sınırlılıkları tartışılmaktadır.

1.1 Bilişsel Çarpıtmalara Giriş

Biliş; kazanım, birikim, bilgiyi işleme süreci, bilgiyi organize ederek kullanabilme gibi alanları ilgilendiren geniş çaplı bir terimdir. Bilgiyi algılama, yorumlama, sınıflama, değerlendirme yapabilme, olasılıkları düşünme gibi olguları

içermektedir (Quintana, 2003). Bilgi işleme sürecinin; temeli çocukluk yıllarına dayanan nedenler dolayısıyla hatalı çalışması, kişilerin kendilerini ve çevrelerini yanlış yorumlamalarına neden olabilmektedir (aktaran Beck, 2016).

Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel yaklaşım çerçevesinde yer almaktadır. Bilişsel yaklaşımın temelini kişilerin düşünceleri oluşturmaktadır. Bir takım duygusal bozuklukların ve bireyin kendine zarar verebilen davranışlarının altında bilişsel çarpıtmaların olduğu bilişsel temelli terapi yöntemlerinde açıklanmaktadır. Yeni bilgi işlenirken var olan temel inanca uydurulmak için genel olarak çarpıtılmaktadır. Çarpıtılan bu yorumlamalar otomatik olarak ortaya çıkan düşünceler ile bilinç düzeyine çıkmaktadır (Beck, 2008).

Bilişsel çarpıtmaları kullanan bireyler sahip oldukları düşünceleri, tecrübe etmeden, denemeden sanki gerçekmiş gibi kabul etmektedirler. Bu bağlamda, bilişsel çarpıtmalar, bilginin yanlış işlenmesi durumunda kişinin kendisini değersiz ve hayatı anlamsız bulması gibi duygusal sorunlara yol açabilen otomatik düşüncelere neden olurlar. Bilişsel terapiler, danışanların kendilerine zarar veren bu gibi düşüncelerini fark etmesini ve bu hatalı düşüncelerin yerine geçerli düşünceler koymalarını amaçlamaktadır (Beck, 2001).

1.2 Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bilişsel yaklaşım, danışanın düşüncelerine, beklentilerine, duygularına, günlük hayallerine ve tutkularına önem verir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak da danışanın günlük deneyimlerini ve hatta her anını dikkate alır çünkü bu tecrübeler onun bilişsel çarpıtmalarını fark etme sürecinde en etkili ipuçlarıdır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Bilişsel yaklaşımın içinde farklı terapi yöntemleri bulunmaktadır. Olumsuz duyguların, bireyin kendine zarar verici tutum ve davranışlarının temelinde hatalı düşüncelerin olduğu bilişsel temelli tüm terapi yöntemlerinde belirtilmektedir (Burger, 2006). Bilişsel terapiler, danışanların kendilerine zarar verici düşüncelerinin farkına varmasını ve bunların yerine daha geçerli düşünceler koymasını sağlamak amacı üzerine temellendirilmiştir (Beck, 2016). Bu terapiler içerisinde Ellis'in 'Akılcı Duygusal Terapi'si, Beck'in 'Bilişsel Terapisi', Meichenbaum'un 'Bilişsel – Davranışsal Değişme Terapisi' ve Lazarus'un 'Çok Boyutlu Terapi'sini saymak mümkündür (Beck, 2001). Ancak bu bölümde, bilişsel yaklaşımlar içerisinde bilişsel

çarpıtmalara yönelik açıklamalarından dolayı, 'Akılcı – Duygusal Terapi' ve 'Bilişsel Terapi' ye yer verilmiştir.

1.2.1 Akılcı Duygusal Terapi (ADT)

Ellis (1962), danışanları ile sürdürdüğü çalışmalarında psikanalitik yöntemlerin yetersiz olduğunu düşünmesi ile 1961 yılında ADT'yi geliştirerek bilişsel yaklaşımın önemli isimlerinden birisi olmuştur (aktaran Corey, 1996).

ADT'de daha çok uygun olmayan duygular vurgulanmaktadır. Akılcı olmayan düşüncelere ve mantıksız inançlara dayanarak akılcı davranışı engelleyen duygu durumu, uygun olmayan duygular olarak kabul edilmektedir. Bu modelde, bireylerin mantıklı seçim yapma kapasitelerini geliştirmedikleri, mantıklarını kullanmayarak duygusal rahatsızlıklarını kendilerinin yarattıkları düşünülmektedir. Bu bağlamda, duygusal rahatsızlığı olan bireyler, mantıksız ve akılcı olmayan bir biçimde davranmaktadırlar (Ellis, 1991).

ADT'nin hedefi iki yönlüdür. İlk olarak, danışanlar akıl dışı inançlara kendilerini nasıl inandırdıkları ve akıl yürütme sürecinde nasıl bir hata yaptıklarını anlamaya çalışırlar. İkinci olarak, danışanla çalışan terapist, akıl dışı inançları akılcı inançlar ile değiştirmeye çalışır. Bu sayede; danışanlar, terapötik süreçte öğrenilmiş olan akıl dışı düşünceleri tanırlar ve onları değerlendirmeyi; geçerli olmayan düşünce biçimleri yerine etkili ve geçerli düşünce yollarını nasıl oluşturabileceklerini öğrenirler. Böylece, belirli durumlar karşısında gösterdikleri duygusal tepkilerini değiştirmiş olurlar (Ellis, 1995).

Sonuç olarak, ADT modelinde 'akılcı düşünce' ve 'akılcı olmayan düşünce' olarak adlandırılan iki temel kavram vardır. Bu kavramlardan akılcı (doğru) düşünce, akılcılık, mutluluk ve hayatı devam ettirebilmek adına bireylerin seçtiği hedeflere ulaşmayı amaçlayan düşünce sistemlerini içerir. Bu bağlamda, akılcı düşünceye göre; akılcı inançlar, bireyin kendisi için önemli olan hedeflerine erişmelerine katkı sağlayan düşünce yapılarıdır. Bireylerin duygu ve davranışlarını olumsuz anlamda etkileyen ve işlevsiz olan dogmatik düşünceler ise, akılcı olmayan (çarpık) düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Ellis 1991).

Akılcı duygusal modelde ilk zamanlar 11 akılcı olmayan inanç oluşturmuş ancak daha sonra bu düşünceler tekrar gözden geçirilerek 3 grup haline getirilmiştir. Bunlardan ilk ikisi; 'kişinin kendisi ile ilgili talepkarlığı' ('Ben her koşulda, her zaman

en iyisini yapmalıyım'), 'diğer insanlara talepkar bir tutumunun olması' ('benim için önemli olan kişiler bana daima kibar ve düşünceli davranmalılar') olarak tanımlanmıştır. Üçüncü grup ise, 'kişinin hayatına dair talepkar tutumu' (yaşadığım hayat şartları, çevrem, ekonomik ve politik durumlar – kesinlikle ve daima güvenli ve rahat olmalıdır') olarak belirtilmiştir (Ellis, Dryden 1987; aktaran Stricker ve Fisher, 1990).

ADT'nin temel ilkesine göre duygular, bireylerin düşünceleri, hayata dair değerlendirmeleri ve yaşamları süresince kazandıkları deneyimleri doğrultusunda açığa çıkan tepkiler sonucu oluşmaktadır. Uygunsuz duygular ise geçersiz inançların beraberinde gelmektedir. Uygunsuz olan bu duygular, bireylerin onlara sıkıntı veren durumlarla meşgul olmalarına sebep vermektedir. Bu açıdan, uygunsuz olan duyguların bireylerin içinde buldukları durumu değiştirme yönünde de etkili bir şey yapmalarına engel olduğu belirtilmektedir (Ellis 1973; aktaran Hersen ve Sledge, 2002). Terapötik süreçte danışanlar sahip oldukları gerçek dışı düşünceleri tanırlar ve akılcı olmayan düşünce şekillerinin yerine etkili ve gerçekçi düşünce yollarını kullanmayı öğrenirler. Bu bağlamda, sıkıntı veren durumlar karşısında gösterdikleri duygusal tepkilerini değiştirmiş olurlar (Ellis, 2003).

Ellis'e (1985) göre bireyler kendilerini gerçekleştirme potansiyeli ile doğarlar. Ancak doğdukları andan itibaren var olan akılcı olmayan düşünce sistemleri ve hayatları boyunca öğrendikleri çarpıtılmış düşünceler kişilerin kendilerini gerçekleştirme potansiyelini engellemektedir (aktaran Corey,1996). ADT, bireylere hata yapmanın normal olduğu ve beraberinde yaptıkları hatalara rağmen mutlu olabileceklerini öğrenebilmelerine olanak sağlar (Dryden 1997).

ADT'de psikolojik rahatsızlıklardaki düşünme sürecini göstermek için ABC olarak adlandırılan bir model kullanmıştır ve ADT'nin özünü bu model oluşturmaktadır. ABC modeline göre; A (antecedent), harekete geçiren olaydır, bir gerçeği, olayın varlığını veya bir kişinin davranışını veya tutumunu içerir. B (belief), kişinin A hakkındaki inançlarından oluşur. C (consequence), sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir, bu tepkiler uygun veya uygunsuz biçimde ortaya çıkabilir. Bu bağlamda, olaylarla ilgili bireysel inançlar sonuçları yaratır (Ellis, 1991). Örneğin, bir kişi iflas ettikten sonra depresyon yaşamışsa, iflasın kendisi depresif etkiyi yaratan etken olmayabilir. Kişinin, kaybetme ve başarısız olmayla ilgili inançları depresyona neden olmuş olabilir. Bu yaklaşım, kişilerin kendi duygusal tepkilerinden sorumlu olabildiklerini göstermektedir.

İnsanlar genellikle, mantıklı olmayan bir şekilde, A'da (harekete geçiren olay) yaşanan olayların C'ye (duygusal tepkiye) neden olduğuna inanmaktadırlar. Fakat ADT'de duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçların bir olayın sonucu olmadığı; ortaya çıkan sonuçların bireyin A ile ilgili inançlarından yani yorumlamalarından kaynaklandığı ifade edilmektedir (aktaran Bernstein ve Nietzel, 1980).

1.2.2 Bilişsel Terapi (BT)

Psikolojinin ilk yıllarında, özellikle psikanalitik, varoluşçu-insancıl ve davranışçı, olmak üzere üç terapi yaklaşımı belirtilmektedir. Bunlardan psikanalitik ve varoluşçu-insancıl terapi yaklaşımı bireyin dünyaya dair düşüncelerinin üzerinde durmaktadır (Adler, 2008). Davranışçı terapi yaklaşımı ise bireyin davranışlarını dikkate almaktadır (Wolpe ve Reyna, 1976). Beck'e (2015) göre, davranışçı terapi yaklaşımı hastaları kendilerine ve gerçek dünyaya karşı bakış açılarını değiştirecek özel davranış biçimleri geliştirebilmeleri için cesaretlendirir. Bu üç terapi yaklaşımından sonra 1960'lı senelerde gündeme gelen dördüncü yaklaşım ise düşünce, duygu ve davranışın etkileşimi ile ilgili bireylerin davranışlarının mantığını anlamayı hedefleyen düşünce ve davranış bütünlüştiren bilişsel yaklaşımdır (Beck, 2016). BT, Beck'in depresyon tanısı alan danışanları ile çalışmalarının sonucunda geliştirilmiştir. Beck, depresyondaki hastanın olumsuz içerikli düşüncelerine odaklanması gerektiğini ifade etmektedir. Depresyon hastalığının tedavisi için geliştirilen kısa süreli, şu ana odaklı, yapılandırılmış bu psikoterapi biçiminde, danışanın güncel sorunlarına odaklanılarak, işlevsel olmayan düşüncelerinin ve sonucunda ortaya çıkan davranışlarının değiştirilmesi üzerine çalışılmaktadır. (Beck, 2015).

Beck (2001), düşünce, duygu, davranış ve çevrenin birbiri ile etkileşim içinde olduğunu belirtmiştir. Bilişsel yaklaşımın temelinde danışanın kendisini keşfetmesi hedeflidir. Danışanları, bilişsel hatalarını ya da önyargılarını değiştirmeye motive ederek kişinin kendisini, geleceğini ve çevreyi daha geçerli değerlendirmesini sağlamak bilişsel yaklaşımın temel amacıdır.

Temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar bilişsel yaklaşımın temel kavramlarıdır. Temel inançlar; bireyin çocukluk döneminden başlayarak bireyin kendisi için önemli olduğu kişiler ile etkileşim içine girdikçe oluşan, kendine ve diğer insanlara karşı genelleşmiş, kalıplaşmış

değerlendirmelerdir. Bu düşünceler genel olarak hiç sorgulanmayan algılardan oluşur ve olumsuz temel inançlar genellikle oldukça genelleyici ve değişime karşı dirençlidirler (Beck, 2001).

Bireylerin, kişiler, olaylar ve dünya ile ilgili önceden tecrübe ettiği deneyimler sonucu oluşan inançları ve varsayımları ise 'bilişsel şemalar' olarak adlandırılmaktadır. Olumsuz temel inanca sahip kişilerde, olaylar; temelde gizlenmiş olan bilişsel yapılara karşılık gelecek biçimde işlenmektedir. Duygusal bozukluklara neden olabilen hatalı şemalar, genel olarak çocukluk döneminde oluşan, değişmesi güç, katı ve kararlı özelliktedirler. BT'de, hatalı şemalar üzerinde durulur (Beck, 2015).

Ara inançlar; bireylerin deneyimledikleri olayları algılamalarına etki eden, bireyin kendisi ve diğer kişilere karşı sahip oldukları kural, tutum ve varsayımlarıdır. Bu algılar düşünceleri, duyguları ve davranışları belirlemektedir. Ara inançlar temel inançlara göre daha kolay değiştirilebilirler. Bireyin deneyimlediği bir durum karşısında çarpık bilişsel yapılar sonucu ortaya çıkan olumsuz duygulara eşlik eden ve aniden ortaya çıkan düşüncelere ise otomatik düşünceler adı verilmektedir (Beck, 2001).

Bireylerin hissettikleri duygular, genel olarak temel inançları ile tutarlı bir şekilde ilerler. Bu durum "tutarlılık ilkesi" olarak tanımlanabilir. Mantıksal akışların başladığı yer olan inancın, 'gerçekçi' olması zihin için bir zorunluluk olmayabilir. Zihin için olması gereken, bir şeye gerçek olsa da olmasa da inanmaktır. Bu bağlamda, hissedilen tüm duygular "mantıklı" ancak "gerçekçi" olmayabilir. Bu sebepten ötürü; zihnin, bireylerin inançlarından yola çıkarak davranma ve hissetme meyilli olabileceği belirtilmektedir (Özer, 2000).

Kişiler, kendilerini ve çevrelerini, geçerli olmayan inançlarına uydurabilmek adına çarpık olarak algılayabilmektedirler (Beck, 2008). Örneğin, duygusal problemlere sahip olan kişilere bakıldığında, düşüncelerinde kararlı bir şekilde hatalar yapmaya meyilli oldukları görülmektedir. Bu bireyler, içinde buldukları durumu gerçekçi olmayan bir çerçeve ile değerlendirirken, çevrelerinde olup biten olaylar ile ilgili geçersiz düşüncelere inanabilirler. Bireylerin düşünce yapısındaki bu gibi bozulmalar genel olarak, bilişsel süreçlerinde ortaya çıkan sistematik hatalardan dolayı oluşmaktadır (Beck, 2001). Bu sistematik hatalar bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılır.

Beck'e (2016) göre, yanlış ve gerçek dışı değerlendirmeler sonucu gelişebilecek gerçekliğin bozulması hafif düzeyde nevrotik kişilerde genelde zaman zaman kendini gösteren hatalar biçiminde oluşurken; psikotik kişilerde bu durum yanılsamalar halinde ortaya çıkmaktadır. Psikotik kişilerin kendilerine göre oluşan değerlendirme süreçlerindeki bilişsel çarpıtmalar gerçeklikten sistemli bir şekilde uzaklaşmaya neden olmaktadır. Çarpıtılan düşünceler, ani ve bir mantık çerçevesinde olmadan meydana gelmektedir. Farklı kişiler, bu durumu gözlemlediklerinde onlara mantıklı ve inandırıcı gelmese de psikotik bireyler için bilişsel çarpıtmalar çerçevesinde yapılan değerlendirmeler oldukça inandırıcı ve mantıklıdır. Psikolojik sorunları olan kişilerde rahatsızlık düzeyi arttıkça, düşünce sapmaları ve hatalı düşünceler de artmaktadır. Bu bağlamda, artarak kendini tekrar eden bilişsel çarpıtmaların oluşması da bir kısır döngü haline gelebilmektedir (Beck, 2015).

Bilişsel çarpıtmaların başlıcaları Beck'e (2001) göre aşağıdaki gibidir.

Zihin okuma (falcılık); muhtemel farklı kanıtları araştırmaya hiç gerek duymaksızın, diğerlerinin düşündüğünü bildiğine inanmak zihin okuma olarak adlandırılan bilişsel çarpıtmadır. Çalışanlara sunum yapan birinin karşısında gülen bir kişiyi görmesi üzerine 'benim çok kötü sunduğumu düşünüyor' gibi bir düşüncesi bu tür bir bilişsel çarpıtmaya örnek olabilir.

Felaketleştirme; daha geçerli sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz bir çerçeve ile tahmin etmektir. 'Orada öylesine canım sıkılacak ki hiçbir şey yapamayacağım' gibi bir düşünce felaketleştirme bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir.

Hep ya da hiç tarzı düşünme (ikili düşünme); kişiler bazen karşılaştıkları bazı durumları sanki sadece siyah ve beyaz varmış gibi nitelendirirler. Bir şey, ya tam olmuştur ya da olmamıştır. Bu iki uç arasındaki diğer alternatifler fark edilmez. Bu bilişsel çarpıtmayı yapan kişiler herhangi bir sorun karşısında etkili çözümler bulamazlar ve bu durum da gereksiz sıkıntı ve çatışmaya neden olur. 'Eğer tam bir başarı elde edemediysem başarısız oldum demektir' gibi bir düşünce hep ya da hiç tarzı düşünme olarak nitelendirilen bilişsel çarpıtmaya örnek olabilir.

Duygudan sonuç çıkarma; bu düşünme hatasını yapan kişi durumlarla ilgili duygusunu gerçek bir neden olarak düşünmektedir. Birey burada somut kanıtlardan çok duygularından hareket ederek bir neden sonuç ilişkisi kurmaktadır. Nitekim, bu

tür bir bilişsel hata kişinin yanılıya uğramasına sebep olur. “Endişelendiğime göre tehlikeli bir durum var” düşüncesi bu tür bir bilişsel çarpıtmaya örnek olabilir.

Etiketleme; elde olan veriler dikkate alınsa daha az sıkıntı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek kişilerin kendilerine ve diğerlerine genelleyci, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır. ‘Beş para etmez adamın tekiyim’ gibi bir düşünce etiketleme bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir.

Zihinsel filtreleme (seçici soyutlama); bireylerin olaylar ile ilgili daha net ve belirgin özellikleri görmezden gelerek bütün olayları yorumlamada sadece tek bir detaya odaklanma ve seçici bir körlük geliştirmesidir. ‘Performans değerlendirme testinde bir tane bile sıfır puan aldıysam işimi iyi yapmıyorum anlamına gelir’ gibi bir düşünce seçici soyutlama bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir.

Aşırı genelleme; bir veya daha fazla olaydan hareketle, genel bir sonuca varma ve bu sonucu ilgili veya ilgisiz durumlar ile genellemedir. Genelleme yapan bireyler, belirli bir durumun veya belli bir özelliğin her yerde, her zaman, herkes için geçerli olduğunu düşünürler. Bu durumda, bütün ile parça arasındaki farkı gözden kaçırmazlar. Aşırı genelleme yapan kişiler, “herkes, her zaman, daima, asla, hiç kimse, kesinlikle” gibi sözcükleri rahatlıkla ve sık bir şekilde kullanırlar. ‘İnsanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim hiç yok’ gibi bir düşünce aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir.

Kişiselleştirme; bir bireyin diğerlerinin deneyimlediği sıkıntılar ve meydana gelen problemler üzerinde hiçbir etkisi olmamasına rağmen bunlardan kendisini sorumlu olarak düşünmesidir. Kişiselleştirmede aşırı bir suçluluk ve yetersizlik duygusu söz konusudur. ‘Annem kardeşime benim yüzümden o kadar kötü davrandı’ gibi bir düşünce kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir.

Meli-malı cümleler; kişilerin kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili kesin kurallara sahip olmasıdır. Bu kurallar gerçekleşmediğinde kişiler her şeyin ne kadar kötü gittiğine ya da gidebileceğine ilişkin abartılı beklentiler içinde olurlar. Bireyler bu bilişsel çarpıtmayı sık kullandıkları durumların ardından çaresizlik düşüncesine kapılabilmektedirler. ‘Asla öfke ve kıskançlık duymamalıyım’ gibi bir düşünce ‘meli-malı’ cümleler bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir.

Olumluyu yok sayma bilişsel çarpıtmasına sahip kişiler yaptıkları olumlu şeyleri önemsiz görmektedirler. Bu gibi işlerin sıradan, önemsiz olduğunu ve

herkesin yapabileceğini düşünürler. ‘Üniversite sınavında istediğim yeri kazandım ama bu benim başarılı olduğum anlamına gelmez; sadece şansım yaver gitti’ gibi bir düşünce bu tür bilişsel çarpıtmaya örnek olabilir.

Keyfi çıkarsama; doğruluğunu kanıtlayan deliller olmamasına rağmen hatta çoğu zaman tersine deliller olduğu hallerde bile belli bir sonuca ulaşmayı anlatmaktadır. Öğretmeni tarafından çağırılarak ödevi konusunda bilgi verilen bir öğrencinin “Hazırladığım ödevler kötü olduğu için benimle görüşüyor.” diye düşünmesi, olumlu ve destekleyici ifadelerin, ilgilenme yerine acıma belirtisi olarak değerlendirilmesi bu tür bir düşünceye örnektir.

Literatür incelendiğinde bilişsel bozuklukların temelinde çarpıtılmış ya da geçerli olmayan düşüncelerin olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, geçerli olmayan bu düşüncelerin tekrar yorumlanıp geçerli olanlarla yer değiştirilmesinin duygu ve davranışların iyileşmesine olanak sağlayacağını düşünmek mümkün olabilir. Terapötik süreçte kalıcı iyileşme süreci, işlevsel olmayan temel inançlarını işlevsel olanlar ile değiştirmesi halinde oluşur (Beck, 2001).

1.2.3 Bilişsel Çarpıtmalar İle İlişkili Psikopatoloji Çalışmaları

Beck’e (2015) göre; çarpıtılmış düşünceler, farklı düşünce düzensizlikleri, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), depresyon, kaygı gibi nevroz çeşitlerinin özünü oluşturmaktadır. Her bir nevroz çeşidine sahip bireylerin tecrübe ettikleri problem, temelde var olan uyaranların etiketlenmesi ile ilgili sorunlar değildir; problem, onların belli uyaranlara yükledikleri anlam ve değerlendirmeler ile ilgilidir. Depresyon, kaygı ve OKB gibi sorunlar yaşayan bireylerin yorumlamaları genel olarak çarpıtılmış ve gerçekdışıdır. Bu bağlamda, durumların yanlış yorumlanması, hafif kusurlardan büyük yanlış anlamalara ve çıkarımlara kadar uzanan geniş bir yelpazeyi içeren bilişsel tarifi içermektedir. Nevrotik bozuklukların farklı çeşitlerinde (depresyon ve kaygı gibi) hissedilen duygu birbirinden farklıdır. Bu farklılığın temel nedeni bireylerin çarpıttıkları düşünce ve yanlış değerlendirme içeriklerinin farklı olmasıdır. (Beck, 2016).

Aşağıda ele alınan araştırmalardaki psikopatolojilerin kaygı, depresyon ve OKB çerçevesinde ele alınmasının nedeni, bu gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip bireylerin hem kendi davranışlarını ve hem de başkalarının davranışlarını değerlendirme biçimlerine ilişkin geçerli ve işlevsel olmayan bazı düşünce ve

inançlarının olmasıdır. İşlevsel olmayan bu inançlar, otomatik düşünceleri harekete geçirir ve bilişsel çarpıtmalar oluşur (Beck, 2016).

