

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İHKİB KAĞITHANE MESLEKİ TEKNİK ANADOLU
LİSESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ERGENLERİN BİLİŞSEL
ÇARPITMA DÜZEYLERİ İLE STRES DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Güllü MURATBEYOĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji**

Tez Danışmanı: Prof.Dr.Ersin ALTINTAŞ

HAZİRAN – 2016

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İHKİB KAĞITHANE MESLEKİ TEKNİK ANADOLU
LİSESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ERGENLERİN BİLİŞSEL
ÇARPITMA DÜZEYLERİ İLE STRES DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Güllü MURATBEYOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

“Bu tez ___/___/2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Ersin Altıntaş		Bazari
Yardımcı Doç. Dr. İshak Pardo		Bazari
Yardımcı Doç. Dr. Sema Yılmaz		Bazari

BEYAN

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

Güllü MURATBEYOĞLU

20.06.2016

ÖNSÖZ

Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin bilgi işleme süreçlerinde sistematik hatalar işlemesine yol açan çeşitli kalıplardan oluşmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların stres, depresyon gibi psikolojik ve ruhsal nitelikli bir çok sorunla yakından ilişkili olduğu ve bu sorunların çözümünde zorlanmaya neden olduğu belirtilmektedir. Özellikle ergenlik çağında bilişsel çarpıtmaların ve stresin birbirine paralel bir gelişim gösterdiği ifade edilmektedir. Bu dönemde bilişsel çarpıtmalara yol açan çekirdek inançlar, şemalar gibi kalıpların yerleşik hale geldiği ve aynı dönemde yoğun stresli olayların yaşanmasına bağlı olarak bilişsel çarpıtmalarla stresin iç içe geçtiği görülmektedir.

Bu araştırmada sorunlu bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan bilişsel çarpıtmalar ile stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar iki değişken arasında dikkate değer bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Araştırmayı hazırlamamda birçok değerli insanın yardım ve katkılarından istifade ettim. Başta tez danışmanım Sayın Prof.Dr.Ersin ALTINTAŞ'a teşekkür ederim. Beni yalnız bırakmayan çok sevgili dostlarım Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL'e, Arzu GÜNER'e ve Ümit DÜNDAR'a; ergenlik döneminin zorlu koşullarına aldırmaksızın, benimle birlikte birçok sorumluluğa ortak olan değerli oğullarım Salih Baran ve Ozan Deniz'e de sonsuz teşekkür ederim.

Güllü MURATBEYOĞLU

20.06.2016

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	iv
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. Kuramsal Çerçeve.....	8
1.1.1. Ergenlerde Bilişsel Çarpıtma.....	8
1.1.1.1. Bilişsel Psikoloji ve Bilişsel Terapi	8
1.1.1.2. Bilişsel Çarpıtma Kavramı	11
1.1.1.3. Bilişsel Çarpıtmanın Nedenleri.....	16
1.1.1.4. Bilişsel Çarpıtmanın Bireysel Davranışlara Yansıması ve İlgili Araştırmalar..	21
1.1.1.5. Ergenlerde Görülen Bilişsel Çarpıtma Davranışları.....	23
1.1.2. Ergenlerde Stres Faktörleri.....	24
1.1.2.1. Stres Kavramı.....	25
1.1.2.2. Strese Etki Eden Faktörler.....	26
1.1.2.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve İlgili Araştırmalar.....	31
1.1.2.4. Stresle Başa Çıkma Bilişsel Çarpıtmanın Rolü.....	37
BÖLÜM II: YÖNTEM.....	38
2.1. Araştırma Modeli	38
2.2. Evren ve Örneklem.....	38
2.3. Veri Toplama Araçları.....	38
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
2.3.2. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği.....	38
2.3.3. Algılanan Stres Ölçeği.....	39
2.4. Verilerin Toplanması.....	40
2.5. Verilerin Analizi.....	40
BÖLÜM III: BULGULAR.....	42
3.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	42
3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri.....	47
3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi	47
3.4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Sınıfa Göre Değişimi..	48
3.5. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Gelire Göre Değişimi.....	50
3.6. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Anne Eğitim Seviyesi Göre Değişimi.....	52
3.7. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Baba Eğitim Seviyesi Göre Değişimi.....	54
3.8. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Anne Baba Tutumuna Göre Değişimi.....	56

3.9. Ölçekler Arası İlişkilerin İncelenmesi.....	58
TARTIŞMA VE YORUM.....	60
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	73
ÖZGEÇMİŞ.....	77