Bilişsel kurama göre, obsesyonun içeriği genellikle bir şüphe olarak ifade edilen uzak bir risk ya da tehlike ile ilgilidir. Kompulsiyonlar ise bireylerin aşırı şüphelerinden ya da obsesyonlarından birtakım eylemler ile kurtulma gayretlerini ifade etmektedir. Bilişsel model, herkes tarafından yaşanan istem dışı düşüncelerin hatalı biçimde yorumlanmasının OKB'nin temelinde yattığını ileri sürmektedir (Clark, 2004). Yorulmaz, Baştuğ, Tüzer ve Gökay'ın (2013) OKB'li hastalarda yanlış yorumlama, inançlar ve düşünce kontrolü konulu çalışmasının sonuçlarına göre, OKB grubunun kontrol grubuna göre özellikle hatalı yorumlama ve bazı düşünce kontrol yöntemlerinde anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Rachman'a (1997) göre, OKB tanısı alan kişiler rahatsız edici içeriklere sahip zorlayıcı düşünce ve imgelerin anlamlarını yanlış yorumlarlar. OKB'si olan hastalar zorlayıcı düşünceler üzerinde genel olarak felaketleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanmaktadırlar ve felaketleştirici hatalı yorumlamalar OKB belirtilerinin şiddetlenerek devam etmesine neden olmaktadır. Öte yandan, yanlış yorumlamalar ve çarpıtılmış düşünceler ortadan kalktığında ise OKB şiddeti azalmaktadır.

Cerit ve Coşkun (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, Major Depresif Bozukluk (MDB) ve Distimik Bozukluğa (DB) sahip hastaların ve kontrol grubu katılımcılarının işlevsel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler ile belirlenen bilişsel becerilerinin Beck'in 'depresyonun bilişsel kuramı' çerçevesinde karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde MDB ve DB tanısı alan bireylerin bilişsel çarpıtmaları belirgin olarak kullandıkları görülmektedir. Öte yandan MDB tanısı alan hastalar, klinik olarak iyileşince bilişsel çarpıtmaların büyük oranda azaldığı ortaya çıkmaktadır. Bu duruma paralel olarak iyileşmiş hastalarda bilişsel çarpıtmalar kontrol grubunun ortalamasına inmiştir.

Karagözün'ün (2011) olumlu düşünme eğitim programının, ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında deney grubundaki katılımcılara 2 oturumluk olumlu düşünme eğitim programı uygulanmış, plasebo grubuna meslekler tanıtımı ve meslek seçimine yönelik 12 oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Kontrol grubuna ise araştırma süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik puanlarında anlamlı derecede bir artış olduğu, depresyon ve bilişsel çarpıtma puanlarında da anlamlı derecede bir azalma

olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ise pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

MDB ve öz kıyıda bilişsel ve duygusal faktörleri inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre; Otomatik Düşünce leği'ne (OD) ait puanların, öz kıyım teşebbüs eden MDB'li hastalarda öz kıyım teşebbüs etmemiş majör depresyon grubuna kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, öz kıyım teşebbüsü olmayan majör depresyonlu hastaların otomatik düşünce puanlarının da kontrol grubundaki katılımcılara göre göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Aydemir, Vedin ve Gökay 2002).

Weems, Berman ve Silverman (2001) ocuklar ile bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, çocuklardaki bilişsel çarpıtmaların, kaygı ve depresyon ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma bulguları incelediğinde felaketleştirme, kişiselleştirme, aşırı genelleme ve seçici soyutlama bilişsel çarpıtmalarının anksiyete ve depresyon ölçümünde önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür.

Olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışmanın örnekleminin deney grubunu MDB teşhisi konmuş 50 katılımcı, kontrol grubunu ise daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı ve müdahale almamış 50 katılımcı oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubuna Beck Depresyon leği (BD), OD ve Minnesota ok Yönlü Kişilik Envanteri-Depresyon leği (MMPI-D) uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, OD'nn, hem BD hem de MMPI-D lekleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, depresif hastaların çarpık düşüncelere sahip olduğu ortaya çıkarken, otomatik düşünceler ile depresyon arasında pozitif bir ilişkinin var olduğunu öne süren hipotez de doğrulanmıştır (Aytar, 1987).

Harrel ve Ryon'un (1983) otomatik düşünceler ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; katılımcılar depresyonlu hastalar, depresyonu olmayan ancak psikopatolojiye sahip olan hastalar, depresyonu ve psikopatolojisi olmayan kontrol grubu olmak üzere e ayrılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, depresyonlu hasta grubunun olumsuz otomatik düşüncelerinin, depresyonu olmayan ancak psikopatolojiye sahip olan hasta grubuna ve kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu; kontrol grubunun olumsuz otomatik düşünce puanlarınınsa diğer iki hasta grubuna göre daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, literatürdeki bilgiler göz önünde bulundurularak, çeşitli psikopatolojilerin temelinde, kaynağı çocukluk yıllarına dayanan işlevsel olmayan inançların ve çarpıtılan düşünce içeriklerinin olduğunu düşünmek mümkündür. Tezin bu bölümünde, çeşitli psikopatolojilere neden olabilen bilişsel çarpıtmaların oluşmasını önleyebileceği düşünülen öz duyarlılık hakkında bilgi verilecektir.

1.3 Öz Duyarlığa Giriş

Şefkat (compassion), diğer bireylerin sıkıntılarına duyarlı olmayı, başkalarının ıstıraplarının farkında olmayı ve bu sıkıntıları göz ardı etmemeyi, diğer bireylere şefkatli olmayı ve diğerlerinin sıkıntılarını hafifletme isteğini, hata yapan ya da başarısız olan bireyleri yargılamadan anlayabilmeyi içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz duyarlılık, bireylerin sıkıntı ve başarısız olma durumlarında kendilerini yargılamaktansa kendilerine anlayışlı ve şefkatli davranmaları, yaşadıkları olumsuz tecrübeleri insanların yaşamının bir parçası olarak görmeleri ve olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde çok durmadan daha gerçekçi bir yaklaşım geliştirebilmeleri olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Bu bağlamda, Neff'e (2003a) göre, öz duyarlılık bireyin iyi olmasını sağlayacak davranışların artmasına olanak sağlamaktadır. Öz duyarlılık, kişilere stresten uzaklaşabilmeleri için yardımcı olur (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005).

Öz duyarlılık, temelleri Budist felsefesine dayanan ve Doğu psikolojisinin öğretileri temel alınarak oluşturulan bir kavramdır (Neff, 2003a). Neff tarafından geliştirilen öz duyarlılık kavramı, batıdaki kişilerin kendi duygu ve düşüncelerine daha çok ben merkezli bir anlayışla yaklaşmalarına karşılık alternatif bir yol sunmaktadır ve ölçülebilir bir niteliktedir (Neff, Kirkpatric ve Rude, 2007).

Öz duyarlılık, depresyon ve kaygıyı azaltan, mutluluk ve yaşam doyumunu geliştiren bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmıştır. (Neff, 2003b; Neff ve ark., 2007). Bu sayede, olumsuz duygular daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülerek içinde bulunulan durumun fark edilmesine ya da bireyin olumsuz duygulara sahip olmasına neden olan olayların daha uygun bir şekilde kavranmasına fırsat vermektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Öz duyarlılık insanların iyi olma durumunu sağlayacak davranışların arttırılmasını yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, bir kişinin öz duyarlılığının yüksek olması o kişinin öncelikle kendisini sıkıntı verecek olaylardan koruması anlamına gelmektedir (Neff, 2003a).

Öz duyarlık, kişilerin olumsuz tecrübelerine karşılık dengeli bir bakış açısına sahip olmalarını gerektirmektedir. Böyle durumlarda, sıkıntı veren duygular bastırılmaz ya da abartılmaz. Çünkü birey bastırılan ya da abartılan duygulara karşı şefkat gösteremez (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz duyarlığı yüksek olan kişiler sorunlarını ve kendilerinde eksik buldukları yönlerini tam olarak kabul eder fakat kendilerine karşı katı ve acımasız bir tutum yerine şefkat ve anlayış ile yaklaşır. Bu bağlamda, öz duyarlık olumsuz duygu ve düşüncelere karşı bir tampon görevi üstlenerek kişilerin kendilerine karşı daha olumlu bir duygu geliştirmesini sağlar (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock 2007).

Neff (2003a); öz duyarlığın, *öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık* olmak üzere üç alt boyutunu tanımlamıştır. Kirkpatrick'e (2005) göre, bu üç yapı birbirleri ile karşılıklı etkileşim içindedir ve birbirlerini ortaya çıkarma ve gelişmesine yardımcı olmaktadır.

Öz duyarlığın ilk alt boyutu olan *öz sevecenlik (self-kindness)*; bireylerin sıkıntı veren tecrübeleri, yetersizlikleri ve hataları karşısında kendilerine karşı kabul edici ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmalarını içerir (Neff, 2003a). Bir başka deyişle, öz sevecenlik, kişilerin yetersiz hissettikleri bir durum karşısında, sakinleştirici bir tutum ile kendilerini tedavi etme eğiliminde olmasıdır (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009). Chodron'a (1997) göre, öz sevecenlik, benliği her türlü sıkıntıdan ve üzüntüden korumak değildir, benliği tutarlı olmayan ve kalıplaşmış yapan şeylerden korumaktır (aktaran Eker, 2011).

Öz sevecenlik düzeyi düşük olan bireyler, etrafındaki kişiler ile kendileri arasında sürekli bir kıyaslama yaparak ortalama bir insan olmak yerine gereğinden fazla mükemmeliyetçi bir tavır sergileyebilirler. Bu durum kişilerin benliklerine zarar verebilir (Neely ve ark., 2009). Kendilerine sevecenlik gösteren bireyler kendilerine yönelik acımasız, sert eleştiriler yapmazlar (Neff 2003a). Örneğin, üniversite sınavını kazanamayan ve bir sene daha hazırlanmak durumunda kalan bir birey ele alınırsa, eğer bu kişinin öz sevecenliği yüksek ise; kendisine karşı sert ve katı eleştiriler yapmaktan kaçınır. Yetersizliklerine ve eksikliklerine karşı hoşgörülü davranarak tecrübe ettiği bu durumda kendisini acımasızca eleştirmek yerine daha ılımlı bir tavır ile bir sonraki sene eksikliklerini telafi etmeye çalışıp hedefi yolunda planlar yapmaya başlayabilir. Öte yandan, öz sevecenliği düşük olan biri, üniversite sınavını kazanamaması nedeni ile kendisini katı bir şekilde eleştirip, başkaları ile kıyaslarken

başarısızlığından ötürü kendini küçümseyebilir ve bu durum kendisine yönelik hatalı düşüncelere yönelmesine sebep olabilir.

Bir diğer öz duyarlık alt boyutu ise *paylaşımların bilincinde olma (ortak paydaşım; common humanity)* olarak ifade edilir. Paylaşımların bilincinde olma anlayışına sahip kişiler, kendileri ile ilgili sorunlarda, başarısız oldukları bir durum karşısında veya sıkıntı çekerken kendilerine ayırım yapmak ve diğer kişilerden izole hissetmek yerine, karşılaştıkları sorunları hayatın getirdiği doğal bir sonuç olarak görürler. Yaşadıkları bu olumsuz durumların sadece kendileri için söz konusu olmadığı ve kendi hissettiklerini diğer birçok insanın da hissedebileceği kanaatindedirler (Neff, 2003a).

Paylaşımların bilincinde olan kişiler yaşamda tecrübe edilen olumsuz durumları insanlığın bir parçası olarak görürler ve bu durumları, deneyim edinmenin bir parçası olarak algılayıp yaşamlarını bu çerçevede düzenlerler (Kirkpatrick, 2005). Bu bağlamda, ortak paydaşım gösteren bireyler başarısız olduklarında kendilerini sert ve acımasız bir tutumla yargılamazlar ve kendilerini başka kişiler ile kıyaslamak yerine, bu gibi durumların insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olduğu bilincine sahip olurlar (Neff, 2003a, Neff, 2003b). Örneğin, üniversite sınavını kazanamayan ve bir sonraki sene tekrar hazırlanmak durumunda kalan ve ortak paydaşım gösteren bir birey sınavı kazanamayan tek kişinin kendisi olmadığını; başka insanların da başına bu gibi tecrübeler gelebileceğinin farkında olarak yalnız hissetmesini önler. Böylece, tecrübe edilen olumsuz durumu ve ortaya çıkabilecek olumsuz duyguları kendi lehine düzenleme eğiliminde olur. Ancak ortak paydaşım gösteremeyen bir birey, tecrübe ettiği olumsuz bir durum karşısında, kişiselleştirme yaparak böylesine acı çeken tek kişi olduğuna inanarak yalnız hissedebilir.

Bireylerin olumsuz deneyimlerini değerlendirirken herhangi bir süzgeçten geçirmeden o durumun tamamen kendi gerçekliği ile farkında olmaları *bilinçli farkındalık (mindfulness)* olarak adlandırılmaktadır (Stahl ve Goldstein, 2009). Bilinçli farkındalık anlayışına sahip bireyler yaşamın acı veren durumları karşısında hayatlarını alt üst etmek yerine, dengeli bir tutum sergileyebilme farkındalığına sahiptirler (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalığa sahip bireyler acı ve ıstırap veren sorunlar ile karşılaştıkları zaman bu problemlerin üzerine yoğun bir şekilde odaklanmak ve bunlara aşırı bir anlam yüklemek yerine, problemlerin bilincinde olup, olumsuz

yargılamayı ortadan kaldırır, öz eleştiriyi hafifletir ve kendini anlamaya çalışırlar. Böylece bireylerin öz sevecenliği artar. Sonuçta, bireyde olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve kişi yaşadığı olumsuz durumlardan deneyim kazanmaya çalışır (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Üniversite sınavına giren ancak ilk senesinde kazanamayan birey örneğinde, eğer kişinin bilinçli farkındalığı yüksek ise, karşılaştığı hayal kırıklığı sonrası hayata küsüp, sorunlarına aşırı bir şekilde odaklanmaz. Bilinçli farkındalığı yüksek olan birey, kendine sonsuz bir acı yaşatmaz; duygularını anlamaya çalışıp daha dengeli bir bakış açısı ile karşılaştığı olumsuzluğu bir tecrübe olarak algılayarak gelecek planlarını organize etme eğiliminde olabilir.

1.3.1 Öz Duyarlığın Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi

Öz duyarlığın üç alt boyutunun birbiriyle sürekli olarak etkileşim halinde olduğu belirtilmektedir. Bireyler tecrübelerinin ne kadar zor ve ıstırap verici olduğu ile ilgili farkındalığa sahip olmazsa, öz sevecenlik geliştiremezler ve ortak insanlık ile paylaşımların bilincinde olamazlar. Tecrübelerini insanlığın ortak paylaşımı olarak değerlendiren bir kişi kendisine karşı daha az eleştirici bir dil kullanır. Böylece sahip olduğu duygu ve düşüncelerini daha dengeli ve sakin bir şekilde değerlendirebilir. Bu sebeple, öz duyarlık, birbirleri ile etkileşim halinde olan alt boyutlardan oluşan tek bir yapı olarak ele alınır (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık özelliği yüksek olan bireyler; duygu ve düşüncelerini katı bir şekilde eleştirmeden, onlara belirli bir mesafe ile yaklaştıklarında kendilerini daha az yargılayacak ve daha çok anlamaya çalışacaktır. Bu durum öz sevecenlik boyutunun artmasına doğrudan katkıda bulunur (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalığın kazandırdığı dengeli bakış açısı, yalnızlık ve diğer insanlardan ayrılık duygularına neden olan benmerkezci bakış açısını azaltır (Neff, 2003b). Benzer şekilde, öz sevecenlik ve bağlılık duyguları da bilinçli farkındalık boyutunu arttırmaya yardımcı olabilir. Kişi uzun süre kendini yargılamadan ve azarlamadan durabilirse, varlığını belirli bir düzeyde kabul eder duruma gelecektir. Bu bağlamda, öz duyarlığın bilinçli farkındalık alt boyutunun yüksek olması, duygusal tecrübelerin etkisini azaltarak, kişilerin duygu ve düşüncelerine dengeli bir farkındalıkla yaklaşmasını kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001).

Istırap çekme ve hata yapmanın tüm insanlığın başına gelebileceğinin farkında olan kişi, tecrübelerini daha geniş bir bakış açısı ile değerlendirerek duygu

ve düşünceleri ile aşırı şekilde özdeşleşmeyecektir (Neff, 2003b). Ayrıca, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma boyutları da birbirlerini de etkilemektedir. Kişi kendini katı bir şekilde yargıladığında, öz bilinç zarar görür ve bu durum yalnızlık duygusunun artmasına neden olur (Brown, 1999; aktaran Neff, 2003a). Öz bilinci yüksek olan bireyler, iç dünyalarının işleyişi konusunda önemli düzeyde farkındalık geliştirmektedirler. Beck'e (2015) göre, öz bilinci yüksek olan bireyler tüm odaklarını algılarına, düşüncelerine ve duygularına sabitlemektedirler. Rubin'e (1975) göre; ıstırap çekmek ve hata yapmanın, insanlığın ortak deneyimleri olduğuna dair farkındalık kazanmak, kişinin kendini katı bir şekilde eleştirmesine ve suçlamasına engel olacaktır (aktaran Neff, 2003b). Böylece kişi tecrübelerini kişiselleştirmeden kendisi de dâhil olmak üzere ıstırap çeken herkese şefkatli, sevecen ve anlayışlı yaklaşabilecektir (Neff, 2003b). Gilbert (2005) şefkati, ilgilenme, bakım gösterme, koruma, yatıştırma, yol gösterme ile diğer kişilerin lehine olacak şekilde kabul edici duyguları temin etme davranışları ile tanımlamıştır.

Gilbert (2009), şefkatli davranışa sahip bir bireyin bazı özellik ve becerilere sahip olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu kavramların anlamları arasındaki fark genellikle karıştırılmaktadır (Kristeller ve Johnson, 2005). Şekil 1'de bu özellik ve beceriler gösterilmektedir.



Şekil 1.1 Çoklu model şefkatli düşünce eğitimi: Şefkatin temel özellikleri (iç halka) ve bunları geliştirmek için gerekli olan beceriler (dış halka)

Kaynak: Gilbert, p. (2009). *Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment*, 15, s. 206.

Gibert'e (2009) göre, şefkatin özellikleri içinde 'iyi olmayı önemseme', 'duyarlılık', 'sempati', 'sıkıntıya katlanma', 'empati' ve 'yargılayıcı olmama' yer almaktadır. Bu özellikler, gerekli becerilerin nasıl açığa çıkarılabileceğine dair de bilgi vermektedir. Bu açıdan; bireyler, yukarıda belirtilen özelliklere sahip olurlarsa, şefkat çerçevesinde muhakeme yapabilir, kendilerine ve başkalarına şefkatli davranabilir, şefkatli hissedebilir ve bu bağlamda öz duyarlılık bir bakış açısı geliştirebilir. Gilbert'e (2009) göre öz duyarlılığın temelini oluşturan şefkatin özellikleri aşağıda açıklanmaktadır.

İyi olmayı önemseme (care for well-being); bireyin sıkıntıları azaltma amacıyla kendine veya çevresine göstermiş olduğu bakım verme isteğini içermektedir. Gilbert (2009); bireylerin, sosyal çevreleri tarafından onaylanma güdüsüyle de şefkat gösterebileceklerini; fakat bireylerin bu bağlamdaki motivasyonunun temelinde bir onaylanma güdüsü olmasından dolayı samimi bir şefkatten ve dolayısıyla da iyi olmayı önemsemekten farklı olduğunu belirtmektedir.

Duyarlılık (sensitivity); bireylerin sıkıntılarına, ıstıraplarına ve ihtiyaçlarına karşı hassas davranması gerektiği anlamına gelmektedir.

Sempati; acılar karşısında bireyin yüreğinin sızlaması olarak ifade edilmektedir. Gilbert'e (2009) göre, öz duyarlılık açısından bakıldığında; sempati, bireylerin kendisine aşırı bir merhamet göstermesi veya olumsuz içerikli duygularına dair yoğun bir şekilde özdeşim kurması anlamına gelmemektedir. Bireylerin ıstıraplarını yok saymadan ve duygularından uzaklaşmadan dengeli bir bakış açısı ile ihtiyacı olan şefkati kendisine göstermesi anlamına gelmektedir.

Sıkıntıya katlanma (distress tolerance); kişinin ıstırapları karşısında onlardan kaçmadan, onları reddetmeden katlanabilmesi ve onlarla yaşayabilmesi için gösterdiği tahammüldür. Sıkıntıya katlanma durumu, bireyin ıstırapı deneyimlediğine dair farkındalığı ve onu kabul etmeyi de içerir. Bu farkındalık, bireyin kaybetmeyi kabullenmesi anlamına gelmemektedir. Gilbert (2009) deneyimlenen ıstırapa karşı daha toleranslı olabilmek adına; öz duyarlılığın bir alt boyutu olan 'öz sevecenlik' kavramını işaret ederek, bireyin kendisine yönelik daha sevecen olması ve şefkat göstermesi gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Empati; bireylerin, neyi neden ve nasıl yaptıklarını, düşünce ve duygularını iç dünyaları gözünüyle anlamlandırmayı içermektedir. Birnie, Spence ve Carlson'un

(2009) yürüttükleri araştırmanın sonucuna göre empati ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı derecede pozitif yönde bir ilişki vardır.

Yargılayıcı olmama (non-judgment); aşağılamama, utandırmama veya reddedici olmama anlamına gelmektedir. Böylece bireyler yeni tecrübeleri karşısında, anı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenir. Ancak yargılayıcı olmamak, bireyin her şeyi kabul etmesi anlamına gelmez. Öz duyarlık bakış açısıyla yargılayıcı olmamak, bireylerin, tecrübelerini, düşüncelerini ve duygularını kendilerini suçlamadan, aşağılamadan kendilerini geliştirmeye açık olacak bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelmektedir.

Şefkatin gerektirdiği beceriler ise, şefkatin özellikleri gibi, anlayış gösterici, samimi, sıcak, destekleyici bilişsel içerikleri, duyuş ve davranışları kapsar. Kişilerin, bu becerileri geliştirdiği ölçüde öz duyarlıklı bir bilişsel içerik ve duyuş sistemine ulaşırlar. Şefkatli olmanın gerektirdiği beceriler Gilbert'e (2009) göre aşağıda açıklanacaktır.

Şefkatli dikkat; bireylerin dikkatini kendilerine destek olacak şekilde yönlendirmeleri anlamına gelmektedir. Böylece ıstırap veren bir tecrübe karşısında, eskiden deneyimlenen olumsuz anlara odaklanmak yerine, olumlu anların dikkate alınması olarak ifade edilmektedir. Şefkat odaklı terapide de 'şefkatli dikkat' önemli bir kavramdır. Seanslarda; terapist, danışanın kendi güçlü yönlerine, becerilerine, önceki deneyimlerinde zorlukların üstesinden nasıl geldiğine ve mutlu anlarına dikkatini vermesini sağlar. Böylece, danışanın kendisi ile bu bağlamda çalışması sağlanmış olur. Şefkatli muhakeme etme; bilişsel terapide olduğu gibi (Beck ve ark., 1979), kendimiz için, insanlar için ve dünya üzerine nasıl düşündüğümüzü kapsar.

Şefkatli muhakeme etme becerisi; kişiye yardımcı ve destekleyici olacak alternatif düşüncelerin geliştirilmesini gerektirir.

Şefkatli davranma; bireylerin ıstıraplarını yatıştırmakla birlikte, sıkıntıların ilerlemesinin önlenmesini de kapsamaktadır. Bireyler; kendi gelişimlerinin önünde duran koşullarla savaşmak için ihtiyacı olan cesareti, öz duyarlıklı bir bakış açısı ile kazanırlar.