KISALTMALAR

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtmalar
MTAL	: Mesleki Teknik Anadolu Lisesi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences for windows



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları	40
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri	42
Tablo 3. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	47
Tablo 4. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Cinsiyetin İlişkisi	48
Tablo 5. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyinin Sınıfa Göre İlişkisi	49
Tablo 6. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Gelirin İlişkisi.....	50
Tablo 7. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Anne Eğitim Seviyesinin İlişkisi.....	52
Tablo 8. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Baba Eğitim Seviyesinin İlişkisi	54
Tablo 9. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Anne-Baba Tutumunun İlişkisi.....	56
Tablo 10. Ölçekler Arası İlişkilerin İstatiksel Sonuçları.....	58

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Bilişsel Hiyerarşi ve Davranışın Oluşumu	14
Şekil 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı (%)	43
Şekil 3. Katılımcıların Okuduğu Sınıfa Göre Dağılımı (%)	44
Şekil 4. Katılımcıların Gelir Seviyesine Göre Dağılımı (%)	44
Şekil 5. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (%)	45
Şekil 6. Katılımcıların Baba Eğitim Seviyesine Göre Dağılımı (%)	46
Şekil 7. Katılımcıların Anne-Baba Tutumlarına Göre Dağılımı (%).....	46



Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: İHKİB Kağıthane Mesleki Teknik Anadolu Lisesinde Öğrenim gören Ergenlerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Güllü MURATBEYOĞLU **Danışman:** Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Kabul Tarihi: **Sayfa Sayısı:** vii (ön kısım) + 72 (tez) + 5 (ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Psikoloji

Stres, çeşitli olayların insan üzerinde duygusal, fizyolojik ve davranışsal sonuçlara yol açan baskı yaratmasıdır. Bazen olumlu etkileri olsa da stresin genel olarak bireyler üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı ve çevresi ile kurduğu ilişkiye zarar verdiği görülmektedir. Birey benliğinin gelişimi için en önemli dönemlerden birisi olan ergenlik dönemi, stres yaratan olaylarla sık karşılaşılan ve stres kaynaklarının yönetilmesinde önemli sorunların yaşandığı bir dönemdir. Özellikle bilişsel çarpıtmalar nedeniyle ergenlerde stres daha yoğun olarak yaşanmakta ve bilişsel çarpıtmaların etkisiyle stresle baş etmede yeterince başarılı olunamamaktadır.

Bu araştırmada ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada veriler, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçeklerle elde edilen veriler Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS) 21.0 Paket Programı ile analiz edilmiştir.

İstatiksel analizlerden elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmalar ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan yaşamı tehlikeli görme, çaresizlik ve umutsuzluk alt boyutları kendi aralarında diğer boyutlara göre daha yüksek bir korelasyona sahiptir. Ergenlerin demografik özellikleri farklı düzeylerde olmak üzere bilişsel çarpıtmalarını ve stres düzeylerini etkilemektedir. Özellikle anne-baba tutumlarının her iki değişken üzerinde belirgin bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Psikoloji, Bilişsel Çarpıtma, Otomatik Düşünceler, Algılanan Stres.

Nişantaşı Üniuersity Institute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examining The Relation Between The Level Of Cognitive Distortion And The Level Of Stress Of The Adolescents İn İHKİB Kağıthane Vocational Technical High School	
Author: Güllü MURATBEYOĞLU	Supervisor: Prof. Ersin ALTINTAŞ
Date:	Nu. Of pages: vii (pre text) + 72 (main body) + 5 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
<p>Stress is the pressure on human beings which causes emotional, physiological and behavioural reactions and symptoms through various factors. Although it sometimes has positive effects, stress generally has negative effects on individuals and damages relationships that a person has. Adolescence, is one of the most important periods for the development of an individuals' personality. It is a period in which one can come across events that cause stress and that one could have problems on managing the source of stress. Especially because of cognitive distortions, stress is felt more intensely on adolescents and with the effect of cognitive distortions adolescents cannot cope with the stress enough.</p> <p>In this research, the relationship between the level of adolescents' cognitive distortion and the level of their perceived stress has been investigated. Data in this research is collected with the help of Cognitive Distortion Scale and Perceived Stress Scale. Data obtained by these scales were analysed with the Package Program of Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS) 21.0.</p> <p>According to the findings which were obtained from the statistical analysis, there is a meaningful relationship between cognitive distortion and the perceived stress. The inferior dimensions of cognitive distortion such as seeing life as dangerous, helplessness and desperation have a high correlation among each other according to other dimensions. The demographical features of adolescents effect their cognitive distortion and their level of stress in different levels. Especially it is seen that parental attitude has a clear effect on two of these factors</p>	
Anahtar Kelimeler: Cognitive Pshycology, Cognitive Distortion, Automatic Thoughts, Perceived Stress	