Şefkatli hayal kurma (zihinsel tasarım); bireylerin kendilerini güvende hissetmesini sağlayacak şekilde nazik, sevecen ve samimi kişiler, nesnelere ve mekanlar hayal etmesidir. Şefkat odaklı terapi seanslarında terapist danışanın

şefkatli hayal kurma becerisinin geliştirilmesine odaklanır. Şefkat ile hayal kurarken ses tonu, fiziksel büyüklük, yüz ifadesi ve jestler gibi özellikler ile de çalışılmaktadır.

Şefkatli hissetme; bireylerin diğer canlılar tarafından şefkat gördüğünü hissetmesi yanında diğer canlılara ve kendisine şefkat gösterebilmesini kapsamaktadır.

Şefkatli duyum; bireylerin diğer kişiler tarafından şefkat görmesi, diğer kişilere ve kendisine şefkat verdiği zaman açığa çıkan duyularına odaklanması olarak ifade edilmektedir. Bu duyuların üzerinde durularak, öz sevecenlik geliştirilmeye çalışılır.

1.3.2 Öz duyarlık ile ilişkili Psikolojik Yaklaşımlar

Öz duyarlık, bireylerin yaşadığı sıkıntılardan kaçmadan onlarla temas halinde olması, acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış geliştirmiş olması ve bunları insanlık deneyiminin bir parçası olarak görebilmesidir (Neff, 2003a). Bu tanımdan yola çıkarak, öz duyarlık yapısının içerik olarak farklı psikolojik yaklaşımların bir parçası esin kaynağı olduğunu düşünmek mümkün olabilir.

Psikanalitik kuram geleneğindeki nesne ilişkilerinden gelen gizil boşluk kavramının öz duyarlığın yapısı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kirkpatrick, 2005). 'Gizil boşluk' Winnicott'un "gerçek ile fantezi arasındaki tecrübe edilecek ortak alanı" ifade etmek için kullandığı bir terimdir. Gizil boşluk teriminin anlamı bebeğin anne-çocuk ortak yaşam alanından ve anne, çocuğun ayrı ayrı birer birey olmasına doğru gelişen süreçteki ilk ilerlemeden oluşan nesne gelişimi fikrinden gelmektedir (Winnicott, 1960). Kirkpatrick'e (2005) göre; bebekler, başlangıçta tüm dünyayı içeren bir hayal âleminde yaşarlar ve bu dünya bebekler için tamamıyla yeterlidir. Bebekler geliştikçe ve ihtiyaçları her zaman mükemmel bir şekilde karşılanmadıkça farkında olmaya başlarlar. Farkında olmaya başladıkları süreç, 'ben'in bittiği ve 'ben değil'in başladığı yerdir.

Winnicott'un (1960) gizil boşluk terimi 'ben' ve 'ben değil' arasındadır. Gizil boşluk bireyin ne içinde ne de dışında olan, var olmayan ve henüz oluşmaya başlamış bir boşluktur. Gizil boşluk sayesinde anne ve çocuk hem birleşir hem de ayrılır. Bir çocuğun bir birey olarak yaşamaya başlaması ancak annesinden ayrı

olduğunu fark etmesi ile mümkündür. Çocuk gelişip olgunlaştığında kendi gizil boşluğunu yönetme yeteneğine sahip olmaya başlayacaktır.

Öz duyarlığın başlangıcı çocuğun 'bana' ve 'bana değil' durumlarını ayırt edebilmesi noktasındadır. Bu bağlamda, öz duyarlığın üç alt boyutu olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık bileşenlerinin hepsi benliğe nesnel bir bakış açısı ile bakmayı sağlamaktadır. Böylece çocuk insanlığın farkına varır ve objektif bir bakış açısı ile değerlendirme yapabilme kabiliyetine sahip olur (Ogden 1990; aktaran Kirkpatrick, 2005)

Gestalt terapinin amacı; öz duyarlık ile ilgili olarak, kişilerin olgunlaşmasına olanak sağlamaktır. Gestalt terapisi; hümanist psikoloji ile varoluşçu psikoloji akımlarından etkilenmiş bir tedavi kuramı ve yaklaşımıdır. Frits Perls bu terapinin kurucusu ve öncüsü sayılır. Terapi sürecinde, terapist danışana sorumluluk almayı öğretir. Farkındalık kazanmak bir diğer amaçtır (aktaran Nelson-Jones, 2000). Gestalt kuramı öz duyarlıkla ilgili olarak, özellikle farkındalık üzerinde durmuştur (Voltan-Acar, 2015). Ruh sağlığı için istenmeyen duygulara katlanma becerisi üzerinde durulmaktadır. Aksi takdirde, duygulardan kaçmak ve duygulara yoğun bir biçimde mana yüklemek ve onların kontrolü altına girmek önemli fonksiyonel bozulmalara neden olabilmektedir (Kirkpatrick, 2005).

Gestalt terapide kişi yaptıklarından, duygularından ve düşüncelerinden sorumludur Gestalt yaklaşımının en önemli katkısı 'şimdi ve burada'ya vurgusudur (aktaran Nelson-Jones, 2000). Daş'a (2012) göre, gestalt terapisinde danışanın farkında olma becerisini kazanması çok önemlidir fakat değişim için yeterli değildir; farkında olma becerisi ancak yaşanarak öğrenilir ve bu öğrenme süreci yaşam boyu devam eder. Örneğin, Gestalt iki sandalye tekniği ile danışanlara, 'bilişsel aktivite, kendini eleştirme, uyumsuzluk, bir konuda açıklama yapma' gibi konularda müdahale etmeyi öğretirler. Böylece, bireylerin kendilerine karşı daha az eleştirel ve daha çok şefkatli olmasına teşvik ederler. Danışanlar, olumsuz değerlendirmelerden, kendini kabul etmeye doğru geçiş yaparlar. Danışanın büyüüp gelişebilmesi için bilinçli bir şekilde farkında olduklarını bütünleştirebilmesi, yeni seçenekler geliştirebilmesi, sorumluluklarını üstlenebilmesi ve kendisini destekleme gücünü kazanabilmesi gerekmektedir. (Kirkpatrick, 2005)

İnsancıl yaklaşım, psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlara bir tepki olarak ortaya çıkan bir ekoldür. Rogers'ın terapi ekolünün insancıl olarak

değerlendirilmesinin nedeni onun bireye verdiği değer ile açıklanabilmektedir. Rogers'a göre bireyler kendilerini yönetme ve denetleme gücüne sahiptirler. Terapi süreci sadece bireylerde doğuştan var olan iyileşme ve gelişme gücünü harekete geçirmektedir (Rogers, 2003). Öz duyarlılığın insancıl kuram ile ilişkili olduğunu düşünmek mümkündür. Rogers'ın tedavisinin bir özelliği olan koşulsuz olumlu kabul öz duyarlılığın yapısı ile oldukça ilişkilidir. Koşulsuz olumlu kabul, süreç içinde hoşlanmadığımız taraflarımızı kabul etmemizi ve benimsememizi gerektirir. (Rogers, 2003). Bu bağlamda, öz duyarlık kişilere koşulsuz kabul sağladığından öz duyarlılığın yapısının Rogers'ın tedavisinin niteliği olan koşulsuz olumlu kabul ile oldukça ilişkili olduğu düşünülmektedir (Kirkpatrick, 2005).

Bilişsel yaklaşımın temelinde amaç, danışanın kendisini keşfetmesi ve kendi kendisinin terapisti olmasıdır. Bireylerin olumsuz duygular hissetmesine neden olabilen bilişsel hatalarını, çarpıtılmış düşüncelerini ve hatalı değerlendirmelerini ya da önyargılarını değiştirmelerini teşvik ederek kendilerini ve dünyayı daha olumlu değerlendirmelerini sağlamak bilişsel yaklaşımın temel mantığıdır (Beck, 2001). Bilişsel kuramdaki yeni yönelimler bireyleri öz duyarlığa teşvik eder niteliktedir. Örneğin, öz duyarlılığın yapısı ile ilişkili olan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapilerin ve şefkat odaklı terapilerin ortak noktası danışanları kendilerine yönelik daha az eleştirel ve kendilerine karşı daha anlayışlı olmalarına teşvik eden müdahalelere önem vermeleridir. Geleneksel bilişsel davranışçı terapilerde çarpık olarak değerlendirilen düşünceler, bilinçli farkındalık temelli bilişsel yaklaşımında çarpıtılmış olarak değerlendirilmez. Bunun yerine, bireylere olumsuz düşüncelerini gözden geçirerek, onların geçici olduklarını fark ettirme ve bu gibi düşünceleri yargılamama öğretilmektedir. (Baer, 2003).

Sonuç olarak, öz duyarlılığın özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, çeşitli psikolojik yaklaşımların temelinde de öz duyarlık ve alt boyutlarına ilişkin bazı özellikleri olduğunu düşünmek mümkündür. Günümüzde de bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programları, psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek için kullanılmaktadır ve bu tür müdahalelere ilgi artmaktadır (Demir, 2017; Kocovski, Segal ve Battista, 2009; Segal, Teasdale, Williams ve Gemar, 2002).

1.3.3 Öz Duyarlık İle İlişkili Psikopatoloji Çalışmaları

Literatürdeki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, öz duyarlılığın ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003a). Literatürde yapılan

birçok çalışmaya göre, öz duyarlık, depresyon ve kaygı üzerinde bir tampon etkisi görevinde bulunmaktadır. (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Ancak, öz duyarlığın akıl sağlığı ile doğrudan ilişkili olduğuna dair kanıtların var olabilmesi için çok daha fazla sayıda araştırma yapılması gerekmektedir.

Literatürdeki güncel bilgiler doğrultusunda, öz duyarlık kavramının klinik ortamlarda da kullanıldığı belirtilmektedir. Gilbert ve Procter'in 2006'da geliştirmiş olduğu grup odaklı terapi programının adı literatürde 'Şefkatli Düşünce Eğitimi' (Compassionate Mind Training) olarak yer almaktadır. Bu terapi modelinin geliştirilmesindeki temel amaç, bireylerin öz duyarlık düzeylerini arttırmaktır. Şefkatli Düşünce Eğitimi ile yapılan bir çalışmaya göre, sürekli olarak öz eleştiri yapan ve buna bağlı mahcup hisseden hastalara, 12 hafta boyunca haftada 12 saat olmak üzere Şefkatli Düşünce Eğitimi seansları uygulanmıştır. Terapi devam ettiği süreçte katılımcılar öz duyarlık hakkında bilgilendirilmişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucunda, öz duyarlık düzeyinin artışı ile bireylerin utangaçlık seviyeleri, depresif semptomları ve kendilerini küçümseyici düşünce ve duygularında anlamlı değişimler olduğu saptanmıştır.

Literatürde yapılan bir diğer araştırma ise bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (Mindfulness-based Cognitive Therapy) ve bilişsel süreçler ilişkisi ile ilgilidir. Bu terapi modelinde, bireylere öz duyarlık düzeyini artırıcı beceriler öğretilmektedir. Seanslar iki buçuk saat sürmektedir ve terapiler 8 hafta süresince devam etmektedir. Uygulanan terapiler sonucunda, bireylerin öz duyarlık düzeylerinin arttığı ortaya çıkmıştır. Öz duyarlık düzeylerinin artması ile depresif düşünce tarzlarında ve olumsuz duygularında azalma olduğu saptanmıştır (Kuyken ve ark., 2010).

Farklı öz duyarlık düzeylerine sahip 523 üniversite öğrencisinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirildiği araştırmanın sonucuna göre, öz duyarlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Deniz ve Sümer, 2010). Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yürütülen, öz duyarlık, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi kaçınma ve üst bilişler değişkenleri aracılığıyla inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre öz duyarlık, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide kaçınma ve üst bilişlerin aracılık ettiği saptanırken, öz duyarlığın depresyon, anksiyete, kaçınma ve üst bilişler ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Bayramoğlu, 2011).

Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenler açısından incelenerek değerlendirilmesi amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırma örneklemini farklı bölümlerde okuyan 523 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre, düşük ve orta düzeyde öz duyarlığa sahip olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin öz duyarlığı yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sümer, 2008).

Geşalt iki sandalye tekniği kullanılarak öz duyarlığı geliştirmek üzerine bir araştırma yapılmıştır (Kirkpatrick, 2005). Kontrol ve deney grubu olmak üzere toplam 80 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmanın sonucuna göre öz duyarlık ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre, kişilerin öz duyarlığını arttırmak için kullanılan bu gibi tekniklerin neticesinde öz duyarlıklarının artabildiği ve bu değişimin kişilerin sosyal ilişkilerini, yaşam doyumlarını, benlik saygılarını, kişisel gelişimlerini, mutluluk ve iyimserliklerini arttırırken, öz eleştiri, nevrozizm, anksiyete, depresyon, nevrozik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları azaltabileceği bulgulanmıştır.

Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg ve Gross'un (2012) sosyal kaygı bozukluğundaki öz duyarlık düzeyinin rolünü inceledikleri çalışmanın örneklemini sosyal kaygı tanısı alan 72 katılımcı ve herhangi bir tanısı olmayan 40 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal kaygı tanısı alan grubun öz duyarlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu araştırma, sosyal kaygı bozukluğu konusunda öz duyarlık düzeyinin önemli bir gösterge olabileceğini ortaya koymuştur.

Öz duyarlık düzeyi ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre, Leary ve arkadaşları (2007) katılımcılardan kendilerini videoya çekerek bir çocukluk hikâyelerini anlatmalarını istemişlerdir. Katılımcıların sosyal ortam içerisinde çocukluk hikâyelerini videoya çekerek anlatmalarının sosyal fobiyi tetikleyici bir unsur olacağı düşünülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre, öz duyarlığı daha yüksek olan bireylerin, olumsuz tecrübeler karşısında daha az yargılayıcı ve daha fazla dengeli bir bakış açısına sahip olduğu, daha az olumsuz duygu deneyimlediği görülmüştür. Öz duyarlığı daha yüksek olan bireylerin, performanslarını diğer insanlarla daha benzer olarak değerlendirdikleri ve var olan durumlarını daha olumlu bir bilişsel çerçevede yapılandırarak kendilerine karşı daha kabul edici bir tutum bildirdikleri ifade edilmiştir. Neff ve McGehee'nin (2010) 522

ergen ve genç yetişkinin öz duyarlık ve psikolojik dayanıklılığını araştırdığı çalışmanın sonucunda, öz duyarlığın yetişkinlerde olduğu kadar ergenlerde de psikolojik iyi oluş ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkisinin olduğu ve ayrıca aile ve bilişsel etkenlerin öz duyarlıktaki bireysel farklılıkların yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Özetle, öz duyarlığa sahip bireyler, mükemmel olmamanın, başarısızlıkların ve zor yaşam olaylarıyla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunun farkına varırlar. Böylece acı veren deneyimlerle karşılaştıklarında ve ideallerini yerine getiremediklerinde öfkelenmek yerine kendilerine hoşgörölü bir tutum ile yaklaşırlar (Neff ve Beretvas, 2012). Bu durum, bireylerin şefkatli bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olarak psikolojik zorlukların üstesinden daha rahat gelmelerine olanak sağlayabilir. Sonuç olarak, bireylerin öz duyarlığını arttırmayı hedefleyen tedavilerin neticesinde psikopatolojinin azalabildiği görülmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Kocovski, Segal ve Battista, 2009; Kuyken ve ark., 2006; Segal, Teasdale, Williams ve Gemar, 2002).

1.4 Öz Duyarlığın Gelişiminde Ebeveynlerin Rolü

Öz duyarlığın oluşumu düşünüldüğünde, erken çocukluk deneyimleri ve ebeveyn ilişkileri önem taşımaktadır. Bu durumun nedeni, öz duyarlığın model alınarak öğrenilmesidir (Neff ve McGehee, 2010). Bu bağlamda, bireylerin model aldığı ilk kaynaklar olan ebeveynlerin, bireylerin öz duyarlığında etkili olduğunu düşünmek mümkün olabilir. Yapılan çalışmalar anne şefkati almamış, stresli bir aile ortamında yetişmiş ve ebeveyn yargılamalarına maruz kalmış bireylerin öz duyarlıklarının düşük olduğunu göstermektedir (Neff ve McGehee, 2010). Anne baba tutumu, bireylerde köklü kişilik özelliklerinin dışavurumu olarak görülebilmektedir (Nichols, 1962; aktaran Karabeyeser 2013). Ebeveynlerin çocuklarını büyütürken uyguladıkları tutumlar çocukların ilk yıllardaki yaşantıların biçimlenmesinde ve benlik yapılarının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Yavuzer, 2016). Kişilik gelişiminde ebeveyn tutumunun etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin psikolojik olarak iyi olma halleri ile ebeveyn tutumu arasında etkileşim olacağı söylenebilir.

1.4.1 Ebeveyn Tutumları

Ebeveynlerin tutumları, aile yapısı içinde gelişmekte olan çocuğa model olacağından ötürü kişiliğini etkiler. Uyumlu ve özgür bile aile içinde yetişen çocuklar

ileride özerk bireyler olarak yetişkinlik yaşamına erişebilirler (Yavuzer, 2016). Çocuk yetiştirme tutumları ile ilgili yapılan araştırmalara kuramsal bir temel oluşturan Baumrind'in (1971) sınıflaması bu alanda yapılan çalışmalara öncülük etmiştir; Baumrind (1968; 1971) ev ortamında okul öncesi dönem çocukları ile yaptığı gözlemler ve laboratuvar çalışmaları bağlamında anne-baba-çocuk etkileşimini incelemiştir. Baumrind'e göre ebeveyn tutumu, ebeveynlerin sahip oldukları değerler, inançlar ve davranışlarıdır (aktaran Yılmaz, 2000). Baumrind'in (1966) ebeveyn tutumu sınıflamasında geleneksel anlamda üç tutum tanımlanmıştır. Bunlar; otoriter, demokratik ve izin-verici tutumlardır. Baumrind'in anne ve babalığa ilişkin genel görüşü bu sınıflamalar ekseninde gerçekleşmiştir ve çocukların sosyal, bilişsel gelişimlerinin ebeveynlerinin tutumları ile ilişkili olduğunu savunulmuştur (aktaran Arcan, 2006).

Demokratik anne-baba tutumu, çocukların ideal kişilik gelişimi için en uygun olan tutumdur. Bu tutumu uygulayan anne babalar çocuklarını hem denetler hem de onların ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak tanır (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012). Çocuklarına bu tutum ile yaklaşan ebeveynler, ilgi ve koruyuculuk dengesini sağlayabilirler. Demokratik anne-baba tutumu gösteren ebeveynler çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı davranmaktadırlar (Eldeleklioğlu, 1996). Ebeveynlerin çocuklarına hoşgörülü ve arka çıkan bir tavırda olmaları, bazı sınırlamaların dışında isteklerini diledikleri biçimde deneyimlemelerine onay vermeleri anlamına gelir. Bu şekilde bir tutum ile ev ortamında onaylanan ve onaylanmayan davranışların sınırları nettir ve çocuk özgürdür (Yavuzer, 2016). Demokratik tutum ile yaklaşan ebeveynler her çocuğun kendine has bir gelişim kapasitesine sahip olduğunun farkında olduklarından çocukların özgürce gelişmesine, yeteneklerini ortaya çıkmasına ve böylece kendilerini gerçekleştirmelerine izin verirler (Sezer ve Oğuz, 2010).

Otoriter anne-baba tutumu, çocuğun özgüvenini ortadan kaldıran, onun kişiliğini görmezden gelen bir tutumdur (Yavuzer, 2016). Otoriter tutumda ebeveynler sert bir disiplin uygulurlar ve çocuğun kendilerine koşulsuz olarak itaat etmesini isterler. Çocuğun davranış ya da inançları, anne-babalarının doğru kabul ettikleri değerler ile karşı karşıya geldiğinde ise cezaya başvururlar (Eldeleklioğlu, 1996). Otoriter anne-baba tutumu egemen olan ev ortamında büyüyen çocuklar öfke benzeri duyguları ile olumsuz düşüncelerini rahatlıkla ifade edemezler. Bu bağlamda, otoriter ebeveyn tutumu ile yaklaşılan çocukların bağımsız kişilik geliştirmelerini

engellendiği ve benlik saygılarının düştüğü görülmektedir (Macoby ve Martin 1983; aktaran Sezer ve Oğuz, 2010).

İzin verici tutum gösteren ebeveynlerin çocukları, anne babaları tarafından sıcaklık ve kabul görmektedirler. Ancak bu tarz ebeveynlerde çocuğa sınır koyma konusunda bir eksiklik hakimdir. (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Sınırların net olmadığı, gevşek veya tutarlı olmayan bir disiplin tarzı ile çocuğun genel olarak onaylanmayan davranışları yok sayılmaktadır (Robinson, Mandlco, Olsen ve Hart, 1995). İzin verici bir tutumu benimseyen anne-babalar; çocukların arzu ve davranışlarına karşı daima kabullenici ve olumlu bir yaklaşıma sahiptirler; cezadan kaçınmalarının yanı sıra zaman zaman da hoşgörülü olmak adı altında çocuklarını ihmal etmektedirler (Baumrind, 1996). Aile yapısı içinde izin verici ebeveyn tutumu hâkim olan bir ortamda yetişen çocuklar demokratik aile ortamından gelen çocuklara göre kendilerini ifade etmek konusunda daha yetersiz kalmakta ve daha az başarı güdüsüne sahip olmaktadır (Erdoğan, 2009).

Koruyucu-istekçi tutum ise ebeveynin aşırı korumacı olması, çocuğuna olması gerekenden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda, çocuk çevresine karşı bağımlı ve güvensiz bir kişi olabilir (Yavuzer, 2016). Koruyucu-istekçi tutum ile yaklaşan ebeveynler haddinden fazla koruyucu bir rol üstlenerek çocuklarından ayrılmakta zorlanırlar. Bu tutumu benimseyen ebeveynler, çocuğun bağımsız olmasından endişelendikleri için onların tüm davranışlarının kontrolünü elinde tutmak isterler (Eldeleklioğlu, 1996). Koruyucu-istekçi tutum ile yaklaşan anne-babalar çocuklarının yeterince olgunlaşmadığını düşündüklerinden çocuklarının yapabileceği birçok işi onlar yerine yapmaktadırlar. Böylece çocukların kendi hayatlarının sorumluluklarını üstlenmeleri de engellenmiş olmaktadır. Nitekim, kendi kararlarını kendileri alamayan, bağımlı kişiler yetiştirilmiş olur (Baumrind, 1996)

1.5 Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrenciliği, birçok gencin hayallerinde özlemle beklenen bir dönemdir. Üniversiteye başlayan öğrenciler, kendileri için farklı ve yeni sayılabilecek bir ortamın içine girmektedirler. Liseden farklı olarak yeni bir özgürlük ortamı içerisinde mesleki dersler, yeni arkadaşlık ilişkileri, yeni öğretmenler üniversite dönemindeki bireyler için yeni tecrübeler olarak sayılır. Üniversite öğrencisi ne yetişkindir ne de çocuktur. Üniversite yaşamı, bireyler için çocukluktan yetişkinliğe

geçiş döneminde kendi kimliğini bulma, toplum değerlerine uyum sağlama, sosyal olgunluğa erişme açısından kaygı ve stres yaratabilecek bir ortam niteliği taşımaktadır (Özgüven, 1992).

Üniversite gibi yeni ve zorlu bir dönemde bireylerin kendilerine sevecen ve duyarlı bir şekilde yaklaşmaları, herhangi bir başarısızlık durumu ya da yetersiz yönleri karşısında olumsuz duygu ve düşüncelerinin daha dengeli bir bakış açısı ile üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Böylece sosyal anlamda uyumları da olumlu etkileneceğinden, daha sağlıklı bir ruh haline sahip olmalarına olanak sağlayacağını düşünmek mümkün olabilir.

Beck'e (2001) göre, bir takım duygusal bozuklukların ve bireyin kendine zarar verebilen davranışlarının altında hatalı bazı düşünceler yatmaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde de, otomatik düşüncelerin, depresyon (Aydın 1990; Aytar 1987; Beck, 2015; Calvate ve Connor-Smith, 2005) ve kaygı (Calvate ve Connor-Smith, 2005; Ganellen 1988) gibi kimi psikolojik sıkıntılar ile pozitif ilişkiler içinde olduğu bulunmuştur. Bu durumda otomatik düşünceler psikolojik uyumsuzluğun işareti olarak görülebilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları sık kullanmalarını önlemek adına farkındalık oluşturulması, onların olumsuz bir durum karşısında hatalı düşünceleri kullanmayarak daha dengeli bir değerlendirme sürecine sahip olabilmelerine olanak sağlayabilir. Mevcut çalışma ile üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada bilişsel çarpıtmaları düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlıklarının yüksek olacağı düşünülmüştür. Çalışmanın diğer araştırma soruları ise şöyle belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma puanları bazı sosyo-demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, ebeveyn tutumu) göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık puanları bazı sosyo-demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, ebeveyn tutumu) göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

1.6 Araştırmanın Önemi

Bazı bireylerde bilgi işleme süreci, temeli çocukluk yıllarına dayanan nedenler dolayısıyla hatalı bir şekilde çalışmaktadır ve bu durum kişilerin kendilerini ve çevrelerini yanlış yorumlamalarına neden olmaktadır (Beck, 2001).

Beck'in (2015) bilişsel kuramında açıkladığı bilişsel çarpıtmaların özellikleri, öz duyarlılık ile ilişkilendirilebilir. Öz duyarlılığın alt boyutları bireylerin karşılaştıkları olumsuz olayları değerlendirme biçimlerini içerir (Akın, 2010). Örneğin, öz sevecenlik özelliği yüksek olan bireylerin, hatalarına karşı daha anlayışlı olması ve kendilerini küçümseme eğiliminde olmamaları; ortak paydaşım gösteren bireylerin, karşılaştıkları olumsuz olaylar karşısında diğer kişilerin de benzer tecrübeler yaşayabildiklerinin farkında olmaları; bilinçli farkındalık özelliği yüksek olan bireylerin ise olumsuz duygularını yok saymak veya abartmak yerine duygularını dengeli bir şekilde ele alma eğiliminde olmaları bilişsel çarpıtmaları daha az kullanmalarına olanak sağlayabilir.

Literatürdeki birçok çalışma hem bilişsel çarpıtmaların hem de öz duyarlılığın psikopatoloji ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Allen ve Leary, 2010; Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, ve Holtforth, 2013; Leyro, Zvolenski ve Benstein, 2010; MacBeth ve Gumley, 2012; Raes, 2010; Werner ve ark. 2012). Ancak literatürde bilişsel çarpıtmalar ile öz duyarlılık arasında nasıl bir ilişki olabileceği yazarın bilgisine göre henüz çalışılmamıştır. Mevcut araştırmanın literatürdeki boşluğu doldurmak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada bilişsel çarpıtmalar DÖÖ ile değerlendirilmiştir. Bu açıdan, araştırma öz duyarlılık ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin DÖÖ ile ölçüldüğü ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır.

Çoğu doğu ülkesinde uzun zamandır var olan ve son yıllarda da batı ülkelerinde uygulanmakta olan öz duyarlılık ve alt boyutları odaklı bilişsel terapiler (örneğin bilişsel farkındalık temelli bilişsel terapi, şefkat odaklı terapi) ile sistemli uygulanan seanslar sonucunda kişilerin kendilerine ve çevrelerine dair olumsuz içerikli değerlendirmelerinde azalmalar olduğu görülmektedir (Germer ve Neff, 2013). Öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin olumsuz deneyimleri karşısında daha az olumsuz düşünce bildirmeleri (Leary ve ark., 2007) öz duyarlılığın bilişsel çarpıtmalar karşısında koruyucu bir rolü olabileceğini düşündürmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların bireylerde işlevsel olmayan düşüncelere yol açma özelliği göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel çarpıtmaları daha az kullanan

bireylerin öz duyarlığa dair farkındalık kazanarak; tecrübelerini ortak insanlık penceresinden değerlendirmeleri, daha dengeli duygu ve düşünce içeriğine sahip olmaları beklenebilir. Bilişsel çarpıtmaların bireylerde kendini küçümseyici düşünce ve duygular yaratabildiği (örneğin yetersizlik temel inancı kaynaklı bilişsel çarpıtmalar) dikkate alındığında, bilişsel çarpıtmaların azalmasının öz duyarlığı arttıracığı ve iyi oluşu destekleyeceği böylece psikopatolojiyi azaltabileceğini düşünmek mümkün olabilir.

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin hem kendilerini hem de çevrelerini olumsuz bir çerçeveden değerlendirmelerine sebep olduğunu açıklayan üniversite öğrencilerine yönelik bir farkındalık çalışmasının, öğrencilerin kendilerine daha az yargılayıcı tutum ile yaklaşmalarına ve öz eleştiri yaparken de olumsuz otomatik düşüncelerinin üstesinden daha rahat ve hızlı bir şekilde gelmelerine olanak sağlayacağı beklenebilir. Böylece, öğrencilerin kendilerine daha şefkatli bir tutum ile yaklaşabileceklerini düşünmek mümkün olabilir. Öğrencilerde bilişsel çarpıtmaların daha az kullanılmasının, onların öz duyarlıkları bakış açılarını geliştirmelerine olanak sağlayarak psikososyal uyumlarına destek olacağını düşünmek mümkün olabilir. Bu açıdan, mevcut araştırma ile üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların azaltılmasına yönelik programların oluşturulmasına dair farkındalık yaratılabileceği düşünülmektedir.

Bu çıkarımlar göz önünde bulundurularak, bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesinin, klinik ve klinik olmayan gruplara bazı katkılarının olabileceği söylenebilir. Çalışmanın bulgularının klinik psikoloji alanına katkısı ele alındığında; klinik ortamda bilişsel çarpıtmaların neden olabileceği psikopatolojilere (depresyon, kaygı ve benzeri) sahip bireyler için öz duyarlığa ilişkin öğelere yer veren etkin tedavi çalışmalarının geliştirilmesine yardımcı olabileceği beklenmektedir. Öz duyarlılık içerikli iyileştirme çalışmalarına yer verilmesi bilişsel çarpıtmaların azalmasına yönelik düzenlemelere yol gösterici olması bakımından önem taşımaktadır. Klinik olmayan ortamda ise bireylerin kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları, hataları ve sıkıntılı deneyimleri karşısında öz duyarlı bir tutum ile yaklaşmalarının olumsuz duygularını azalttığı bilinmektedir (Neff, 2003a). Bu açıdan, bireylerin bilişsel çarpıtmaları daha az kullanmaları ile kendilerine karşı gösterdikleri şefkatli bakış açısının artacağı ve böylece olumsuz duygularında azalma olacağı çıkarımı yapılabilir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın bilişsel çarpıtmalar kaynaklı ortaya çıkabilecek olası psikopatolojilere karşı önlem almaya, ruh sağlığını

korumaya ve iyileştirmeye yönelik yapılacak çalışmalara değer katacağı düşünmek mümkün olabilir. Ek olarak, araştırmanın bulgularının çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri için de öz duyarlılığı desteklemeye yönelik grup çalışmaları ve bireysel rehberlik çalışmalarına zemin hazırlayabileceği düşünülebilir.



2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara ait demografik bilgiler, verilerin toplanma süreci ve veri toplamada kullanılan ölçüm araçlarına dair tanıtıcı bilgilere yer verilecektir.

2.1 Örneklem

Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilindeki devlet üniversitelerinde ve özel üniversitelerde öğrenim gören, 18 - 37 yaş aralığındaki toplam 342 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. % 53,8'i erkek öğrencilerden (n= 184), %46,2'si kadın öğrencilerden (n= 158) oluşan örneklem grubunun yaş ortalaması 21,7 olarak hesaplanmıştır (ss= 2,34, 18-37 aralığında). Katılımcıların %12,3'ü 1.sınıf (n= 42), %30,4'ü 2. sınıf (n= 104), %44,4'ü 3. sınıf (n= 152), %12,9'u 4. sınıf öğrencisidir (n= 44). Katılımcıların demografik bilgilerine göre dağılımı Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1 Katılımcılara ait demografik bilgiler

	Cevap Sayısı	N	%	Ortalama	ss	Aralık
Cinsiyet	342					
		Erkek	184	53,8		
		Kadın	158	46,2		
Yaş	342			21,70	2,34	18-37
		20 yaş ve altı	103	30,1		
		21-22 yaş	151	44,2		
		23 yaş ve üstü	88	25,7		
Bölüm	342					
		Bilgi ve Belge Yönetimi	119	34,8		
		Bilgisayar Mühendisliği	62	18,1		
		İç Mimarlık	58	17,0		
		Psikoloji	101	29,5		
		Gazetecilik	1	,3		
		Giyim Üretim Teknolojisi	1	,3		
Sınıf	342					
		1	42	12,3		
		2	104	30,4		
		3	152	44,4		
		4	44	12,9		

Not Ortalaması	342			2,87	0,45	1,83-4,00
		2,50 ve altı	82	24,0		
		2,51-3,00 arası	125	36,5		
		3,00 üstü	135	39,5		
Akademik durum	342					
		Başarılı	107	31,3		
		Orta	212	62,0		
		Başarısız	23	6,7		
Kardeş sayısı	342					
		Tek çocuk	25	7,3		
		İki kardeş	121	35,4		
		Üç kardeş	111	32,5		
		Dört kardeş	41	12,0		
		Beş ve üzeri	44	12,9		
Doğum Sırası	342					
		İlk çocuk	136	39,8		
		Ortanca çocuk	97	28,4		
		Son çocuk	109	31,9		
Anne Baba Sağ mı?	342					
		İkisi de sağ	297	86,8		
		Anne ölü	8	2,3		
		Baba ölü	37	10,8		
Anne baba Üvey mi?	342					
		Anne üvey	5	1,5		
		Baba üvey	2	,6		
		İkisi de öz	335	98,0		
Aile gelir düzeyi	342					
		Yetersiz	16	4,7		
		Orta	170	49,7		
		İyi	156	45,6		
Anne baba medeni durum	342					
		Boşanmış ve ayrı	25	7,3		
		Evli ve birlikte	306	89,5		
		Evli ve ayrı	11	3,2		
Anne tutum	342					
		İlgisiz	5	1,5		
		Demokratik	67	19,6		
		Otoriter	47	13,7		
		Koruyucu	223	65,2		
Baba tutum	342					
		İlgisiz	19	5,6		
		Demokratik	85	24,9		
		Otoriter	96	28,1		
		Koruyucu	142	41,5		
Anne eğitim durumu	342					
		Okuryazar değil	19	5,6		
		Okuryazar	18	5,3		

		İlkokul	102	29,8
		Ortaokul	47	13,7
		Lise	112	32,7
		Üniversite	44	12,9
Baba eğitim durumu	342			
		Okuryazar değil	5	1,5
		Okuryazar	5	1,5
		İlkokul	69	20,2
		Ortaokul	53	15,5
		Lise	112	32,7
		Üniversite	98	28,7
Baba meslek	342			
		İşçi	39	11,4
		Memur	30	8,8
		Esnaf	83	24,3
		Diğer	190	55,6
Anne meslek	342			
		Ev hanımı	219	64,0
		İşçi	10	2,9
		Memur	47	13,7
		Esnaf	29	8,5
		Diğer	37	10,8

Katılımcıların sahip oldukları kardeş sayılarına dair verdikleri yanıtlar incelendiğinde; %7,3'ünün (n=25) 'tek çocuk', %35,4'ünün (n=121) 'iki kardeş', %32,5'inin (n=111) 'üç kardeş', %12'sinin (n=41) 'dört kardeş' ve %12,9'unun 'beş kardeş' ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin not ortalamaları ile ilgili verdikleri cevaplar incelendiğinde; örneklemin not ortalaması 2,87 olarak hesaplanmıştır (ss= ,45, 1,83 – 4.00 aralığında). Katılımcıların %24'ünün (n=86) not ortalaması '2,50 ve altı', %36,5'inin (n=121) '2,51-3.00' arası ve %39,5'inin (n=135) '3,00 ve üzeri' olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilere yöneltilen "akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde; %31,3'ünün (n=107) kendilerini 'başarılı' olarak gördükleri, %62'sinin (n=212) kendilerini 'orta' düzeyde başarılı gördüklerini ve %6,7'sinin (n=23) akademik durum algısı olarak 'başarısız' şıkkını işaretledikleri saptanmıştır.

Katılımcılara yöneltilen "kardeşleriniz arasında doğum sırasına göre konumunuz nedir?" sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde; %39,8'inin (n=136)

'ilk çocuk', %28,4'ünün (n=97) 'ortanca çocuk' ve %31,9'unun (n=109) 'son çocuk' olduğu görülmektedir.

Katılımcılara yönlendiren "anne-babanız sağ mı?" sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde; %86,8'inin (n=297) 'ikisinin de sağ' olduğunu belirterek en büyük çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir. %2,3'ünün (n=8) 'annesinin ölü' olduğu ve %10,8'inin (n=37) 'babasının ölü' olduğu şıklarını işaretledikleri saptanmıştır.

Katılımcılara yöneltilen "anne-babanız arasında üvey olan var mı?" sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde; %98'inin (n=335) 'ikisinin de öz' olduğunu belirterek en büyük çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir. %1,5'inin (n=5) 'annesinin üvey' ve %0,6'sinin (n=2) 'babasının üvey' olduğu şıklarını işaretledikleri görülmüştür.

Katılımcılara yöneltilen "size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?" sorusuna öğrencilerin verdikleri yanıtlar incelendiğinde; %4,7'sinin (n=16) 'yetersiz', %49,7'sinin (n=170) 'orta' ve %45,6'sinin (n=156) 'iyi' şıklarını işaretledikleri gözlenmiştir.

Katılımcılara yöneltilen "anne babanız boşanmış ve/ya beraber mi?" sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde; %89,5'inin (n=306) 'evli ve birlikte' şikkını işaretleyerek en büyük çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir. Katılımcılardan %7,3'ü (n=25) anne babalarının 'boşanmış ve ayrı' şıklarını işaretledikleri ve son olarak katılımcılardan %3,2'sinin (n=11) anne ve babasının 'evli ve ayrı' olduğu şıklarını işaretledikleri saptanmıştır.

Katılımcılara yöneltilen "annenizin size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, annesinin tutumunun 'koruyucu' olduğunu belirtenlerin en büyük çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir (%65,2). Katılımcıların "babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna verdikleri yanıtlar doğrultusunda baba tutumunun da en sık olarak 'koruyucu' tutum olarak işaretlendiği görülmektedir (%41,5).

Katılımcıların 'annenizin eğitim durumu nedir?' sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, annesinin eğitim durumunun 'lise' olduğunu belirtenlerin en büyük çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir (%32,7). Katılımcıların "babanızın eğitim

durumu nedir?" sorusuna verdikleri yanıtlar doğrultusunda babalarının eğitim durumlarının da en sık olarak 'lise' olarak işaretlendiği görülmektedir (%32,7).

Katılımcıların "annenizin çalışma durumu nedir?" sorusuna dair verdikleri cevaplar incelendiğinde, annesinin mesleğinin 'ev hanımı' olduğunu belirtenlerin en büyük çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir (%64). Katılımcıların "babanızın çalışma durumu nedir?" sorusuna verdikleri yanıtlar doğrultusunda baba mesleğinin de en sık olarak 'diğer' şıkkı olarak belirtildiği görülmektedir (%55,6).

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerinin edinilmesi için Kişisel Bilgi Formu, bilişsel çarpıtma düzeylerini belirlemek için Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ), öz duyarlık düzeylerini belirlemek için Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) kullanılmıştır. Veri toplama araçları aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.2.1 Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından hazırlanan KBF'de katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları (bölüm, sınıf ve genel not ortalaması), aile gelir düzeyleri, ebeveyn tutumları, kardeş sayıları, doğum sıraları, anne ve babalarının sağ olup olmadıkları, anne ve babalarının üvey olup olmamaları, anne ve babalarının medeni durumları, anne ve babalarının eğitim durumları, anne ve babalarının mesleklerine dair sorular yöneltilmiştir (bkz. Ek 2).

2.2.2 Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ)

DÖÖ, hem erişkinlerde hem gençlerde farklı düşünce hatalarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds 2011). DÖÖ'nün, Türkçeye uyarlamaya çalışması yapılmıştır. Ölçekte orijinalinde olduğu gibi toplam 10 adet kurgu örneği vardır (Özdel, Taymur, Güriz, Tülacı, Kuru ve Türkçapar 2014)

DÖÖ, kişilerin sosyal ilişkilere ve kişisel başarılarına dair düşünce tarzlarını ne sıklıkla kullandıklarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. DÖÖ'de 1'den 7'ye kadar puan bulunmaktadır (1: Asla, 4: Ara sıra 7: Her zaman). Ölçekte değerlendirilen bilişsel çarpıtmalar sırası ile 'zihin okuma', 'felaketteştirme', 'hep ya da hiç tarzı düşünme', 'duygudan sonuç çıkarma', 'etiketleme', 'zihinsel filtreleme',

'aşırı genelleme', 'kişiselleştirme', 'meli malı ifadeleri kullanma' ve 'olumlu küçültme ya da yok sayma' olarak sıralanmıştır (bkz. Ek 3).

Covin ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal çalışma bulgularında elde edilen iç tutarlılık kat sayısı ($\alpha = .85$) olarak belirtilmiştir ($n=318$). Öte yandan, Özdel ve arkadaşları (2014) tarafından klinik ve klinik olmayan örneklemde adaptasyon çalışması yapılan DÖÖ'nün klinik olmayan örnekleme iç tutarlılık katsayısı .93, depresyon tanısı alan katılımcılardan oluşan örnekleme ise .92 olarak bulunmuştur ($n= 325$). Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formu ile uyumlu olduğu saptanmıştır. Özetle; DÖÖ, klinik ve klinik olmayan ortamda kullanılabilir geçerlik ve güvenilirliği desteklenmiş bilişsel çarpıtmaları değerlendirmeye yönelik bir ölçektir (Özdel ve ark., 2014).

2.2.3 Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

ÖDÖ, Neff (2003) tarafından geliştirilen ve adaptasyon çalışmasının Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapıldığı bir ölçektir. Çalışmanın örneklemini Sakarya Üniversite'sinde eğitimini sürdüren 633 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formu ile uyumlu olduğu saptanmıştır. Ölçekte toplam 26 madde bulunmaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe formunda orijinal formda olduğu gibi 26 madde bulunmaktadır. ÖDÖ, 'Öz Sevecenlik', 'Paylaşımların Bilincinde Olma', ve 'Bilinçli Farkındalık' alt boyutlarından oluşmaktadır (bkz. Ek 4).

Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Ayrıca ölçek toplam bir öz duyarlık puanı da vermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. (Akın, Akın, Abacı, 2007).

2.3 İşlem

2.3.1 Veri Toplama İşlemi

Çalışma öncesinde tez önerisi ve araştırmada kullanılacak gereçler, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'na sunulmuş ve kurulun

onayı alınmıştır. Çalışmadan önce öğrenciler, çalışmanın içeriğine ilişkin yazılı olarak bilgilendirilmiş; gönüllü katılımlarına ilişkin imzalı izinleri alınmıştır. Çalışmanın 25-30 dakika süreceği, çalışmadan önce araştırmacı tarafından katılımcılara aktarılmıştır. Katılımcılar, ölçekleri her bir dersin öğretim elemanından çalışma için izin alındıktan sonra, ders bitiminde doldurmuşlardır. Veri toplama işlemi Aralık 2014 - Şubat 2015 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler, SPSS 23.0 aracılığıyla dijital ortama aktarılmış, aynı program üzerinde uygulanan işlemler ile araştırmanın istatistiksel analizleri gerçekleştirilmiştir.

2.3.2 Analiz

Katılımcıların KBF'da verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen verilere frekans analizi uygulanarak, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve bilişsel çarpıtmalarının toplam puanları tespit edilmiştir. Araştırmanın en başında oluşturulan araştırma sorularının ve hipotezlerin test edilmesi amacıyla tüm değişkenler arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmış, daha sonra bağımsız gruplar için t-test analizleri uygulanmıştır. Öz duyarlığı yordayan bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi için çoklu doğrusal adımsal regresyon analizleri uygulanmıştır. Öz duyarlık ve bilişsel çarpıtmalar toplam puan ortalamalarının cinsiyet ve ebeveyn tutumlarının demokratik olup olmaması açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-test analizi uygulanmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik istatistik sayıltılarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla aşırı değerlerin saptanarak analizlere katılmaması için değişkenlerin z değerleri hesap edilmiştir. Bu katsayı ($-3.29 > z < 3.29$) göz önünde tutulduğunda herhangi bir uç değer olmadığı görülmüştür. Nihai analiz için toplam 342 kişiden elde edilmiş veriler kullanılmıştır. Bu bölümde ilk olarak ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından araştırmanın temel amacı olan öz duyarlık ve bilişsel çarpıtma arasında anlamlı ilişki olup olmadığına dair analiz sonuçları aktarılmıştır. Son olarak, bazı demografik değişkenlere göre araştırma değişkenleri olan öz duyarlık ve bilişsel çarpıtma puanlarında anlamlı farkların olup olmadığı incelenmiştir.

3.1 Öz Duyarlık ve Bilişsel Çarpıtma Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan ÖDÖ ve DÖÖ'ye dair elde edilen puanlarının ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri Tablo 3.1'de sunulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve ilgili alt boyutlarının cronbach α değerleri analiz edilmiştir. ÖDÖ'nün toplam puanı için cronbach α değeri .90 olarak hesap edilmiştir. ÖDÖ'nün üç alt boyutundan biri olan öz sevecenlik için cronbach α değeri .83, paylaşımlarının bilincinde olma alt boyutu için cronbach α değeri .72, bilinçli farkındalık alt boyutu için cronbach α değeri .75 olarak hesap edilmiştir. DÖÖ'nün toplam puanı için cronbach α değeri .91 olarak hesap edilmiştir. DÖÖ'de yer alan bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma için cronbach α değeri .82, felaketleştirme için cronbach α değeri .87, hep ya da hiç tarzı düşünme için cronbach α değeri .79, duygudan sonuç çıkarma için cronbach α değeri .74, etiketleme için cronbach α değeri .78, zihinsel filtreleme için cronbach α değeri .89, aşırı genelleme için cronbach α değeri .91, kişiselleştirme için cronbach α değeri .86, meli, malı ifadeleri için cronbach α değeri .85 ve ölçekteki son bilişsel çarpıtma olan olumluyu küçültme ya da yok sayma için cronbach α değeri .80 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.1 Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Değişkenler	Ort.	Ss.	Min.	Maks	Ranj
Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puan	3,22	0,57	1,77	4,77	3,00
Öz sevecenlik	3,13	0,77	1,40	6,00	4,60
Paylaşımların Bilincinde Olma	3,13	0,76	1,00	5,00	4,00
Bilinçli Farkındalık	3,36	0,72	1,50	5,00	3,50
Düşünce Özelliği Ölçeği Toplam Puan	3,94	0,97	1,30	6,30	5,00
Zihin Okuma	4,56	1,35	1,00	7,00	6,00
Felaketleştirme	3,88	1,43	1,00	7,00	6,00
Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme	3,95	1,48	1,00	7,00	6,00
Duygudan Sonuç Çıkarma	4,13	1,46	1,00	7,00	6,00
Etiketleme	3,47	1,52	1,00	7,00	6,00
Zihinsel Filtreleme	4,27	1,50	1,00	7,00	6,00
Aşırı Genelleme	3,73	1,60	1,00	7,00	6,00
Kişiselleştirme	3,71	1,38	1,00	7,00	6,00
Meli Malı İfadeleri	3,95	1,51	1,00	7,00	6,00
Olumluyu Küçültme ya da Yok Sayma	3,76	1,51	1,00	7,00	6,00

3.2 Değişkenler Arası Korelasyon Değerlerinin Belirlenmesi

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Yaş ile DÖÖ arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.21$, $p < .001$); ÖDÖ arasında pozitif yönlü bir ilişki ($r = .15$, $p < .01$) bulunmaktadır..