GİRİŞ

Çevreyle ilişki kurmak ve bir toplumsal yapının bir parçası olmak, insan doğasının ayırt edici temel özelliklerinden birisidir. Başka insanlarla ve çevreyle kurulan ilişkiler, sosyalleşme sürecinin bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Bireylerin kurduğu sağlam ve güçlü ilişkiler, sosyalleşmeyi artırırken bireyin toplum içindeki yeri ve rolünü de olumlu yönde etkiler. Ancak başka insanlarla yakın ilişkiler kurmayı engelleyen bir çok faktör söz konusudur. Bireylerin olumsuz düşüncelerinin de temelini oluşturan ve bilgi işleme sürecinde yaptığı sistematik hataları ifade eden bilişsel çarpıtmalar, bireyin çevresiyle ve toplumla kurduğu ilişkilerin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Malkoç ve Enginsoy, 2008: 3-4).

Bilişsel çarpıtmalar, çevrede olan bitenlerin bir değerlendirmesini yaparak onu belirli şablonlara oturtmaktır. Türk toplumunun yargılama hafızasını da oluşturan atasözlerinde bunu görmek mümkündür. Atasözlerinde yer alan değerlendirmeler ve yargılar, çeşitli genellemeler içermekte ve bir olumsuz durumla karşılaşan herhangi bir bireye akılcı bir değerlendirmeye gerek olmaksızın doğrudan kullanabileceği kanıtlar ve kısa yollar sunmaktadır (Keser ve Voltan-Acar, 2013: 17-18). Dolayısı ile bilişsel çarpıtmalar gerek bireysel yargı oluşturmada gerekse toplumsal yargılar tesis etmede hazır kalıplar üretmekte ve bireyler karşılaştıkları olay ve durumları bu kalıplarda yer alan şablonları kullanarak yorumlamaktadır.

Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin edindikleri bilgileri bir takım olumsuzluklar çerçevesinde çarpıtarak işleme süreçlerine verilen addır. Bireylerin başvurduğu bilişsel çarpıtmalar temel olarak gerçekçi olmayan taleplerde bulunma, olayları abartılı veya olumsuz bir şekilde yorumlama, bireyi asıl hedeflere ulaşmaktan alıkoyan ya da bu hedeflere ulaşma çabalarını zedeleyen fikirlerden oluşmaktadır. Bilişsel çarpıtmalarla ilgili olarak yapılan çeşitli çalışmalar, bilişsel çarpıtmaların kaygı, stres, depresyon, öfke, düşük benlik saygısı, iyimserlik, kötümserlik gibi duygusal ve fiziksel durumlarla ilişkisi olduğunu göstermektedir (Türküm, 2000/2001: 3).

Bilişsel çarpıtmalar, insanların toplumsal çevreyle olan ilişkilerinin yanında kendisi ile olan ilişkilerinin de yönünü belirlemekte büyük bir öneme sahiptir. Umutsuzluk, sorun

çözme, bilişsel katılık, ya hep ya hiç şeklindeki düşünme biçimi, mükemmeliyetçilik, kişisel algılama, felaketleştirme, zaman perspektifi gibi bilişsel çarpıtmaların kişinin kendi yaşamına son verme davranışına yönelmesine bile yol açabildiği ve özkıyımların nedeni olabildiği görülmektedir (Öncü ve Sakarya, 2013: 232).

Bilişsel bozukluklar ve çarpıtmaların özellikle cinsel suçların ortaya çıkmasında etkili olduğu ve ağır cinsel suçlar işlemiş kişilerde benlik saygısı gibi bilişsel çarpıtmalarla yakın ilgisi olan değerlere ilişkin önemli sorunlar olduğu görülmektedir. Howitt ve Sheldon (2007: 482-484)'un çocuklara yönelik cinsel suçlarla ilgili yaptığı çalışmaya göre bilişsel problemlerin suça yatkınlıkla belirgin bir ilişkisi vardır. Özellikle internet üzerinden işlenen bu tür suçlarda ilişkinin daha güçlü olduğu görülmektedir. Mihailides vd. (2004: 333)'nin çalışması da bilişsel bozuklukların cinsel suçlarda örtülü bir motivasyon aracı olduğuna işaret etmektedir. Dolayısı ile bilişsel çarpıtmaların toplumlarda yaygın olarak görülen ve oldukça riskli bir takım sorunlarla yakından alakalı bir sorun olarak ele almak mümkündür.