DÖÖ ile ÖDÖ arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.59$, $p < .001$); DÖÖ ile öz sevecenlik arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.32$, $p < .001$); paylaşımların bilincinde olma ile negatif yönlü bir ilişki ($r = -.17$, $p < .001$) ve bilinçli farkındalık ile negatif yönlü bir ilişki ($r = -.25$, $p < .001$) bulunmaktadır.

ÖDÖ ile zihin okuma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.16$, $p < .01$); felaketleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.45$, $p < .001$); hep ya da hiç tarzı düşünme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.25$, $p < .01$); duygudan sonuç çıkarma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.41$, $p < .001$); etiketleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.50$, $p < .001$); zihinsel filtreleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.37$, $p < .001$); aşırı genelleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.48$,

$p < .001$); kişiselleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.54$, $p < .001$); meli, malı ifadeleri arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.32$, $p < .001$); olumluyu küçültme ya da yok sayma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.40$, $p < .01$) bulunmaktadır.

ÖDÖ'nün alt boyutları ile DÖÖ'nün alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, öz sevecenlik ile zihin okuma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.20$, $p < .001$); felaketleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.35$, $p < .001$); duygudan sonuç çıkarma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.25$, $p < .001$); etiketleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.29$, $p < .001$); zihinsel filtreleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.11$, $p < .05$); aşırı genelleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.28$, $p < .001$); kişiselleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.35$, $p < .001$); olumluyu küçültme ya da yok sayma arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r = -.12$, $p < .05$) ve DÖÖ arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.32$, $p < .001$) bulunmaktadır.

Paylaşımların bilincinde olma ile zihin okuma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.14$, $p < .05$); felaketleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.20$, $p < .001$); duygudan sonuç çıkarma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.12$, $p < .05$); etiketleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.21$, $p < .001$); aşırı genelleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.12$, $p < .05$); kişiselleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.23$, $p < .001$) ve DÖÖ arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.17$, $p < .001$) bulunmaktadır.

Son olarak, bilinçli farkındalık ile zihin okuma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.15$, $p < .01$); felaketleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.36$, $p < .001$); duygudan sonuç çıkarma arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.16$, $p < .001$); etiketleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.27$, $p < .001$); aşırı genelleme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.27$, $p < .001$); kişiselleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.24$, $p < .001$) ve DÖÖ arasında negatif yönlü bir ilişki ($r = -.25$, $p < .001$) bulunmaktadır.

Tablo 3.2 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Yaş	1															
2.Öz Sevecenlik	,089	1														
3.Paylaşımların Bilincinde Olma	,061	,637***	1													
4.Bilinçli Farkındalık	,139**	,744***	,620***	1												
5.Öz Duyarlık Ölçeği	,152**	,750***	,578***	,707**	1											
6.Zihin Okuma	-,138*	-,202***	-,138*	-,151**	-,157**	1										
7.Felaketleştirme	-,200***	-,348***	-,200***	-,355***	-,453***	,333***	1									
8.Hep yada Hiç Tarzı Düşünme	-,076	-,090	-,056	-,040	-,247**	,165**	,293**	1								
9.Duygudan Sonuç Çıkarma	-,088	-,253***	-,117*	-,161***	-,414***	,156***	,345***	,343***	1							
10.Etiketleme	-,134*	-,285***	-,211***	-,269***	-,496***	,191***	,446***	,334***	,481***	1						
11.Zihinsel Filtreleme	-,143**	-,109*	,002	-,093	-,366***	,164***	,294***	,391***	,439***	,522***	1					
12.Aşırı Genelleme	-,212***	-,281***	-,123*	-,265***	-,477***	,083	,395***	,411***	,465***	,519***	,466***	1				
13.Kişiselleştirme	-,151**	-,348***	-,229***	-,243***	-,539***	,194***	,414***	,363***	,540***	,586***	,518***	,508***	1			
14.Meli Malı İfadeleri	-,133*	-,083	-,051	-,016	-,324***	-,048	,271***	,340***	,406***	,379***	,383***	,442***	,435***	1		
15.Olumluyu Küçültme ya da Yok Sayma	-,125*	-,121*	-,001	-,051	-,395**	-,103	,291***	,388***	,436***	,430***	,534***	,480***	,548***	,534***	1	
16.Düşünce Özellikleri	-,213***	-,320***	-,168***	-,249***	-,589***	,310***	,616***	,615***	,702***	,747***	,721***	,735***	,775***	,638***	,698***	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.3 Öz Duyarlığı Yordayan Bilişsel Çarpıtmaların Belirlenmesi

Çalışmanın temel amacı doğrultusunda öz duyarlık puanını yordayan değişkenlerin belirlenmesi için çoklu doğrusal adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Buna göre bilişsel çarpıtma alt boyutları (zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli malı ifadeleri kullanma ve olumluyu küçültme ya da yok sayma) denkleme alınmıştır.

Tablo 3.3'ten incelenebileceği üzere tüm değişkenlerin birlikte, varyansın yaklaşık %40'ını açıkladığı görülmüştür [$R^2=.40$, $F(4,334)= 55.56$, $p<.001$]. Elde edilen katsayılara bakıldığında DÖÖ "kişiselleştirme" ($\beta= -.28$, $p<.001$), "felaketleştirme" ($\beta= -.20$, $p<.001$), "aşırı genelleme" ($\beta= -.18$, $p<.01$) ve "etiketleme" alt boyutlarının ($\beta= -.15$, $p<.01$) öz duyarlık puanını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir.

Tablo 3.3 Öz Duyarlığı Yordayan Bilişsel Çarpıtmalar

	R	R ²	F	B	t
Kişiselleştirme	.54	.29	137.91***	-.28	-4.93***
Felaketleştirme	.60	.06	92.02***	-.20	-4.08***
Aşırı Genelleme	.62	.03	70.32***	-.18	-3.38**
Etiketleme	.63	.02	55.56***	-.15	-2.70*

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

3.4 Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde cinsiyet değişkeninin bilişsel çarpıtma ve öz duyarlık puan ortalamaları açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı *bağımsız gruplar t-testi* analizi ile karşılaştırılmıştır.

3.4.1 Cinsiyete Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyete göre DÖÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre DÖÖ puan ortalamasının cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır [$t(340) = -4.64$, $p < .001$].

Uygulanan t-testi sonuçlarına göre bilişsel çarpıtma felaketleştirme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, meli malı ifadeleri ve olumlu küçültme ya da yok sayma puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır [sırasıyla: $t(340) = -2.70, p < .01$; $t(340) = -3.28, p < .01$; $t(340) = -4.69, p < .001$; $t(340) = -4.30, p < .001$; $t(340) = -3.35, p < .01$; $t(340) = -5.17, p < .001$; $t(340) = -4.41, p < .001$]. Analiz sonuçları Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların DÖÖ puan ortalamasının ($X_{ort.} = 4.20, s = .94$), erkeklerden ($X_{ort.} = 3.72, ss = .94$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 4.10, s = 1.31$) felaketleştirme alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.69, ss = 1.48$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 4.10, s = 1.38$) duygudan sonuç çıkarma alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.89, ss = 1.49$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 3.87, s = 1.43$) etiketleme alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.12, ss = 1.43$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 4.63, s = 1.40$) zihinsel filtreleme alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.95, ss = 1.50$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 3.98, s = 1.39$) kişiselleştirme alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.48, ss = 1.33$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 3.69, s = 1.48$) meli malı ifadeleri alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.57, ss = 1.51$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 4.13, s = 1.40$) olumlu küçültme ya da yok sayma alt boyut puan ortalamasının erkeklerden ($X_{ort.} = 3.43, ss = 1.52$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.4 Cinsiyete Göre DÖÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	Ortalama	ss	t	p
Düşünce Özellikleri Toplam	Erkek	184	3,72	0,94	-4,642	,000
	Kadın	158	4,20	0,94		
Zihin Okuma	Erkek	184	4,63	1,44	1,079	,281
	Kadın	158	4,47	1,24		
Felaketleştirme	Erkek	184	3,69	1,48	-2,702	,007
	Kadın	158	4,10	1,31		
Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme	Erkek	184	3,83	1,57	-1,640	,102
	Kadın	158	4,09	1,36		
Duygudan Sonuç Çıkarma	Erkek	184	3,89	1,49	-3,283	,001
	Kadın	158	4,40	1,38		
Etiketleme	Erkek	184	3,12	1,43	-4,691	,000
	Kadın	158	3,87	1,51		
Zihinsel Filtreleme	Erkek	184	3,95	1,50	-4,303	,000
	Kadın	158	4,63	1,40		
Aşırı Genelleme	Erkek	184	3,60	1,59	-1,578	,116
	Kadın	158	3,87	1,57		
Kişiselleştirme	Erkek	184	3,48	1,33	-3,351	,001
	Kadın	158	3,98	1,39		
Meli Malı İfadeleri	Erkek	184	3,57	1,51	-5,168	,000
	Kadın	158	4,39	1,38		
Olumlu Küçültme ya da Yok Sayma	Erkek	184	3,43	1,52	-4,405	,000
	Kadın	158	4,13	1,40		

3.4.2 Cinsiyete Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyete göre ÖDÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre öz duyarlık puan ortalamasının cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır [$t(340) = 3.92, p < .001$]. Analiz sonuçları Tablo 3.5'te sunulmuştur. Uygulanan analiz sonuçlarına göre erkeklerin öz duyarlık puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 3.33, ss = .58$), kadınlardan ($X_{ort.} = 3.09, ss = .53$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Uygulanan analiz sonuçlarına göre erkeklerin öz sevecenlik puan ortalamasının ($X_{ort.} = 3.21, ss = .80$), kadınlardan ($X_{ort.} = 3.04, ss = .74$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.5 Cinsiyete Göre ÖDÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	Ortalama	ss	t	p
Öz Duyarlık Toplam	Erkek	184	3,33	0,58	3,918	,000
	Kadın	158	3,09	0,53		
Öz sevecenlik	Erkek	184	3,21	0,80	1,991	,047
	Kadın	158	3,04	0,74		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Erkek	184	3,15	0,80	0,694	,488
	Kadın	158	3,09	0,71		
Bilinçli Farkındalık	Erkek	184	3,37	0,81	0,313	,754
	Kadın	158	3,35	0,61		

3.5 Annenin Tutumuna İlişkin Bulguların Karşılaştırılması

Bu bölümde annenin demokratik tutuma sahip olup olmama değişkeninin bilişsel çarpıtma ve öz duyarlık puanları açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı *bağımsız gruplar t-testi* analizi ile karşılaştırılmıştır.

Mevcut araştırmada, katılımcıların anne-baba tutumuna ilişkin sorularından elde edilen cevaplarda, demokratik ebeveyn tutumu dışındaki tutum seçenekleri (ilgisiz, otoriter ve koruyucu) demokratik olmayan tutum kategorisinde birleştirilmiştir. Dolayısıyla anne ve baba tutumuna ilişkin yapılan analizler demokratik tutum ve demokratik olmayan tutum olmak üzere iki başlık altında gerçekleştirilmiştir.

3.5.1 Annenin Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Karşılaştırılması

Annenin tutumuna göre DÖÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre DÖÖ puan ortalamasının annenin demokratik tutumu değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır [$t(340) = -3.46, p < .01$]. Analiz sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur. Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların DÖÖ puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 4.03, s = 0.98$), demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.58, s = 0.83$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan t-testi sonuçlarına göre bilişsel çarpıtma hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme,

meli malı ifadeleri ve olumlu küçültme ya da yok sayma alt boyutları puan ortalamalarının annenin demokratik tutumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır [sırasıyla: $t(340) = -2.91, p < .001$; $t(340) = -3.28, p < .01$; $t(340) = -4.70, p < .01$; $t(340) = -3.39, p < .001$; $t(340) = -2.12, p < .05$; $t(340) = -3.05, p < .01$; $t(340) = -3.15, p < .001$]. Analiz sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 4.06, s = 1.45$) hep ya da hiç tarzı düşünme alt boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.48, s = 1.50$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 4.25, s = 1.42$) duygudan sonuç çıkarma alt boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.61, s = 1.53$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.58, s = 1.52$) etiketleme alt boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.02, s = 1.40$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.86, s = 1.61$) aşırı genelleme alt boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.14, s = 1.40$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.79, s = 1.40$) kişiselleştirme alt boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.39, s = 1.23$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 4.07, s = 1.53$) meli malı ifadeleri alt boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.45, s = 1.29$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.88, s = 1.52$) olumlu küçültme ya da yok sayma alt

boyut puan ortalamasının demokratik anne tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.24$, $s = 1.34$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.6 Annenin Tutumuna Göre DÖÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

		N	Ort.	ss	T	p
Düşünce Özellikleri Toplam	Demokratik	67	3,58	0,83	-3,460	,001
	Demokratik olmayan	275	4,03	0,98		
Zihin Okuma	Demokratik	67	4,65	1,39	0,652	,515
	Demokratik olmayan	275	4,53	1,34		
Felaketleştirme	Demokratik	67	3,79	1,33	-0,579	,563
	Demokratik olmayan	275	3,90	1,45		
Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme	Demokratik	67	3,48	1,50	-2,910	,004
	Demokratik olmayan	275	4,06	1,45		
Duygudan Sonuç Çıkarma	Demokratik	67	3,61	1,53	-3,285	,001
	Demokratik olmayan	275	4,25	1,42		
Etiketleme	Demokratik	67	3,02	1,40	-2,696	,007
	Demokratik olmayan	275	3,58	1,52		
Zihinsel Filtreleme	Demokratik	67	3,98	1,55	-1,734	,084
	Demokratik olmayan	275	4,33	1,47		
Aşırı Genelleme	Demokratik	67	3,14	1,40	-3,392	,001
	Demokratik olmayan	275	3,86	1,61		
Kişiselleştirme	Demokratik	67	3,39	1,23	-2,122	,035
	Demokratik olmayan	275	3,79	1,40		
Meli Malı İfadeleri	Demokratik	67	3,45	1,29	-3,046	,002
	Demokratik olmayan	275	4,07	1,53		
Olumlu Küçültme ya da Yok Sayma	Demokratik	67	3,24	1,34	-3,145	,002
	Demokratik olmayan	275	3,88	1,52		

3.5.2 Annenin Tutumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması

Annenin tutumuna göre ÖDÖ toplam ve alt boyutlar puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre katılımcıların öz duyarlık puan ortalamaları annenin demokratik tutumu değişkenine göre

farklılaşmıştır [$t(340) = -3.23, p < .001$]. Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik anne tutumuna sahip katılımcıların öz duyarlık puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 3.42, ss = .57$), demokratik anne tutumuna sahip olmayanlardan ($X_{ort.} = 3.17, ss = .56$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Ancak uygulanan analiz sonuçlarına göre ÖDÖ alt boyut (öz sevecenlik, paylaşımlarının bilincinde olma ve bilinçlilik) puan ortalamalarının anne tutumu değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Analiz sonuçları Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Tablo 3.7 Annenin Tutumuna Göre ÖDÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Öz Duyarlık Ölçeği		N	Ortalama	ss	T	p
Toplam	Demokratik	67	3,42	0,57	-3,227	,001
	Demokratik olmayan	275	3,17	0,56		
Öz sevecenlik	Demokratik	67	3,27	0,69	1,626	,105
	Demokratik olmayan	275	3,10	0,79		
Paylaşımlarının bilincinde olma	Demokratik	67	3,19	0,78	0,730	,466
	Demokratik olmayan	275	3,11	0,76		
Bilinçli Farkındalık	Demokratik	67	3,46	0,72	1,272	,204
	Demokratik olmayan	275	3,33	0,72		

3.6 Babanın Tutumuna İlişkin Bulguların Karşılaştırılması

Bu bölümde babanın demokratik tutuma sahip olup olmama değişkeninin bilişsel çarpıtma ve öz duyarlık puanları açısından anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığı *bağımsız gruplar t-testi* analizi ile karşılaştırılmıştır.

3.6.1 Babanın Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Karşılaştırılması

Babanın tutumuna göre DÖÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre DÖÖ toplam ve felaketleştirme, duygudan sonuç çıkarma, aşırı genelleme, meli malı ifadeleri ve

olumlu küçültme ya da yok sayma alt boyut puan ortalamalarının babanın demokratik tutumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır [sırasıyla: $t(340) = -2.88, p < .001$; $t(340) = -2.07, p < .05$; $t(340) = -2.82, p < .01$; $t(340) = -2.31, p < .05$; $t(340) = -2.68, p < .01$; $t(340) = -3.11, p < .01$].

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların DÖÖ puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 4.03, ss = 0.94$), demokratik baba tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.68, ss = 1.02$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.97, ss = 1.44$) felaketleştirme alt boyut puan ortalamasının, demokratik baba tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.60, ss = 1.34$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.97, ss = 1.44$) duygudan sonuç çıkarma alt boyut puan ortalamasının, demokratik baba tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.74, ss = 1.60$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.84, ss = 1.60$) aşırı genelleme alt boyut puan ortalamasının, demokratik baba tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.38, ss = 1.55$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 4.07, ss = 1.48$) meli malı ifadeleri alt boyut puan ortalamasının, demokratik baba tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.57, ss = 1.52$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre demokratik baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların ($X_{ort.} = 3.90, ss = 1.48$) olumlu küçültme ya da yok sayma alt boyut puan ortalamasının, demokratik baba tutumuna sahip olanlardan ($X_{ort.} = 3.32, ss = 1.49$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları Tablo 3.8'de sunulmuştur.

Tablo 3.8 Babanın Tutumuna Göre DÖÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

		N	Ort.	ss	t	p
Düşünce Özellikleri Toplam	Demokratik	85	3,68	1,02	-2,876	,004
	Demokratik olmayan	257	4,03	0,94		
Zihin Okuma	Demokratik	85	4,61	1,29	0,406	,685
	Demokratik olmayan	257	4,54	1,37		
Felaketleştirme	Demokratik	85	3,60	1,34	-2,065	,040
	Demokratik olmayan	257	3,97	1,44		
Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme	Demokratik	85	3,69	1,54	-1,863	,063
	Demokratik olmayan	257	4,03	1,45		
Duygudan Sonuç Çıkarma	Demokratik	85	3,74	1,60	-2,820	,005
	Demokratik olmayan	257	4,25	1,39		
Etiketleme	Demokratik	85	3,21	1,58	-1,801	,073
	Demokratik olmayan	257	3,55	1,48		
Zihinsel Filtreleme	Demokratik	85	4,10	1,58	-1,200	,231
	Demokratik olmayan	257	4,32	1,46		
Aşırı Genelleme	Demokratik	85	3,38	1,55	-2,306	,022
	Demokratik olmayan	257	3,84	1,60		
Kişiselleştirme	Demokratik	85	3,56	1,45	-1,157	,248
	Demokratik olmayan	257	3,76	1,35		
Meli Malı İfadeleri	Demokratik	85	3,57	1,52	-2,677	,008
	Demokratik olmayan	257	4,07	1,48		
Olumlu Küçültme ya da Yok Sayma	Demokratik	85	3,32	1,49	-3,111	,002
	Demokratik olmayan	257	3,90	1,48		

3.6.2 Babanın Tutumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması

Babanın tutumuna göre ÖDÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre öz duyarlık toplam puan ortalamasının babanın demokratik tutumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Analiz sonuçları Tablo 3.9'da sunulmuştur.

Tablo 3.9 Babanın Tutumuna Göre ÖDÖ'nün Farklılaşmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Öz Duyarlık Ölçeği		N	Ortalama	Ss	t	P
Toplam	Demokratik	85	3,32	0,61	1,891	,059
	Demokratik olmayan	257	3,18	0,55		
Öz sevecenlik	Demokratik	85	3,14	0,77	0,067	,946
	Demokratik olmayan	257	3,13	0,78		
Paylaşımlarının bilincinde olma	Demokratik	85	3,10	0,76	-0,318	,750
	Demokratik olmayan	257	3,13	0,76		
Bilinçli Farkındalık	Demokratik	85	3,36	0,75	0,052	,958
	Demokratik olmayan	257	3,35	0,71		

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Giriş bölümünde de açıklandığı üzere bu çalışma, üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık ilişkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Bunun yanında, yaş, cinsiyet ve ebeveyn tutumu gibi bazı sosyo-demografik faktörlerin bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık ile ilişkileri araştırılmıştır. Bu nedenle çalışmaya katılan öğrencilerden sosyo-demografik özelliklerinin bilgileri alınmış; bu özelliklerin bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık ile olan ilişkileri uygun istatistik yöntemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular literatür bilgisi kapsamında tartışılacaktır. Son olarak da çalışmanın klinik uygulamalara katkıları, araştırmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları belirtilerek gelecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

4.1 Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmalar ile öz duyarlık arasında negatif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yapılan çoklu doğrusal adımsal regresyon analizleri sonucunda, kişiselleştirme, felaketleştirme, aşırı genelleme ve etiketleme bilişsel çarpıtmalarının öz duyarlık puanını anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Öz duyarlık, bireylerin kendilerine sevecen davranmalarına, sorunlarını kişisel güçsüzlükler, başarısızlıklar, hatalar veya talihsizlikler olarak görmek yerine insanlığın ortak bir paylaşımı olarak görmelerine, duygu ve düşüncelerini kaçınmadan ve abartmadan, dengeli ve sakin bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. (Neff ve ark., 2007) Öz duyarlığın bu bağlamdaki özelliği dikkate alındığında, bilişsel çarpıtmaları daha az kullanan bireylerin öz duyarlık düzeylerinin daha yüksek olacağını düşünmek mümkün olabilir. Yazarın bilgisine göre literatürde öz duyarlık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenden dolayı öz duyarlık ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki depresyon, kaygı gibi bilişsel çarpıtmaların kullanıldığı duygusal bozukluklar üzerinden tartışılacaktır.

Depresyon ve kaygının öz duyarlık ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda (Allen ve Leary, 2010; Bayramoğlu, 2011; Germer, 2009; Gilbert ve Protecter, 2006; Krieger ve ark., 2013; Raes, 2010; Sümer, 2008; Werner ve ark. 2012) ve bu gibi rahatsızlıkların temelinde de genel olarak bilişsel çarpıtmaların varlığı dikkate alındığında (Beck, 2001) öz duyarlık ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif bir ilişki olabileceğini düşünmek mümkündür. Bu sonuçlardan yola çıkarak öz duyarlığın psikolojik sağlık açısından önemli bir yordayıcı olduğunu düşünmek mümkün olabilir. Bu beklenti, Neely ve arkadaşları (2009), Neff (2003a; Neff 2003b), Neff ve ark., (2005), Kirkpatrick (2005) gibi araştırmacıların ortaya koydukları bulgular ile tutarlılık içindedir. Öz duyarlık ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmanın sonucu benliğe yönelik tehdit edici bir durumla karşı karşıya gelindiğinde öz duyarlığın anksiyeteye karşı bir tampon işlevi gördüğünü ve öz duyarlığın artmasının doğrudan psikolojik iyi olmayı artırdığını göstermiştir (Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007). Ayrıca araştırmacının bu bulgusu ile ilgili, öz duyarlığın, bireyin kişisel zayıflıklarına yönelik olumsuz öz değerlendirmelerine karşı koruma sağladığı yorumu da yapılmıştır. Bilişsel çarpıtmaları daha fazla kullanan bireylerin de kendilerine ve çevrelerine yönelik olumsuz değerlendirmeleri olabilir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda mevcut araştırmacının bilişsel çarpıtmalar ile öz duyarlık arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusu literatürdeki araştırmalarla beraber doğal görünmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar açısından sosyal kaygı ele alındığında, sosyal kaygıya dair belirtiler gösteren bireyler hem kendi davranışlarını hem de çevrelerindeki kişilerin davranışlarını değerlendirmelerinde geçersiz ve işlevsel olmayan bazı düşünce ve inançlara sahiptirler. Bu değerlendirmelerinde işlevsel olmayan inançlar dolayısıyla sosyal yönden olumsuz değerlendirilme ile ilgili bazı otomatik düşünceler devreye girmektedir. Böylece kaygı oluşmaktadır ve sosyal performans bozulmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Örneğin, yetersizlik temel inancına sahip bir üniversite öğrencisi kendi ve çevresindeki kişilerin davranışlarını ele alırken sosyal bir ortam içerisinde (etiketleme, felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve benzeri gibi) bilişsel çarpıtmaları kullanabilir. Bu durum onun sosyal performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, sosyal kaygısı olan bireylerin çevreleri ve kendilerine ilişkin sahip oldukları şartlı inançları vardır. Şartlı inançlar, bireylerin kendisi ve çevrelerine dair edindikleri tutum, kural ve varsayımlardır. (Clark ve Wells, 1995). Örneğin, 'hatasız bir sunum yapamadım; tam bir beceriksizim', 'söylediklerimin hiçbiri mantıklı değildi', 'bu sunumda başarısız olursam korkunç olur'

'iyi bir arkadaş grubumun olmaması benim sıkıcı olduğumu gösterir' gibi etiketleme, aşırı genelleme, felaketleştirme ve kişiselleştirme bilişsel çarpıtmaları sık kullanabilirler. Mevcut araştırmanın regresyon analizi sonuçları dikkate alındığında bireylerin bu gibi bilişsel çarpıtmaların azalması ile birlikte kendilerine yönelik şefkatli bir bakış açısı geliştirmeleri sonucu öz duyarlıklarının artabileceği ve böylece psikopatolojik problemlerinde azalmalar olabileceği düşünülebilir.