Literatürdeki araştırmaların bilişsel bozuklukları birçok psikolojik rahatsızlıkla yakın ilişkili bir sorun olarak ele aldığı görülmektedir. Psikopati ve narsizmin bilişsel bozukluklarla yakından ilgili olduğunu ileri süren Torres (2002: 112-121) bu araştırmalardan birisidir. Araştırmaya göre kişinin kendini değerlendirmesinde ve kişiler arası ilişkilerinde bilişsel bozukluklar, psikopatik ve narsistik eğilimlere yol açmaktadır.

Önemli sorunlara yol açan bilişsel bozuklukların birey gelişiminin en hızlı olduğu dönem olan ergenlik çağında oldukça fazla olduğu görülmektedir. Bilişsel bozukluklar, bilişsel çarpıtmaların ve çeşitli otomatik düşüncelerin gelişmesine yol açarken döneme özgü gelişim tutarsızlıkları, strese dayalı sorunların da sıklıkla yaşanmasına neden olmaktadır (Öncü ve Sakarya, 2013: 234). Büyük ölçüde yaşam olayları karşısında kendini yetersiz ve güçsüz hissetmekten kaynaklanan stres, insanların yaşamla ve çevreyle ilişkisini olumsuz etkilemekte, umut ve beklentileri zaafa uğratarak kırgınlık ve kavgalara yol açarak yaşamı zorlaştırabilmektedir (Soysal, 2009: 17).

Gençlere özgü gelişim tutarsızlıklarının modern yaşamın çarpıklıkları ile birleşmesine bağlı olarak gündelik yaşamdaki stresli olayların sayısı da artmaktadır. Birçok bilimsel araştırmanın da konusu olan stres, insan yaşamının birçok boyutunu olumsuz etkilerken

farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da neden olmaktadır. Stresin etkisiyle bireyin direncinin kırılması, hayat olaylarındaki başarısını olumsuz yönde etkilerken genel yaşam kalitesi de önemli ölçüde düşmektedir (Eskin vd., 2013: 132). Özellikle gelişme aşamasında ,önemli sorunlara yol açan stresin belirli bir düzeye kadar işlevsel olduğu ve insanların sorunlarla baş etmesinde yardımcı bir faktör olduğu kabul edilmektedir. Buna karşın baş edilebilir düzeyin üzerine çıkan stresin başka sorunlara yol açarak önemli yaşamsal sorunları da beraberinde getirdiği görülmektedir (Bozkurt, 2001: 54).

Ergenlerde ve öğrencilerde stresle baş edebilmek önemli bir problemdir. Bireyler, çeşitli karakteristik özelliklerine ve çevresel faktörlere göre stresle baş etmede farklı yöntemler benimseyebilmektedir. Bunlardan bazıları etkili yöntemler iken bazıları ise stres sorununu çözmeyen ve ancak sorunun görmezden gelinmesine ya da ötelenmesine yol açan etkisiz yöntemlerdir. Stresin kaynaklarına müdahale etmeye dayalı olarak başvurulan yöntemler stresle baş etmede etkili yöntemler iken bilişsel çarpıtmalar, savunma mekanizmalarının kullanımı, ilaç, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımı, alkol kullanımı gibi yöntemler ise etkisiz yöntemlerdir. Ayrıca bu yöntemler stresin kontrol altına alınmasında etkili olmadığı gibi başka sağlık sorunlarına yol açarak bireysel sağlığı önemli ölçüde tehdit eden yöntemlerdir (Ardıç, 2009: 10-11).

Ergenlik dönemi, ilişkilerin ön plana çıktığı ve ilişkilerin yanlış yorumlanmasına dayalı problemlerin de önemli sorunlara yol açtığı bir dönemdir. Aile, arkadaşlar ve diğer çevreyle olan ilişkiler sırasında yaşanan olay ve durumlarda yanlış çıkarımlara yol açan bilişsel çarpıtmaların etkili olması başta stres olmak üzere birçok soruna yol açmaktadır (Çoban, 2013: 65). Kişilerdeki bilişsel çarpıtma seviyelerinin farklılığı, stres seviyelerini ve stresle baş etmede tercih ettikleri yöntemleri etkilemektedir. Ampirik bulgular bilişsel çarpıtma düzeyi düşük ve yüksek bireylerin stresle başa çıkma biçimi ve iyimserliklerinin farklı düzeylerde olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre bilişsel çarpıtma düzeyi stresle başa çıkma davranışlarını etkilemekte, kız ve erkeklerin de psikolojik yardım alma, kişiler arası ilişkiler gibi başa çıkma stillerini tercih açısından farklı davranışlara yöneldiği görülmektedir (Türküm, 2000/2001: 1).

Bunun yanında stresin öfkeye yol açtığı ve bilişsel çarpıtmaları olan bireylerin öfkeyle başa çıkma ve öfkelerini kontrol etmede sorunlar yaşadığı görülmektedir. Bilişsel çarpıtması olan bireylerde öfkenin daha fazla olduğu ve öfkenin de öz kontrolü zayıflattığı görülmektedir (Kuzucu vd., 2015: 50-51). Dolayısı ile bilişsel çarpıtmanın stres, stresle baş etme ve stresin de önemli bir etken olduğu öfkeyle önemli bir ilişkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Bu araştırmada ergenlerdeki bilişsel çarpıtma düzeyinin stres düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında bilişsel çarpıtma kavramının kuramsal çerçevesi, ergenlerdeki bilişsel çarpıtmalar, stres kavramı, ergenlerde stres ve stres faktörleri, stresle başa çıkma stilleri, ergenlerdeki bilişsel çarpıtma düzeylerinin stres düzeyine etkisi alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

Araştırma dört bölüm olarak tasarlanmış olup birinci bölümde literatürden elde edilen bilgilerle kavramsal açıklamalar ve yorumlamalar yapılmıştır. Bu bölüm tez çalışmasının içeriğini oluşturan temel hususların, tezin çerçevesinin ortaya konduğu bilişsel çarpıtma ve stres kavramının kuramsal boyutlarıyla ele alındığı bölümdür. Bu bölümde öncelikle davranışları biliş kavramı ile ilişkilendiren ana çerçeve olarak bilişsel psikoloji ve bilişsel terapi kavramları ele alınmıştır. Biliş dayalı tartışmaların ilk çerçevesi ortaya konduktan sonra bilişsel çarpıtma kavramı açıklanarak bilişsel çarpıtma kavramıyla birlikte ele alınan şemalar, çekirdek inançlar, otomatik düşünceler gibi kavramlar ele alınmıştır. Bu bölümde bir bütün olarak insan davranışının bilişsel temeli ele alınmış ve davranışa yön veren ilkeler incelenmiştir. Daha sonra ise stres, stresin nedenleri ve stres faktörleri, stresle başa çıkma stratejileri, stresle başa çıkma yöntemleri ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisi gibi hususlar ele alınmıştır.

İkinci bölümde araştırmanın evren, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler aktarılmıştır.

Üçüncü bölümde ergenlerdeki bilişsel çarpıtma düzeylerinin stres düzeyleriyle ilişkisinin istatistiksel yöntemlerle test edilip bulgular ışığında yorumlandığı bölümdür. Bu bölümlerde anketlerle elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programında analiz edilerek

ortaya çıkan bulgular, tablo ve grafikler yardımıyla yorumlanmıştır. Analizlerde varyans analizi, t testi, Mann Witney testi gibi testler kullanılmıştır.

Araştırmanın son bölümü, araştırmada elde edilen sonuçların ortaya konduğu bölümdür. Araştırma, literatürde yer alan yerli ve yabancı çalışmalardan elde edilen bilgiler ile anketler yoluyla elde edilen verilerin analiziyle ulaşılan bulgulara dayalı olarak hazırlanmıştır. Araştırmada yararlanılan bütün bilimsel çalışmalar, bilimsel eser hazırlama ilkelerine uygun olarak kaynakçada gösterilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerdeki bilişsel çarpıtma düzeyi ile stres düzeyi arasındaki ilişkinin cinsiyet, sınıf, aile gelir seviyesi, anne-baba eğitim seviyesi ve anne baba tutumu gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde bazı hipotezler belirlenmiştir. Ergenlerle ilgili olmak üzere belirlenen hipotezler şunlardan oluşmaktadır.