Mevcut araştırmada bilişsel çarpıtmaların alt boyutları ve öz duyarlılığın alt boyutları arasında negatif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu durumda, bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlılığın toplam puan ilişkisinde tüm alt boyutlarının etkisinin olabileceğini düşünmek mümkün olabilir. Öz duyarlılığın alt boyutları ele alındığında; kendilerine sevecen yaklaşmayan öz sevecenliği düşük olan bireyler, onlara acı veren bir deneyim ya da başarısızlık karşısında veya diğerlerinin başarıları karşısında örneğin 'hiçbir zaman başarılı olamayacağım' gibi aşırı genelleme yapabilirler. Bu durum onların duygu durumlarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Benzer şekilde, kendilerinin ve/ya diğerlerinin başarısızlıkları, hataları karşısında olumsuzluklardan sadece kendilerini sorumlu tutarak, kendilerine anlayış göstermeyerek ve kendilerine karşı sert, yargılayıcı ve küçümseyici bir dil kullanarak kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını sık bir şekilde kullanabilirler. Örneğin, sunum yaparken sınıfta gülen kişiler olduğunu gören bir üniversite öğrencisinin 'berbat bir sunum yaptım, benim beceriksizliğime gülüyorlar' gibi bir düşünce hatası kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasına örnek olabilir. Oysa ki aynı öğrenci yetersizlikleri karşısında kendisini diğer insanlarla benzer görerek kendisinin de diğerleri gibi kusurlu olduğunun bilincinde olsa bu gibi bilişsel çarpıtmaları daha az kullanabilir. Öz sevecenliği düşük olan bireyler kendilerinin ve diğerlerinin olumlu, olumsuz yönleri ile ilgili veya olumsuz bir tecrübe karşısında kendilerine destekleyici bir tutum ile yaklaşmazlar böylece daha az sıkıntı çekme ihtimalleri olduğu halde, bu kanıtları görmezden gelerek kendilerine ve diğerlerine genelleyici, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırarak etiketleme bilişsel çarpıtmasını kullanabilirler. Örneğin matematik dersinden geçemeyen bir öğrencinin 'beş para etmez öğrencinin tekiyim' gibi bir düşünce hatası bu duruma örnek olabilir.

Ortak paydaşım özelliği gösteremeyen bireyler, problemleri bir durum karşısında "yaşanan tüm olumsuzluklara ben neden oldum" gibi bilişsel çarpıtmalar kullanarak olumsuz duygulara kapılabilirler. Kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasının kullanıldığı bu gibi bir düşünce bireylerin kendilerine acımalarına ve insanlığa

yabancılaşmalarına neden olabilir (Neff, 2008). Benzer şekilde, eğer bireylerde paylaşımların bilincinde olma düzeyi düşükse olumsuz bir tecrübe karşısında kendilerini olumsuz yönde etiketleyebilirler. Örneğin, performans değerlendirme testi sonucu terfi alamayan bir çalışanın 'ben bu işi beceremedim' diye düşünmek yerine 'beceriksiz biriyim' gibi düşünmesi bu duruma örnek olabilir. Oysa ki, yaşamın kaçınılmaz olarak acılar, başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları barındırdığının ve herkesin bunları deneyimlediğinin farkında olmak bireylerin daha az kişiselleştirme ve etiketleme bilişsel çarpıtması kullanmasına olanak sağlayabilir.

Bilinçli farkındalık özelliğine sahip olan kişilerin duygusal sorunlar ile baş edebilme konusunda daha başarılı olacaklarını ve olumsuz duygularıyla daha etkin bir biçimde mücadele edeceklerini söylemek mümkün olabilir. Öte yandan, bilinçli farkındalık özelliği düşük olan bireyler, olumsuz duygu ve düşüncelerinin dengeli ve soğukkanlı bir şekilde ele alamazlar (Neff, 2003a). Bu bağlamda, bilinçli farkındalığı düşük bireyler, hataları, olumsuz deneyimleri ve kendileri ile ilgili olumsuz yönleri karşısında 'çok kötüyüm, hiçbir zaman düzelemeyeceğim' gibi bir düşünce hatası yaparak zihinlerinde var olan duruma dair felaketleştirme senaryoları oluşturabilirler. Oysa ki, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, güçlüklerle karşı karşıya geldiği durumlarda duraklayıp yaşadıkları anın ne kadar zor olduğunu göz önünde bulundurmak yerine, genellikle hızlıca problem çözme moduna girerler ve yaşadıkları acıların büyük bir kısmının sert öz eleştirilerinden kaynaklandığının farkında olurlar (Neff, 2003a). Benzer şekilde bireyler, yaşadıkları deneyimlerin ne kadar zor ve acı verici olduğuna ilişkin bilinçli farkındalığa sahip olmazlarsa, kendilerine sevecen yaklaşamazlar ve ortak insanlık paylaşımını göz ardı ederek mevcut duruma dair aşırı genelleme bir tutum geliştirebilirler. Böylece, var olan olumsuz yaşantılardan kendilerini sorumlu tutarak kişiselleştirme bilişsel çarpıtmalarını kullanabilirler. Üniversitede bazı vize sınavlarında başarısız olan bir öğrencinin 'hiçbir işi beceremedim' gibi aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasını kullanması veya kardeşi sınavlardan düşük not alan birinin 'ben ilgisiz bir ablayım' gibi kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanması bu duruma örnek olarak verilebilir. Oysa ki bilinçli farkındalık sahibi olduğumuz zaman şimdiki anın gerçekliği kaçınmadan, yargılamadan ve bastırmalara gitmeden kucaklanabilir (Bishop ve ark., 2004).

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapilerin kullanıldığı çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel çarpıtmaların sık kullanıldığı depresyon ve

anksiyete gibi psikopatolojik bozukluklarda azalma olabildiği görülmektedir (Demir, 2015; Finucane ve Mercer, 2006; Ramel, Goldin ve Carmona ve McQuaid, 2004; Sears ve Kraus, 2009; Vollestad, Svetsen ve Nielsen 2011).

Özetle, mevcut araştırmanın regresyon analizi bulgularından yola çıkarak, terapilerde bilişsel çarpıtmalarla çalışılırken özellikle öz duyarlılığı yordayan felaketleştirme, kişiselleştirme, aşırı genelleme ve etiketleme düşünce hatalarına odaklanılması ile bireylerin bu gibi bilişsel çarpıtmalarında azalması olması sonucunda öz duyarlıklarının artabileceği, psikolojik iyi oluşun destekleneceği böylece psikopatolojinin azaltılabileceğini düşünmek mümkün olabilir.

Literatür incelendiğinde daha önceden de belirtildiği gibi bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları ile öz duyarlık ve alt boyutları arasındaki ilişkilerle ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum, sonuçların literatür ile karşılaştırma yapılarak tartışılmasına engel olmuştur. Ancak çalışmanın benzeri olmamasının, farklı araştırmacıların daha sonra yapacakları çalışmalara ışık tutması ve alandaki boşluğu doldurması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2 Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Duyarlık İle Yaş Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu bölümde bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık ile yaş arasındaki ilişkiler ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

4.2.1 Bilişsel Çarpıtmalar İle Yaş Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Üniversite öğrencilerin yaşları ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz bulguları öğrencilerin yaşı ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif ancak oldukça zayıf bir ilişki olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin üniversitede öğrenim gördükleri sürecin ergenliğin sonlarına denk geldiği düşünüldüğünde, bu süreçte oluşturdukları kimliğin sosyal çevrelerine kabul edilme amacı taşıdığını da düşünmek mümkün olabilir. Buna ek olarak, ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal çevrelerindeki diğerlerinin kendileriyle ilgili nasıl bir imaja sahip olduğuna ilişkin düşünceleri oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenden ötürü, bu dönemdeki bireyler kendilerine yönelik büyük bir beklenti içine girebilirler. Şayet, birey sosyal ortamı içerisinde bu beklentilere bir cevap veremediğini düşünürse kaygı düzeyleri artabilir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal ortamda bireylerin kendilerini yetersiz hissetmeleri ve

başkalarının zihninde olumsuz izlenim bırakacakları düşünceleri kişiselleştirme ve zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile ilişkilendirilebilir.

Üniversite döneminin ilk aşamalarında, öğrenciler yeni bir sosyal çevre kurma, yeni bir okul ortamına uyum sağlama ve yüksek akademik performans beklentilerini gerçekleştirme süreçlerinde zorlanabilirler. Bu süreçlerde sahip oldukları çarpıtılmış düşüncelerin kaygıya sebep olacağını düşünmek mümkündür. Bu düşünceyi destekler şekilde, Keskin ve Orgun'un (2007) yaşları 18 ile 28 arasında değişen üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı inceledikleri bir araştırmada yaş ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Bu araştırma göz önünde bulundurulduğunda yaş arttıkça işlevsel olmayan düşüncelerin azalabileceğini söylemek mümkün olabilir. Ancak, öğrencilerin yaşları ilerledikçe artan tecrübeleri ile beraber, yeni okul ortamına uyum sağlamaları, bir arkadaş grubuna dahil olmaları, bu öğrencilerin sahip oldukları çarpıtılmış düşüncelerin geçersiz olduğuna dair farkındalık kazanabilmelerine yardımcı olacağı düşünülebilir. Üniversite öğrencilerinde yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ağır, 2007; Kervancığlu 2016; Turan 2010; Yurtal, 1999). Bu belirlemeler, yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye dair farklı bulguların varlığına işaret etmektedir. Bu farklılığın nedeni olarak çalışmalarda katılımcıların farklı yaşlarda ve buna bağlı olarak farklı gelişim dönemlerinde olmalarını düşünmek mümkün olabilir.

4.2.2 Öz Duyarlık ile Yaş Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile öz duyarlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz bulguları öğrencilerin yaşı ve öz duyarlık düzeyleri arasında pozitif ancak oldukça zayıf bir ilişki olduğunu göstermiştir. Neff ve Vonk'un (2009) araştırmasına göre öz duyarlık ile yaş arasında pozitif ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç mevcut araştırmanın bulgusu ile paralellik göstermektedir. Öte yandan Werner ve arkadaşlarının (2012) sosyal anksiyetesi olan katılımcılar ve herhangi bir psikopatolojisi olmayan katılımcıları karşılaştırdıkları çalışmanın sonucunda sağlıklı yetişkinlerde öz duyarlık ile yaş arasında pozitif bir ilişki bulunurken, sosyal anksiyetesi olan katılımcıların öz duyarlıkları ile yaşları arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Sosyal kaygının bilişsel belirtilerinin; sosyal durumlarda işlevsel olmayan olumsuz düşüncelere sahip olma, ahmakça görüme korkusu, rezil olma düşüncesi, olumsuz değerlendirilmeye yönelik düşünceler, kendisine yönelik

hoşnutsuzluk düşünceleri ve 'çirkinim', 'yetersizim' gibi bilişsel çarpıtmaları olduğu dikkate alındığında bu gibi bilişsel çarpıtmaları sık kullanan bireylerde yaş arttıkça artan deneyimler ile birlikte öz duyarlık düzeylerinde azalma olabileceğini düşünmek mümkün olabilir (Garner, Mogg ve Bradley, 2006; Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011). Bu beklentiyi destekler nitelikte, Werner ve arkadaşlarının (2012) çalışmasının sonucu sosyal anksiyetesi olan bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal anlamda daha fazla sıkıntı verici tecrübe edinecekleri ve bu deneyimlerin sosyal anksiyetesi olan insanların kendilerine sevecen davranmasına ilişkin tutumunun azalmasına neden olabileceği üzerinden tartışılmıştır.

Neff'e (2003a) göre, ergenlik, yaşam içerisinde öz duyarlık düzeyinin en düşük olduğu döneme işaret etmektedir. Ergenler kendilerini keşfetme süreçlerinde toplum içerisinde bir kimlik kazanmaya çalışırlar ve bu süreçte kendilerini sosyal hiyerarşi içerisinde başkaları ile kıyaslayıp akademik performanslarından, dış görünüşlerine kadar bir yarış içine girip popüler olmaya ihtiyaç duyarlar. Bu açıdan, öz duyarlık ve yaş arasındaki ilişki ile ilgili bulgular karşılaştırılırken farklı çalışmalarda katılımcıların içerisinde buldukları gelişim düzeylerine dikkat edilmesi gerektiği düşünülebilir. Yaş olarak daha genç bireylerin sorumlulukları yerine getirme ve kararların sonuçlarıyla baş etmede zorlanabilmeleri, sosyal karşılaştırmada kendilerini acımasızca yargılayabilmeleri ve diğerlerinden izole edebilmeleri öz duyarlık düzeylerinin azalmasına neden olabilir.

Olayları olduğu gibi görebilme ve kendinin farkında olma ile karakterize olan yansıtımlı düşünme (reflective thinking; Ardelt, 2003) yaş ile artmaktadır (Fischer ve Pruyne, 2002). Bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında yansıtımlı düşünceleri sonucu duygularını daha objektif bir şekilde ele alacakları ve deneyimlerini ortak paydaşım penceresinden gözleyecekleri varsayılabilir. Neff ve Vonk'un (2009) yaptığı araştırmada da öz duyarlık ile hem yansıtımlı düşünme hem de yaş pozitif bir ilişki göstermiştir. Mevcut araştırmanın bulgularından yola çıkarak, öz duyarlık ve yaş arasındaki ilişkiye dair iddialı yorumlamalardan kaçınılması gerektiğini düşünmek doğal görünmektedir. Öz duyarlık ve yaş arasındaki ilişkiye dair karşılaştırma yapılırken, katılımcıların farklı yaşlarda ve buna bağlı olarak farklı gelişim dönemlerinde olmaları nedeniyle sonuçların farklılık gösterebileceğini düşünmek mümkündür.

4.3 Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Duyarlığın Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde bilişsel çarpıtmalar ile öz duyarlığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

4.3.1 Bilişsel Çarpıtmaların Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre bilişsel çarpıtma puanlarına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, kadın katılımcıların bilişsel çarpıtma puanlarının erkek katılımcılarınkinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarında cinsiyete göre bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulunmuştur. Literatür incelendiğinde olumsuz otomatik düşüncelerin kadınlarda anlamlı bir şekilde fazla olduğuna dair bulguların çalışmaları olduğu görülmektedir (Eriş, 2017; Öztütüncü, 1996).

Literatüre bakıldığında olumsuz bir deneyim karşısında kaygı duygusu ele alındığında kadınların erkeklere göre daha çok kaygı sahibi oldukları ve çarpıtılmış düşünceleri daha çok kullandıkları görülmektedir (Biglieri ve Vetere, 2011; Bozkurt, 2004; Robichaud, Dugas ve Conway, 2003; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008). Bilişsel kurama göre, kaygı durumu ele alındığında kaygılı bireylerin hem kendi davranışlarını hem de başkalarının kendi davranışlarına dair yargılama biçimleri ile ilgili geçerli ve işlevsel olmayan bazı düşünce ve inançlara sahiptirler. İşlevsel olmayan bu inançlar sosyal yönden olumsuz değerlendirilme ile ilgili bazı otomatik düşünceleri harekete geçirmektedir (Clark ve Wells, 1995). Beck (2015), kaygı, depresyon ve OKB gibi psikolojik bozuklukların nedeni olarak bireyin sahip olduğu çarpıtılmış düşüncelerini ve işlevsel olmayan varsayımların olduğunu belirtmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Eriş (2017) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha fazla depresyon ve obsesif belirtiyeye sahip olduğunu bulgulanmıştır. Benzer şekilde, Özmenler (2001), major depresyonun kadınlarda erkeklere göre daha sık rastlanıldığını ifade etmiştir. Bu aktarılanlar temelinde kadınların bilişsel çarpıtmaları erkeklere kıyasla daha sık kullandığı beklenebilir.

Literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ağır 2007; Gönen, 2014; Yurtal 1999). Öte yandan, literatürdeki araştırmalara bakıldığında, kadınların

kendilerini daha çok eleştirdikleri ve daha fazla ruminatif düşüncelere kapıldıkları (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, ve Hertzog, 1999; Nolen – Hoeksema, Larson, ve Grayson, 1999) görülmüştür. Ruminatif düşüncelere sahip bireyler, yaşamlarının büyük çoğunluğunun olumsuz olaylarla dolu olduğunu düşünmekte, başarılarını küçümseme, hatalarını genelleştirme gibi kötümser yanlı bilişsel çarpıtmalar içeren yorumlamaları daha fazla kullanmaktadırlar (Greenberg, Pyszczynski, Burling ve Tıbb, 1992). Bu bilgiler, göz önünde bulundurulduğunda, kadınların bilişsel çarpıtmaları erkeklere göre daha sık kullandıklarını düşünmek mümkün olabilir.

4.3.2 Öz Duyarlığın Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre öz duyarlık puanlarına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, kadın katılımcıların öz duyarlık puanlarının erkek katılımcılarınkinden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulunmuştur.

Kadınlarla erkekler arasındaki bu farklılığa gelişimsel ve sosyal psikolojik bir bakış açısıyla yaklaşılabilir. Gilligan ve arkadaşlarına göre (1990) kadınlar ergenlik dönemlerinde artan soyut düşünme becerisiyle erkek egemen kültürde kadınlara atfedilen bakım verenlik ve ilişkisel olma özelliklerine değer verilmediğini fark edip stres yaşayabilir; depresyon, anksiyete gibi semptomlar gösterebilirler (aktaran Bluth, Campo, Futch ve Gaylord 2016). Benzer şekilde ergenlikte daha da belirginleşen basmakalıp cinsiyet rolleri ile maskülenliğin feminenlikten genel olarak daha yüksek statüde görülmesi de ergen kadınlarda öz duyarlığın daha düşük olmasına neden olabilir (Hill ve Lynch, 1983; aktaran Bluth ve ark. 2016). Bu etkenler göz önünde bulundurulduğunda erken yetişkinlik döneminde olan kadınların erkeklerden daha düşük düzeyde öz duyarlık göstermesi beklenebilir.

Literatür incelendiğinde öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunan araştırmalar da bulunmaktadır (Akyol 2011; Kıcalı 2015; Sümer 2008; Yılmaz 2009). Ancak literatürdeki pek çok çalışma kadınların öz duyarlık düzeyinin erkeklerden daha düşük olduğunu göstermiştir (Bluth ve ark., 2016; Neff, 2003a; Neff ve ark., 2007; Neff ve McGehee 2010; Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Bu araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, kadınların kendilerini erkeklere göre daha fazla yargıladıklarını,

acı veren bir yaşantı karşılaştıklarında kendilerini izole hissetmeye daha eğilimli oldukları ve daha çok aşırı özdeşleşme yaparak olumsuz duygularına daha çok odaklandıklarını düşünmek mümkün olabilir.

4.4 Ebeveyn Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma ve Öz Duyarlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde ebeveyn tutumu değişkenine göre bilişsel çarpıtma ve öz duyarlık kavramlarının farklılaşmasına ilişkin bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

4.4.1 Ebeveyn Tutumuna Göre Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ebeveynlerinin demokratik tutuma sahip olduğunu ifade eden katılımcıların bilişsel çarpıtma puanlarının demokratik ebeveyn tutumu olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmancının “Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarında ebeveynlerinin demokratik tutuma sahip olmasına göre bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulunmuştur. Çocuklar aile içerisinde bir çatışma durumu ile karşı karşıya kaldıklarında eğer ebeveynler süreci sağlıklı bir şekilde çözümlenemezse, çocuklar ilerleyen zamanlarda kendi problemlerinde çatışmalarını çözebilmek adına ebeveynlerini gözlemleyip model alma yolu ile benzer şekilde davranışlar gösterebilmektedirler. Çocukların duygularını doğru bir şekilde ifade etmeyi öğrenmelerinin bir yolu ebeveynlerini gözlemleyip model almaktır. Ancak ebeveynlerin tutum olarak aile içerisinde bu konuda destekleyici olmaması; çocuğun doğru bir rol modele sahip olamayarak benlik saygısının azalmasına ve kaygı, depresyon gibi içsel sorunların ortaya çıkabilmesine neden olabilmektedir (Buehler ve Gerard, 2002).

Demokratik ebeveynler çocukların davranışlarını kontrol ederler ancak bu kontrol esnasında destekleyici bir tutum sergilerler. Onların bireyselliklerini kabul ederek bireyleşmelerine olanak sağlamaktadırlar. Bu bağlamda, demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerin çocuklarının sosyal anlamda daha yeterli ve kendini iyi ifade edebilen bireyler olacakları söylenebilir (Baumrind, 1971; aktaran Özkafacı 2012). Kırkıncioğlu'ya (2003) göre, aile içindeki ebeveynlerin çocuğa karşı tutum ve davranışları çocuğun aile içindeki konumunu belirler. Çocuklar toplumsal bir birey olarak kendilerine bir model bulma arayışındadırlar ve çocukların ilk modelleri de anne ve babalardır.

Demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerin olduğu bir ailede koşulsuz sevgi ve empatik bir anlayış söz konusudur. Böylece aile içindeki bireyler kendi duygu ve düşüncelerini şeffaf bir şekilde ortaya koyarak paylaşım ve iş birliği içerisinde hareket ederler; ortaya çıkan problemler de iletişim yolu ile çözümlenebilir. Demokratik tutum içerisinde yetişen çocukların duygu ve düşünceleri diğer aile bireyleri tarafından dinlenir, duygu ve düşüncelerine saygı duyulur (Özgüven, 2012). Demokratik tutuma sahip ailelerde yetişen çocukların, ebeveynlerinin değerlerini içselleştirdikleri ve psikolojik gelişim ve uyum bakımından olumlu özellikler gösterdikleri bulunmuştur (Sümer, Aktürk ve Helvacı, 2010). Bu bağlamda, demokratik ebeveyn tutumu ile yetişen çocukların aile ortamında dengeli davranışları gözlemleyip ebeveynlerini model alma yoluyla; kendi düşüncelerini daha sağlıklı bir süzgeçten geçirerek problemlerini aile ortamında iş birliği ve empatik bir bakış açısı ile çözümlenmelerinin ileride daha az bilişsel çarpıtma kullanmalarına olanak sağlayabileceğini düşünmek mümkün olabilir.

Gönen'in (2014) araştırmasının bulgularına bakıldığında ebeveyn tutumlarının bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmektedir. Ancak literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ebeveyn tutumunun bilişsel çarpıtmalar üzerinde fark yarattığına dair araştırmaların sayısının daha fazla olduğuna rastlanmıştır. Yurtal'ın (1999) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya bakıldığında akılcı olmayan inanç puanlarının demokratik ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan gruplar arasında otoriter gruba sahip olanlar lehine anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, Gamble ve Roberts'in (2005) araştırmasında da ebeveynlerini kusur bulan ve sürekli eleştiren şeklinde ifade eden katılımcıların daha fazla işlevsel olmayan tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, otoriter ebeveyn tutumunun ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun depresyon ve kaygı gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar üzerinde etkili olabildiği görülmektedir (Crook, Raskin ve Eliot 1981; Gherasim, Brumariu ve Alim, 2016; Gökkaya, 2016; Haugh, Miceli ve DeLorme, 2016; Piko, Balazs, 2012; Spokas ve Heimberg 2009; Üstün ve Bayar 2015; Whisman ve Kwon 1992).

Gallagher ve Hatton'un (2008) araştırması incelendiğinde, sert, cezalandırıcı ve tutarsız disiplinli bir ebeveyn yaklaşımının bireylerde felaketleştirme, seçici soyutlama, aşırı genelleme ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmaların

gelişimine neden olabildiği görülmektedir. Bu bulgular, çocuklarının kusurlu davranışları karşısında aşırı tepki gösteren ebeveynlerin çocuklarının kendilerini ve çevrelerini hatalı ve negatif yönlü yorumlamalarına neden olabildiğini göstermektedir. Mevcut araştırmanın bulgularında da katılımcıların hep ya da hiç düşünme tarzı düşünme, etiketleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, felaketleştirme, meli-malı cümleleri içerikli bilişsel çarpıtmalarının ebeveynlerinin demokratik tutumu değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır. Bu bulgu, Gallagher ve Hatton'un (2008) çalışmasının sonuçları ile paralellik göstermektedir. Mathew ve Mackintosh'a (2000) göre, ebeveynlerin demokratik olmayan yaklaşımları, çocuklarının ilerideki zamanlarında bilişsel çarpıtmaları ile gelen negatif yorumlamaların çocukların daha kaygılı bir birey olarak yetişmelerine sebep olduğu belirtilip, demokratik olmayan yaklaşımlar bir risk faktörü olarak görülmüştür. Gallagher ve Hatton'un (2008) çalışmasındaki bulgularında sert ve eleştirel ebeveyn stiline kaygı ile anlamlı düzeyde olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermesi bu bilgileri destekler niteliktedir.

Demokratik ebeveyn tutumu benimsemeyen ve çocuklarına aşırı baskılı - otoriter bir yaklaşım ile yaklaşan bireylerin çocuklarına koydukları her kurala uymasını bekleyen, 'zor' yolu ile denetleyen ve çocuklarının her hangi bir kusurlu davranışlarında da suçlayıcı, cezalandırıcı olabilen bir yapıları vardır. Bu durum, çocukların hangi davranışları karşısında hangi tepkiyi alacaklarına dair bir bilinmezlik sebebiyle kaygılı bir belirsizlik içinde kalmasına neden olabilmektedir (Yavuzer, 2016). Böyle bir durum karşısında, demokratik tutuma sahip olmayan ebeveynlerin çocuklarının ilerleyen yaşantılarında bilişsel çarpıtmaları daha sık kullanacakları düşünülebilir. Bu beklenti mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlılık içindedir

Dwairy ve Menshar'ın (2006) araştırması dikkate alındığında, Arap kırsal toplumlarında ebeveynler, erkek çocuklarına daha demokratik bir tutum ile yaklaşırken kız çocuklarına otoriter bir tutum ile yaklaştıkları ifade edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlık rapor ettikleri görülmüştür ve otoriter ebeveyn tutumunun ruh sağlığı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu durum, ebeveyn tutumunun kültürler arası farklılıklardan etkilenebildiği, çocukların cinsiyetinin ebeveyn tutumları üzerinde etkili bir role sahip olduğu üzerinden tartışılmıştır.

Timpano, Keough, Mahaffey, Schmidt ve Abramowitz'in (2010) çalışmasında, otoriter ebeveyn tutumunun katılımcıların obsesyonel semptomlarının

gelişiminde ve devamında etkili olduğu sonucu bulgulanmıştır. Benzer şekilde, Hacıömeroğlu ve Karancı'nın (2013) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırması dikkate alındığında annenin aşırı koruyucu bir tutumu olmasının OKB'daki semptomların gelişimini ve devamında anlamlı bir düzeyde yordadağı görülmüştür. OKB'li bireylerde var olan istenmeden gelen yineleyici düşünceler annenin aşırı koruyucu tutumları nedeni ile beslenebilir. Araştırmanın bulguları da aşırı koruyucu ve kontrolcü ebeveyn tutumuna sahip çocukların dünyayı tehdit edici ve tehlikeli bir şekilde yorumlamasına sebep olabileceğinden bu tutumun obsesyonel belirtilerin gelişiminde bir faktör olabileceği üzerinden tartışılmıştır.

Demir'in (2003) yürüttüğü bir diğer araştırmada ise demokratik ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerin ebeveyn yetkinlik puanlarının diğer tutumları benimseyen anne babalara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yetkinlik kavramı, bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan davranışları ne kadar iyi yapabildiklerine dair öngörülerini ifade etmektedir. (Bandura, 1982). Bu tanımdan yola çıkarak ebeveynlik yetkinliği ise Bandura tarafından kuramsal çerçevesi belirtilmiş olan yetkinliğin ebeveynlik alanına özgü davranış ve eylemler (örn. bebek bakımı, şefkat gösterme, disiplin, sevecenlik ve sorumluluk alma gibi) ile ilişkili inançlar ve farkındalıktır (Coleman ve Karraker, 2003). Demir'in (2003) çalışmasında ayrıca ebeveyn yetkinliği ile depresyon ve anskiyete arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ebeveyn yetkinliği yüksek olan ailelerin, çocuklarının problemleri ve ihtiyaçları ile daha yakından ilgilendikleri ve bu bağlamda ebeveyn yetkinliği yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının problem çözme konusunda daha başarılı oldukları kabul edilmektedir (Coleman ve Karraker, 2000). Bu bilgilerden yola çıkarak demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerin ebeveyn yetkinliğinin daha yüksek olduğu ve çocuklarının da problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu söylemek mümkün olabilir.

Bu bilgilerden yola çıkarak, demokratik ebeveyn tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklarını ayrı bir birey olarak görüp onların bağımsız bir kişilik geliştirmeleri ve çocuklarının kendilerini gerçekleştirmeleri için destekledikleri düşünülmektedir (Kulaksızoğlu, 2016). Demokratik ebeveyn tutumunu benimseyen aileler, çocuklarının görüşlerine değer verirler ve onlara koşulsuz sevgi ile yaklaşırlar (Sezer ve Oğuz, 2010). Demokratik ebeveyn tutumunun bağlam özellikleri dikkate alındığında koşulsuz sevgi ile yetişen, aileleri tarafından görüşlerine saygı duyulan ve bağımsız bir kişilik geliştirebilme konusunda destek gören bireylerin bilişsel

çarpıtmaları daha az kullanacaklarını düşünmek mümkün olabilir. Bu belirleme, demokratik anne ve baba tutumuna sahip olmayan katılımcıların bilişsel çarpıtma toplam puan ortalamalarının demokratik anne ve baba tutumuna sahip olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Mevcut araştırmada katılımcıların ebeveyn tutumu demografik bilgi formunda bulunan tek bir madde ile değerlendirilmiştir. Bundan sonraki benzer karşılaştırmalarda, katılımcıların ebeveyn tutumlarının standart ölçüm araçları ile değerlendirilmesinin yerinde olacağı düşünülmektedir. Çalışmada, demografik bilgi formunda belirtilen dört tip ebeveyn tutumu, (demokratik, otoriter, ilgisiz, aşırı koruyucu) demokratik tutum ve demokratik olmayan tutum olarak iki gruba ayrılmıştır. Analiz, demokratik tutum ve demokratik olmayan tutum üzerinden yapılmıştır. Yukarıdaki belirlemelerden yola çıkarak, demokratik ebeveyn tutumunun bilişsel çarpıtmalar düzeyinde daha etkili olduğu düşünülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen bulgular bu beklentiyi destekler niteliktedir.

4.4.2 Ebeveyn Tutumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ebeveynlerinin demokratik tutuma sahip olduğunu ifade eden katılımcıların öz duyarlık puanlarının demokratik ebeveyn tutumu olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinde ebeveynlerinin demokratik tutumlu olmasına göre bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulunmuştur.

Öz duyarlığın oluşumu dikkate alındığında, öz duyarlığın model alınarak öğrenilmesi ifade edilmektedir. Bu bağlamda, erken çocukluk döneminde edinilen tecrübeler ve çocukların anne babaları ile var olan ilişkileri öz duyarlık gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Neff ve McGehee, 2010).

Neff'e (2003a) göre çocukların erken yaşlarındaki yetiştiriliş tarzları, onların gelecekte kendine anlayış gösterebilen, kendini seven ve kendine değer veren bir birey olup olmayacağını belirler. Demokratik anne babaların çocuklarının kimliklerine ve isteklerine saygı duymaları, onlara söz hakkı tanıyarak kendilerine güven duymalarını sağlamaları ve çocuklarının biricik olduğunu kabul ederek yetiştirmelerinin çocukların ilerleyen yıllarında öz saygısı yüksek, olumlu benlik duygusuna sahip olarak yetişmelerinde katkı sağlayabileceğini düşünmek mümkün olabilir. Bu bağlamda, demokratik anne baba tutumunun çocuk yetiştirmede en

uygun tutum olduğu göz önünde bulundurulduğunda, demokratik anne baba tutumuna sahip olan bireylerin öz duyarlık düzeylerinin daha yüksek olması mümkün gözükmektedir. Öte yandan Temel (2015) ve Akyol'un (2011) araştırmaları dikkate alındığında, ebeveyn tutumunun öz duyarlık üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığına dair bulgular görölmektedir. Ancak, literatürdeki birçok araştırma göz önünde bulundurulduğunda, demokratik ebeveyn tutumu olduğunu ifade eden bireylerin öz duyarlık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bayar, 2016; Eker, 2011; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda, çocukların model aldığı ilk kaynaklar olan anne babaların, bireylerin öz duyarlık gelişimi konusunda etkisinin olduğunu düşünmek mümkün olabilir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011b). Dolayısıyla, ailesinden şefkat gören bireyler, kendisini şefkat göstermeye değer biri olarak görebilir. Bu bağlamda, ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi gören, yakından ilgilenilen, bir birey olarak kabul gören, fikirlerini ifade etmesine olanak sunulan bir başka ifade ile, demokratik bir aile ortamında yetişen bireylerin öz duyarlık düzeylerinin; ailesinde bu özellikler bulunmayan bireylerin öz duyarlık düzeyinden yüksek olması beklenen bir sonuştur. Buna paralel olarak Neff (2011b), sürekli yargılayan bir aile ortamında yetişen bireylerin, ebeveynlerinin eleştirici davranışlarını içselleştirdiklerini ve bu tutumu kendi hayatlarında sürdürdüklerini, bu açıdan da öz duyarlıkların bu durumdan olumsuz etkilendiğini belirtmektedir.

Mevcut çalışmanın sonuçları incelendiğinde ebeveynlerinden annesi demokratik tutuma sahip olan ve olmayan katılımcıların öz duyarlık toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulgulanırken, öz duyarlığın üç alt boyutu ayrı ayrı ele alındığında bir farklılaşmanın olmadığı görölmüştür. Bu durumun nedeni olarak, öz duyarlığın alt boyutlarının (Neff, 2003a) kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomenolojik açıdan farklı biçimlerde tecrübe edilmelerine rağmen birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunarak birbirlerinin gelişimlerine yardımcı olması düşünülebilir (Kirkpatrick, 2005). Mevcut araştırmanın bulgusu, babanın demokratik tutumunun öz duyarlık puanı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Neff ve McGehee'ye (2010) göre, öz duyarlık gelişimi üzerinde çocukların ebeveynlerini model alarak öğrenmesi söz konusudur. Toplumumuzda annelerin çocuk yetiştirme sürecinde bakım verenlik konumunda olması nedeniyle çocukları ile babalara kıyasla daha çok zaman geçirme fırsatı bulabilmesi öz duyarlık gelişiminde annelerin babalara kıyasla daha fazla role sahip olabileceği düşünülebilir.

Neff'e (2003a) göre, çocukların yetiştiriliş tarzları, yetişkin olduklarında kendine anlayış gösterebilen, kendine şefkat gösteren ve kendine değer veren bir birey olup olmayacağı üzerinde önemli role sahiptir (Neff, 2003a). Çocuklarına demokratik tutum ile yaklaşan ebeveynlerin çocuklarının kimliklerine ve isteklerine saygı duymaları, onlara söz hakkı tanıyarak kendilerine güven duymalarını sağlar (Yavuzer, 2016). Bu açıdan demokratik ebeveyn tutumu ile yetişen bireylerin öz sevecenli bir tutum geliştirerek öz duyarlıklı bir bakış açısına sahip olmaları ve dolayısıyla bilişsel çarpıtmaları daha az kullanmaları beklenebilir. Bu beklentiden yola çıkarak, demografik bilgi formunda katılımcıların ebeveyn tutumlarını değerlendirdikleri dört ebeveyn tutumu başlığı, (demokratik, otoriter, ilgisiz ve aşırı koruyucu) demokratik tutum ve demokratik olmayan tutum olarak iki gruba ayrılmış ve analiz bu iki grup üzerinden yapılmıştır. Demokratik ebeveyn tutumunun öz duyarlık düzeyinde daha etkili olduğu düşünülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen bulgular bu beklentiyi destekler niteliktedir.

4.5 Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları

Mevcut araştırmanın sonucunda ortaya konan bulgulardan hareketle, bilişsel çarpıtmaların azalması, öz duyarlığı arttırabileceği ve beraberinde psikopatolojiyi azaltabileceği iddiasında bulunulabilir.

Temeli çocukluk yıllarına dayanan bilişsel çarpıtmaların içeriği genel olarak kusursuz olmak, yetersiz olmak ve benzeri ile ilişkilidir. Bireylerin bilişsel çarpıtmaları daha az kullanmaları kendilerini sıkıntılı bir durum karşısında sert bir şekilde eleştirmelerine engel olabilir. Bu durum da onların öz duyarlıklı bir bakış açısı edinmelerine olanak sağlayabilir. Öz duyarlığın yapı olarak bireylerin kendilerini olumsuz bir durum karşısında katı bir şekilde yargılamamalarına, yaşadıkları problemleri başka insanların da deneyimleyebileceğine dair farkındalık kazanmalarına ve olumsuz duygu ve düşüncelere kapılıp hayatlarını alt üst etmektense olaylara daha dengeli bir bakış açısı ile yaklaşmalarına olanak sağlayacağı dikkate alındığında bireylerin bilişsel çarpıtmalarının azalması sonucunda öz duyarlığın artacağını düşünmek doğal görünmektedir.

Mevcut araştırmanın da örneklemini oluşturan üniversite dönemindeki öğrencilerin, ailelerinden ayrılarak yeni bir ortama girmeleri, daha çok mesleki içerikli dersler ile tanışmaları, kendi hayatlarını kurmaya adım atmaları, çocukluktan çıkarak yetişkinliğe doğru ilerleyen süreçte bilişsel çarpıtmaları daha sık kullanmalarına

neden olabilir. Ancak bilişsel terapi yaklaşımıyla bireylerin bilişsel çarpıtmalarına dair farkındalık kazanması ve hem kendilerini hem de çevrelerini daha objektif bir bakış açısı ile değerlendirebilmeleri onların öz duyarlık düzeylerini arttırabilir. Böylece, olumsuz tecrübeler karşısında olumsuz içerikli ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerinin üstesinden daha rahat ve hızlı bir şekilde gelebilirler.

Bilişsel çarpıtmaları sık kullanan ve bu durumdan dolayı duygusal olarak olumsuz etkilenen hatta kaygı, depresyon, OKB gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilen bireylerle yapılan terapi uygulamalarından birisi olan bilişsel davranışçı terapide, bilişsel çarpıtmalar ile çalışırken öz duyarlık kavramını sürece dahil etmenin bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinin üstesinden daha rahat bir şekilde gelmesine yardımcı olacağı düşünülebilir. Öz duyarlık, depresyon ve kaygıyı azaltan, mutluluk ve yaşam doyumunu geliştiren bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmıştır (Neff, 2003b; Neff ve ark., 2007). Bu bağlamda, olumsuz otomatik düşünceleri yüksek olan bireylerde şefkat odaklı terapi, bilinçli farkındalık temelli terapi ve grup odaklı şefkatli düşünce eğitimi gibi yaklaşımlar ile öz sevecenlik düzeyinin arttırılması, onların işlevsel olmayan düşünceleri ile baş etmesine fayda sağlayarak çarpık bilişsel yapılarını düzenlemelerini de kolaylaştırabilir. Bilişsel terapi başta olmak üzere diğer psikoterapi yöntemlerinde terapistlerin özellikle bilişsel çarpıtmaları sık kullanan bireylerle çalışmasının ve danışanlarına herkeste olabilecek kırılğan, kusurlu yönlerine ilişkin farkındalık yaratan bireysel paylaşımlar yapmasının bilişsel çarpıtmaların azaltılmasına olanak sağlayacağı düşünülebilir. Öz duyarlığın bağlam özellikleri dikkate alındığında bilişsel çarpıtmaların azalması ile birlikte bireylerde öz duyarlığın alt boyutlarına dair özelliklerde artış olacağını düşünmek mümkün olabilir. Bu açıdan, terapistlerin danışanlarına bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık ile ilgili örneklemeler sunmasının iyileşme sürecine olumlu etkileri olacağı düşünülebilir.

Özetle, bu tezin bulguları, bilişsel çarpıtmalar ile öz duyarlık arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizi ile bilişsel çarpıtmaların öz duyarlığı nasıl yordadığına dair bulgular elde edilmiştir. Bilişsel çarpıtmaların öz duyarlık kapsamında çalışılmasının, bireyde kendisi ile barışma, aşırı genelleme yapmama, kendisinin etkisi olmadığı durumlarda olumsuzluklar karşısında kendisini sorumlu tutmama gibi yararları olacağını düşünmek mümkün olabilir. Bu noktadan hareketle; terapilerde özellikle öz duyarlık alt boyutlarını yordayan felakletleştirme, kişiselleştirme, aşırı genelleme ve etiketleme bilişsel

çarpıtmalarına odaklanılmasının öz duyarlılığı arttırabileceği ve bu durumun da tedavide etkili olabileceğini düşünmek mümkün olabilir. Sonuç olarak, tedavilerde bilişsel çarpıtmaların değerlendirilmesi sürecinde müdahalelerin bu tezin bulguları göz önünde bulundurularak yapılmasının klinik alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.6 Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Bu çalışmanın güçlü yönlerinden ilki ve en önemlisi yazarın bilgisine göre literatürde daha önceden araştırılmayan bir ilişkinin incelemesidir. Bu nedenle, çalışmanın konusu ilk adım niteliği taşıması açısından çalışmanın güçlü yönlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Çalışmanın güçlü yönlerinden bir diğeri ise katılımcılar arasındaki sosyoekonomik farklılıkları dengeleyebilmek adına hem devlet üniversitelerinden hem de vakıf üniversitelerinden öğrencilerin seçilmesine dikkat edilmiş olmasıdır. Ek olarak, çalışmaya dahil edilen kadın erkek öğrenci dağılımının uygunluğu da çalışmanın güçlü yönlerinden bir diğeri olarak düşünülebilir. Çalışmanın örnekleme oluşturulurken cinsiyet değişkenini kontrol edebilmek için örnekleme kadını ve erkek oranının mümkün olduğunca eşit olmasına dikkat edilmiştir. Sonuç olarak, %46,2'si kadın ve % 53,8'i erkek olan cinsiyet açısından dengeli bir örneklem oluşturulması, çalışmanın ortaya koyduğu bulguların hem kadın hem erkek bireyler için genellenebilirliğini artıran bir başka güçlü yön olarak ifade edilebilir.

Bu araştırmanın sınırlılığı, katılımcıların sadece İstanbul'daki üniversite öğrencilerinden oluşmuş olmasıdır. İlerideki araştırmalarda çalışmanın örneklem grubunun temsil ediciliğinin yüksek olabilmesi için daha çok sayıda katılımcıya ulaşılması, daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılması önerilmektedir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, araştırma deseni olarak kesitsel yöntem deseninin seçilmiş olmasıdır. Mevcut araştırmada yaş ile hem bilişsel çarpıtmaların hem de öz duyarlılığın arasındaki ilişkilerin oldukça zayıf olduğu bulgulanmıştır. Yaş ile ilgili daha genelleyici ve temsil edici bulgular elde edebilmek için bundan sonraki araştırmacıların yaş dağılımlarını belli gelişimsel dönemlere göre dengeli dağılım gösteren katılımcı grupları ile çalışmalarını bu sınırlılığı ortadan kaldırabilir. Özellikle araştırma değişkenlerinin gelişimsel döneme göre farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, (örneğin ergenlik döneminde bilişsel çarpıtmaların daha

yoğun görüleceği düşünülebilir) kesitsel yerine boylamsal yöntem deseniyle yapılacak olan çalışmalar, neden-sonuç ilişkisi hakkında daha detaylı bilgi sunma imkanına sahip olacaktır.

Mevcut araştırmada, ebeveyn tutumları demografik bilgi formunda tek bir madde ile değerlendirilmiştir ve katılımcılar yanıtı öz bildirim yolu ile şıklar arasından seçmişlerdir. Bundan sonraki araştırmalarda ebeveyn tutumunun standart ölçüm araçları ile incelenmesi, ebeveyn tutumlarını değerlendirmeye yönelik daha temsil edici sonuçlar sunabileceğinden araştırmanın bu sınırlılığını ortadan kaldıracaktır.

Öz duyarlık kavramının son yıllarda çalışılmaya başlanması ve öz duyarlık ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin yazarın bilgisine göre çalışılmamış olması bu araştırmanın güçlü yönüdür. Öte yandan bu durum mevcut araştırmanın bulgularını literatür ile karşılaştırarak tartışabilme konusunda zorluk yaşanmasına neden olmuştur. Gelecekte planlanan çalışmalarda öz duyarlık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye dair bu çalışmaya benzer karşılaştırmaların yapılmasının ayrıca belirli bir psikopatolojiyi değerlendirmeye yönelik standart bir ölçüm aracı eklenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları: Toplumsal duygu yoksunluğu ve erkeksi pretosto.* (A. Kılıçdaroğlu, çev.). (2.bs.). İstanbul: Say Yayınları.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki.* Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1–9.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33, 01-10.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz duyarlık ve mizah tarzları.* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Alford, B. A. ve Beck, A.T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy.* Newyork: Guilford Press.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107– 118.
- Arcan, K. (2006). *Özel okullara giden lise düzeyindeki ergenlerin, akademik başarıları ile algıladıkları anne baba tutumlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research On Aging*, 25 (3), 275-324.
- Aydemir, C., Vedin T.H. ve Gökay E. (2002). Majör depresyon ve öz kıyımında kognitif ve emosyonel faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 13, 33-39.
- Aydın, F.B. (1990) Üniversite öğrencilerinde, depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fak. Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 27–36.

- Aydın, A. ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Aytar, G. (1987). *Depresyondaki düşünce bozukluklarının bilişsel kuram açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 32(2), 122–147.
- Baumrind, D. (1996). The discipline controversy revisited. *Family Relations*, 45, 405-414.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzları ve algılanan sosyal destek*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Beck, J. (2001). (Balkaya, F. ve Koçkar, A.İ., çev). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *Am. J. Psychiatry*, 165, 969–977.
- Beck, A.T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (T. Özakkaş, çev.). (3.bs.). İstanbul: Litera Yayınevi.
- Beck, J. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi*. (Şahin, M. ve Cömert, I.T., çev). (2.bs.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *The cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Bernstein, D. A. ve Nietzel, M. T. (1980). *Introduction to clinical psychology*. New York: McGraw-Hill.

- Biglieri, R.R. ve Vetere, G., L. (2011). Psychometric characteristics of the penn state worry questionnaire in an argentinean sample: a cross-cultural contribution. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 452-463.
- Birnie, K., Speca, M. ve Carlson, L.E. (2009). Exploring Self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress eeduction (MBSR). *Stress and Health*.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V.,Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1,: 230-241.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*. 133(29), 52-59.
- Buehler, C., & Gerard, J. M. (2002). Marital conflict, ineffective parenting, and children's and adolescent's maladjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 78-92
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. E. Sarıoğlu, çev.). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Butler-Bowdon, Tom. (2007). *50 Psychology classics*. London-Boston: Nicholas Brealley Publishing.
- Calvete, E., Connor-Smith, J.K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2).
- Cerit, C. ve Coşkun, B. (2012). The comparison of cognitive distorsions among patients with depression, dysthymia, remitted depression and healthy control group. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 13(4), 250-255.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: Guilford Press.

- Clark, M. D. ve Wells, A. (1995). A Cognitive Models Of Social Phobia. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schneier, F. R (Ed). *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guildford Press.
- Coleman, P.K. ve Karraker, K.H. (2000) Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: conceptualization, measurement and correlates. *Family Relations*, 49, 5-11.
- Coleman, P.K. ve Karraker, K.H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, 24, 126-148.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Covin R, Dozois D.J.A, Ogniewicz, A. ve Seeds, P.M. (2011). Measuring cognitive errors: initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4, 297–322.
- Crook, T., Raskin, A. ve Eliot, J. (1981). Parent-child relationships and adult depression. *Child Development*, 52(3), 950-957.
- Daş, C. (2012). (4.bs.). *Gestalt terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Demir, S. (2013). *Ebeveynlerin yetkinlikleri ile depresyon olumsuzluk benlik ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*. 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7, 12.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.

- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 115-127.
- Deveci SE, Ulutaşdemir N, Açık Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 18(2), 98-102.
- Dökmen, Ü. (2002). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dryden, W. (1997). *Overcoming shame*. London: Sheldon Press.
- Dwairy, M., & Menshar, K. E (2006). Parenting style, individuation, and mental health of Egyptian adolescents. *Journal of Adolescence*. 1, 103-117.
- Eisenberg, D., Gollust, S.E., Golberstein E., ve Hefner, J.L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*. 77(4), 534-542.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar stratejileri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişki*. Doktora tezi. Gazi üniversitesi. Ankara.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavioral Therapy*, 9(3).
- Ellis, A. (1995). Changing rational emotive therapy to rational emotive behavioral therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavioral Therapy*, 13(2).
- Ellis, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy to social psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavioral Therapy*. 21(1).
- Erdoğan, S. (2009). *Okul öncesi dönem çocuklarında fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eriş, K. (2017). *Otomatik düşüncelerin ve irrasyonel inanışların obsesif kompulsif belirtiler ve depresyon arasındaki aracı değişken rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Finucane, A. and Mercer, S.W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry*, 6, 14.
- Fischer, K.W., & Pruyne, E. (2002). *Reflective thinking in adulthood: Development, variation, and consolidation*. In J. Demick (ed.), *Handbook of adult development*.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*. 56, 218–226.
- Gallagher, B. ve Hatton, C. (2008). The relationship between parenting factors and trait anxiety: mediating role of cognitive errors and metacognition. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4): 722-733
- Gamble, S. A., & Roberts, J. E. (2005). Adolescents' perceptions of primary caregivers and cognitive style: The roles of attachment security and gender. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 123–141.
- Ganellen, R.J. (1998). Specificity of attributions and overgeneralization in depression and anxiety. *Journal of abnormal psychology*. 97(1). 83-86.
- Garner, M., Mogg, K. ve Bradley, B. P. (2006). Orienting and maintenance of gaze to facial expressions in social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 760-770.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.

- Germer, C.K. ve Neff, K.D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*. 69(8), 1-12.
- Gherasim, L. R., Brumariu, L. & Alim, C. (2016). Parenting style and children's life satisfaction and depressive symptoms: preliminary findings from romania, france, and russia. *Journal of Happiness Studies*.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking*. Gilbert, P. (Ed). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* içinde (pp. 263-325). East Sussex: Routledge.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 13, 353-379.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gönen, G. (2014). *Algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Burling, J. ve Tıbb, K. (1992). Depression, self-focused attention and the self serving attributional bias. *Person. Individ. Diff.* 13(9), 959-965.
- Gültekin, B. K., Dereboy, I. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150-8.
- Hamamcı, Z. & Büyüköztürk, S. (2004). The Interpersonal Cognitive Distortions Scale: Development of the scale and investigation of its psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95, 291–303.

- Harrell, Thomas H.; Ryon, Nancy B. (1983). Cognitive-behavioral assessment of depression: Clinical validation of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 51(5), 721-725.
- Haugh, J.A., Miceli, M. ve DeLorme, J. (2016). Maladaptive parenting, temperament, early maladaptive schemas, and depression: A moderated mediation analysis. *Journal of Psychopathology Behavioural Assessment*.
- Hersen, M. ve Sledge, W. (2002). *Encyclopedia of psychotherapy*, Elsevier Science.
- Hoeksema, S.N., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072.
- Hoyenga, K. B., & Hoyenga, K. T. (1993). *Gender-related differences: origins and outcomes*. Assachusettes: Allyn and Bacon.
- Karagöz. Y. (2011). *Olumlu düşünce eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Karayabeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 8, 262-270.
- Kıcalı, Ü.Ö. (2015). *Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kırkıncıoğlu, M. (2003). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Texas at Austin, Texas.
- Kocovski NL, Segal ZV, Battista SR, Didonna F. (2009). *Mindfulness and psychopathology: Problem formulation*. In: Didonna F, editor. *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Krieger, T. Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. ve Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behaviour Therapy*, *44*, 501-513.
- Kristeller, J. & Johnson, T. (2005). Cultivating loving-kindness: A two-stage model for the effects of meditation on compassion, altruism, and spirituality. *Zygon: Journal of Religion and Science*, *40*, 391-407.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik psikolojisi* (18. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R.S., Byford, A.E., Radford, S., Teasdale, J.D. ve Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based therapy work? *Behaviour Research Therapy*, *48*, 1105-1112.
- Leadbeater, B.J., Kuperminc, G.P., Blatt, S.,J. ve Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, *35* (5), 1268-1282.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 887–904.
- Leyro, T.M., Zvolensky M.J. ve Bernstein A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychology Bull*, *136*(4), 576-600.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545-52.

- Mathews, A., & Mackintosh, B. (2000). Induced emotional interpretation bias and anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 602-615.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*, 88-97.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.
- Neff, K.D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K.D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27-37.
- Neff, K.D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to self. *Human Development, 52*, 211-214.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K.D., Hsieh, Y. ve Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- Neff, K.D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*.
- Neff, K.D., & Tirsch, D. (2013). *Self-compassion and ACT*. In T. B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds.) *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The*

seven foundations of well-being (pp. 78-106). Oakland, CA US: Context Press/New Harbinger Publications.

Neff, K.D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to one self . *Journal of Personality*, 77, 23–50.

Nelson-Jones, R. (2000). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev, Akkoyun, F.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Özdel, K., Taymur, İ., Güriz, S.O., Tulacı, R.G., Kuru, E. (2014). Measuring cognitive errors using the cognitive distortions scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *Plos One*. 9(8).

Özdemir, O., Özdemir, P.G., Kadak, M.T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.

Özer, K. (2000). *Ben değeri tiryakiliği. Duygusal gerilimle baş edebilme*. İstanbul: Sitem Yayınevi.

Özgüven, İ., E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7, 5-13.

Özgüven, İ.E. (2012). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları

Özkafacı, A.A. (2012). *Annenin çocuk yetiştirme tutumu ile çocuğun sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, İstanbul.

Özmenler, K. N. (2001). Yaşlılık çağı depresyonları. *Duygudurum Dizisi*, 3, 109-115.

Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel/olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Piko, B. F., & Balázs, M. Á. (2012). Authoritative parenting style and adolescent smoking and drinking. *Addictive Behaviours*, 37, 353-356.
- Quintana H. (2003). *Cognitive development In Textbook of Adolescent Psychiatry* (Ed, R. Richard) (s.171-180). New York: Oxford University Press
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*. 32, 311-314.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Ramel W, Goldin PR, Carmona PE, McQuaid JR. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*. 28, 433–455.
- Robichaud, M., Dugas M.J. ve Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*. 17, 501-516.
- Robinson, C. C., Mandlco, B., Olsen, S. F., & Hart, C. H. (1995). Authoritative, authoritarian, and permissive parenting practices. *Development of a new measure. Psychological Reports*. 77, 819–830.
- Rogers, E.M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). New York: Free Press.
- Sak, R., Sak, İ.T.Ş., Atlı, S. ve Şahin, B.K. (2015). Okul öncesi dönem: Anne baba tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 972-991.
- Sarı, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları, sosyal kaygı belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sears, S. R., & Kraus, S. (2009). I think therefore I Om: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561–573.

- Segal Z. V., Teasdale J. D., Williams J. M., & Gemar M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 131–138.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills*. (2nd ed.) New Jersey: Pearson Education.
- Sezer, Ö. Ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18, (3), 743-758.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 1-14.
- Spokas, M., & Heimberg, R.G. (2009). Overprotective parenting, social anxiety, and external locus of control: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Cognitive Therapy and Research*. 33, 543-551.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stricker, G. ve Fischer, M. (1990). *Self-disclosure in the therapeutic relationship*. NY: Springer.
- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sümer, A.S. (2008). *Farklı öz duyarlılık düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anskiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sümer, N., Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (25), 42-59.

- Temel, M. (2015). *The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress during adolescence: Moderator role of self compassion*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Timpano, K. R., Keough, M. E., Mahaffey, B., Schmidt, N. B., & Abramowitz, J. (2010). Parenting and obsessive compulsive symptoms: Implications of authoritarian parenting. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(3), 151-164.
- Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel terapi*. (6.bs.). Ankara: Hyb yayıncılık.
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 4(1). 36.
- Vollestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 281-288.
- Voltan-Acar, Nilüfer (2015). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Weems, C.F., Berman, S.L., Silverman, W.K. (2001). Cognitive errors in youth with anxiety disorders: The linkages between negative cognitive errors and anxious symptoms. *Cognitive therapy and research*. 25, 559-675.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Selfcompassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping*. 25(5), 543-558.
- Whisman, M.A. ve Kwon, P. (1992). Parental representations, cognitive distortions and mild depression. *Cognitive therapy and research*, 16, 557-568.
- Winnicott, D.W. (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*. 41, 585-595.

- Yarnell, L.M, Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*. 14(5). 499-520.
- Yavuzer, H.(2016). *Ana-baba ve çocuk* (26.bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, M. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- Yılmaz, A. (2000). *Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, M.T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz A. E, Gençöz T, Wells A (2008) Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology Psychotherapy*. 15, 424–439.
- Yorulmaz, O., Baştuğ, G., Tüzer, V. ve Gökay, E. (2013). Obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalarda yanlış yorumlama, inançlar ve düşünce kontrol yöntemleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 14, 183-191.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

'Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkileri' başlıklı bu çalışma Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi BURCU BORAN tarafından YRD. DOÇ. DR. KUNTAY ARCAN'IN danışmanlığında yürütülen bir çalışmadır. Araştırmaya katılma kararını vermede size yardımcı olacak araştırma hakkındaki bilgiler aşağıda yer almaktadır. Lütfen aşağıda yer alan bilgileri dikkatlice okuyunuz.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilerseniz çalışmaya katılmama ya da çalışmayı istediğiniz noktada bırakma hakkına sahipsiniz. Katılımcıların cevapları tamamen gizli tutulacaktır ve çalışmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Çalışma kapsamında size soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle lütfen soruları kendi düşüncelerinizi yansıtacak ve tüm maddeleri kapsayacak şekilde doldurunuz.

Burcu BORAN

Yukarıdaki metni okudum ve Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü tarafından yürütülen bu çalışmanın amacını, üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma, tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmeksizin bırakabileceğimi ve bıraktığım zaman herhangi bir sorumlulukla karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu çalışmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih: / /

İmza:

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?		Kadın ()	Erkek ()		
2. Yaşınız?		---			
3. Okuduğunuz üniversitenin adı nedir?		---			
4. Bölümünüz?		---			
5. Sınıfınız?		---			
6. Not ortalamanız kaçtır?		---			
7. Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?					
Başarılı ()	Orta düzey ()	Başarısız ()			
8. Siz dahil kaç kardeşsiniz?					
Tek çocuk ()	İki kardeş ()	Üç kardeş ()	Dört kardeş ()	Beş kardeş veya üzeri ()	
9. Kardeşleriniz arasında doğum sırasına göre konumunuz nedir?					
İlk çocuk ()	Ortanca çocuk ()	Son çocuk ()			
10. Anne-Babanız sağ mı?					
Anne üvey ()	Baba üvey ()	İkisi de öz ()	İkisi de üvey ()		
11. Ebeveynleriniz arasında üvey olan var mı?					
Anne üvey ()	Baba üvey ()	İkisi de öz ()	İkisi de üvey ()		
12. Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?					
Yetersiz ()	Orta düzeyde ()	İyi ()			
13. Anne-Babanız boşanmış ve/ya beraber mi?					
Boşanmış ve ayrı yaşıyorlar ()	Boşanmış ve birlikte yaşıyorlar ()	Evli ve birlikte yaşıyorlar ()	Evli ve ayrı yaşıyorlar ()		
14. Annenizin size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?					
İlgisiz ()	Demokratik ()	Otoriter ()	Koruyucu ()		
15. Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?					
İlgisiz ()	Demokratik ()	Otoriter ()	Koruyucu ()		
16. Annenizin eğitim durumu nedir?					
Okur-Yazar değil ()	Okur-Yazar ()	İlkokul ()	Ortaokul ()	Lise ()	Üniversite ()
17. Babanızın eğitim durumu nedir?					
Okur-Yazar değil ()	Okur-Yazar ()	İlkokul ()	Ortaokul ()	Lise ()	Üniversite ()
18. Babanızın çalışma durumu nedir?					
İşçi ()	Memur ()	Esnaf ()	Diğer ()		
19. Annenizin çalışma durumu nedir?					
Ev hanımı ()	İşçi ()	Memur ()	Esnaf ()	Diğer ()	

EK-3: Düşünce Özellikleri Ölçeği

Yönerge: Bu ankette sizin kullandığınız farklı düşünce tarzlarını tespit etmeye çalışıyoruz. Bu anket boyunca 10 değişik tarzda düşünce tarzı göreceksiniz. Öncelikle her düşünce tarzının ne olduğu size açıklanacak. Daha sonra her bir düşünce tarzını daha iyi anlamanız için iki örnek durum anlatılacak. Anlatılacak bu iki durumdan bir tanesi sosyal ilişkilerle (arkadaş, eş ve aile gibi) diğeri ise kişisel başarılarla ilgili (bir sınavı geçmek ya da işte başarısız olmak gibi) olacak. Bu kurgu örneklerinin amacı her bir düşünce tarzının gerçek hayatta nasıl olabileceğini anlamanızı kolaylaştırmaktır.

Sizin göreviniz ilk olarak tanımlanan düşünüş tarzını anlamaya çalışmaktır. Daha sonra size bu düşünüş tarzını ne sıklıkla kullandığınız sorulacaktır. Lütfen bu düşünce tarzlarını hayatın iki alanında (sosyal alan ve başarı alanları şeklinde örneklendirilen) ne kadar sıklıkla kullandığınızı düşünerek uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

1. ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini düşünürler. Hatta diğer kişi olumsuz bir şey söylemese bile bu durum böyle olabilir. Bu durum bazen *zihin okuma* olarak adlandırılır. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

a. Özlem erkek arkadaşı Oytun'la kahve içiyordu. Oytun çok konuşmuyordu ve Özlem ona bir sorun olup olmadığını sordu. Oytun "iyi" olduğunu söyledi. Özlem Oytun'a inanmadı ve Oytun'un kendisiyle mutsuz olduğunu düşünmeye başladı.

b. Erkut haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktaydı. Sonunda bitirip patronuna verdi ve işle ilgili patronunun görüşünü çok merak ediyordu. Birkaç gün geçtikten sonra Erkut patronunun kendisinin yetersiz olduğunu düşündüğünden endişelenmeye başladı.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihin Okuma'yı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihin Okuma'yı ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

2. FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunabilir. Eğer bu tahminlerle ilgili elde yeterli kanıt yoksa buna *Felaketleştirme* denir. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

a. Erkan üniversite birinci sınıfta öğrencidir. En son biyoloji sınavından 70 almıŐtır. Hemen sonrasında endişelenmeye başlar. Bu dersten sonunda düşük alacağını ve tıp fakóltesini bitirmekte zorlanacağını düşünür.

b. Meltem'in erkek arkadaşı ilişkileri hakkında bazı geri-bildirimlerde bulunur. Ona arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmek istediğini söyler. Bu geri-bildirime dayanarak Meltem giderek uzaklaŐacaklarına ve hatta sonunda ayrılacaklarına dair tahminlerde bulunmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Felaketleőtirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Felaketleőtirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

3. HEP YA DA HIŐ TARZI DÜŞÜNME

Bazen kişiler değerlendirme yaparken bir Şeyleri "ya-ya da" Şeklinde görebilir. Örneğin, bir konsere *iyi veya kötü* denebilir. Diğer taraftan insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilir. Örneğin, konserin bazı olumsuz yanları olabilir ama genelde yeterince iyi denebilir. Bir kişi bir Şeyi iyi veya kötü diye değerlendirdiğinde biz buna *hep ya da hiÇ* tarzı düşünce diyoruz. Bunu zihninizde canlandırabilmek için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Emrah bir sınavdan B+ alır. Notu A olmadığı için üzgündür. Sınavlardaki başarıyı aşağıdaki gibi görme eğilimindedir: "Ya çok iyi yaparım ya da yaptığım Şey başarısızdır".

b. AyŐegöl ya bir kişiyi seven ya da sevmeyen tarzda bir insandır. Ya onun "iyi kişiler defterindedir" ya da değilsindir.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) *hep ya da hiÇ* tarzı düşünceyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) *hep ya da hiç* tarzı düşünceyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

4. DUYGUDAN SONUÇ ÇIKARMA

İnsanlar bazen bir şey öyle “hissettiriyor” diye onun doğru olduğuna inanabilirler. Bunun nasıl olduğunu zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

a. Canan’ın arkadaşları herkese yetecek kadar bilet bulamadıkları için onlarla konsere gelemeyeceğini söylerler. Canan onu kasten dışlamadıklarını bilmesine karşın *reddedilmiş hisseder*. O yüzden kısmen reddedildiğine inanır.

b. Emre’nin patronu ona şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Ancak Emre acaba daha iyi yapabilir miydim diye düşünür. Aslında *başarısız gibi* hissetmektedir. Sonuçta başarısız biri olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

5. ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli *türde bir kişi* olarak etiketleyebilirler. Eğer olumsuz bir şeyden sonra bu ortaya çıkarsa buna etiketleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Sosyal bir ortamdayken, Yasir bir kadını dansa davet eder. Kadın bu teklifi reddeder. Sonuç olarak Yasir kendisinin *zavallı* olduğunu düşünür.

b. Ders esnasında Ferda’nın öğretmeni sorunun yanıtını kimsenin bilip bilmediğini sorar. Ferda elini kaldırır ve bir yanıt verir. Öğretmen “maalesef yanıtın doğru değil”, “yanıtı bilen başka biri var mı?” der. Ferda kendi kendine *aptal* olduğunu söyler.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

6. ZİHİNSEL FİLTRELEME

Bazen kişiler bilgileri bir filtreden geçirir. Olumlu ve olumsuz bilgiler olduğunda onlar sadece olumsuz olan bilgiye odaklanır. Buna Zihinsel Filtreleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

a. Türkan erkek arkadaşının kendisi hakkında arkadaşlarıyla konuşmasını duyar. Erkek arkadaşı şöyle demektedir: “vallahi, şimdiye kadar oldukça iyi gitti. Zeki ve eğlenceli biri, birçok ortak noktamız var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok”. Her ne kadar Osman çoğunlukla olumlu şeyler söylemiş olsa da Türkan tek bir olumsuz yorumu seçer ve kötü hisseder.

b. Serkan lisede öğrencidir. Son ödeviyle ilgili öğretmenin yorumlarını gözden geçirmektedir. Öğretmeni şu şekilde yazmıştır: “Serkan, düşüncelerini çok güzel şekilde ifade ediyorsun. Yazım tarzını gerçekten çok beğendim. Ancak bir düşünceden diğerine daha iyi geçiş yapmak üzerinde çalışmalısın.” İyi bir performans gösterdiği gerçeğine rağmen Serkan yalnızca tek bir eleştiri cümlesini düşünebiliyor ve kendini rahatsız hissediyor.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

7. Aşırı Genelleme

Olumsuz bir olay olduğunda insanlar daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilirler. Bireyler olumsuz olayı kötü olayların bir başlangıcı gibi görürler. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okununuz:

a. Sevilay'la erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Kendi kendine şöyle düşünür: “Hiçbir zaman yolunda giden bir ilişkim olmayacak”.

b. Özgür geçen matematik sınavından kalmıştır. Kendi kendine şöyle der: “Muhtemelen diğer derslerden de kalacağım”.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

8. KİŞİSELLEŞTİRME

Bazen kişiler aslında öyle olmasa da olumsuz olaylardan sorumlu olduklarına inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı alırlar ve onun nedeninin kendileri olduğunu kabul ederler. Buna *kişiselleştirme* denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Semanur'un şirketi önemli bir ihaleyi kazanamadı. Birçok kişi bu proje için çok çalışmış olmasına karşın o, kendisini hatalı saydı.

b. Enes'in en yakın arkadaşı son dönemde kötü bir ruh halindeydi ve onunla bağlantı kurmak zordu. Enes, arkadaşına onun bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını düşündü.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

9. MELİ, MALİ İFADELERİ

İnsanlar bazen bir şeylerin belli bir şekilde olmak zorunda olduğunu düşünür. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Yaşar sınavdan 85 aldığı için mutsuzdur çünkü o en az 90 alması *gerektiğini* düşünmektedir. Yaşar'ın bu düşünceleri birçok şey için geçerlidir (örneğin, top oynarken *asla* topun üzerinden atlamaması gerektiğini hissederek; odası belli bir şekilde düzenli *olmalıdır*.”

b. Bengü sosyal ortamlarda *mutlaka* komik ve ilginç olması *gerektiğine* inanır.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

10. OLUMLUYU KÜÇÜLTME YA DA YOK SAYMA

Kişiler bazen başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelebilir. Bu, “olumluyu küçültme ya da yok sayma” olarak adlandırılır. Gözünüzde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Yasemin emlak ofisinde çalışmaktadır. Patronu son satışta çok iyi iş çıkarttığını söyler. Yasemin kendi düşüncesince başarılı değildir çünkü bu olay muhtemelen şansa bağlıdır.

b. Mustafa büyük bir ilk buluşma için hazırlanmaktadır. Arkadaşları ona iyi göründüğünü söyler. Onların iltifatlarını kale almaz çünkü ona göre yalnızca nazik olmaya çalışmaktadırlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7
Asla Ara sıra Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1
Asla

2

3

Ara sıra

4

5

6

7
Her zaman



EK-4: Öz Duyarlık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlara mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Burcu BORAN SARI

Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Eğitim Bilgileri

Pedagojik Formasyon (2016): Marmara Üniversitesi

Lisans (2008-2013): Yeditepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü (Onur derecesi ile mezun.)

Lise (2003-2007): Maltepe Süper Lisesi/ Maltepe- İSTANBUL

İş Bilgileri

Milenyum Eğitim Kurumları (2013-2015): Okul Psikoloğu

Çamlıca Bilfen Koleji (2015-2017): Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

İstanbul Erkek Liseliler Eğitim Vakfı Ortaokulu (2017-halen): Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve tarihi: Kadıköy/İSTANBUL, 11 Mayıs 1989

Yabancı Dil: İngilizce

E-mail: burcuboransari@gmail.com