- ✓ H0: Bilişsel çarpıtmalarla algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- ✓ H01: Bilişsel çarpıtmaların alt boyutları, kendi aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahiptir.
- ✓ H1: Demografik özelliklerle bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
 - H1a: Cinsiyetin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres seviyesi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.
 - H1b: Sınıf düzeyinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres seviyesi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.
 - H1c: Gelir seviyesinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.
 - H1d: Anne eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.

- H1e: Baba eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.
- H1f: Anne-baba tutumlarının bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.

Araştırmanın Önemi

Günümüz koşullarında insan yaşamının stres altında olmasına neden olacak birçok faktör bulunmaktadır. İnsanlarda bilişsel çarpıtmalarla stres çoğu zaman birbirine eşlik etmektedir. Bireysel gelişimin en kritik aşamalarından birisini oluşturan ergenlik çağında bunu daha güçlü bir şekilde görmek mümkündür. Çünkü ergenlik dönemi, sorunlu olaylarla daha sık karşılaşılan ve bireyin yapısal olarak çok hızlı değiştiği için çevreye ve olaylara daha fazla uyum sorunu gösterdiği bir dönemdir.

Araştırmadan elde edilecek verilerle, ergenlerde stres düzeyi ve bilişsel çarpıtmanın ne düzeyde olduğu ve cinsiyet, sınıf, aile gelir seviyesi, anne-babanın eğitim seviyesi ve anne-baba tutumları gibi değişkenler karşısında ne düzeyde etkilendiği öğrenilerek ergenlerin duygu ve düşünce dünyasına ışık tutacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırma, BÇÖ ve ASÖ veri toplama araçlarıyla toplanan verilere dayalı olarak hazırlanmıştır. Bu çerçevede;

- ✓ Araştırmaya katılan katılımcıların oluşturduğu 208 kişilik örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- ✓ Araştırmaya katılan ergen yaştaki öğrencilerin ölçeklerde yer alan bütün sorulara doğru cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- ✓ Araştırma, İHKİB Kağıthane Mesleki Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bu öğrencilerden elde edilen verilerle ulaşılan sonuçların farklı eğitim seviyesindeki öğrenciler için genellemesi yanlış sonuçlara ulaşılmasına yol açabilecektir.

✓Bunun yanında bu araştırmanın katılımcılarının önemli bir kısmının sosyo-demografik özellikler bakımından toplumun dezavantajlı kesimlerinden geldiği görülmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerinin ele alındığı alt başlık içerisinde de görülebileceği gibi öğrencilerin gelir seviyesi genel olarak düşüktür. Bunun yanında aileler ağırlıklı olarak koruyucu ailelerden oluşmakta ve ebeveynlerin eğitim seviyesi düşüktür.

✓Katılımcıların % 15 kadarının annesinin okuma yazma bilmediği, sadece % 5,7'sinin üniversite eğitimi aldığı görülmektedir.

✓Katılımcıların babalarının eğitim durumu annelere göre kısmen daha iyi görünse de genel olarak katılımcıların babalarının eğitim durumu da çok düşük seviyelerdedir. Dolayısı ile bu araştırmada elde edilen bulgu ve sonuçların farklı gelir düzeyi, farklı ebeveyn eğitim düzeyi ve farklı ebeveyn tutumuna sahip katılımcılara genelleştirilmesi yanlış sonuçlar çıkartılmasına neden olabilecektir.

Tanımlar

Ergenlik: Milli Eğitim Bakanlığı'na göre ergenlik, buluş çağına erme ile birlikte biyolojik bakımdan çocukluk döneminin sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında bulunan 12-24 yaş arasındaki gruptur (Kulaksızoğlu,2000).

Stres: Bireyin içinden veya dışarıdan gelen ve var olan dengeyi ya da durumu duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve bireyi bu dengeyi korumaya ya da bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek veya algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel, ruhsal ve bilişsel tepkiler (Budak. 2004).

Bilişsel Çarpıtma: Bilgi işlemenin hatalı ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılar olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2005; Akt. Şahin ve Sarı, 2010).

BÖLÜM I: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kuramsal Çerçeve

1.1.1. Ergenlerde Bilişsel Çarpıtma

1.1.1.1. Bilişsel Psikoloji ve Bilişsel Terapi

Bilişsel Psikoloji: Modern psikoloji biliminde insanı anlama ve insan davranışlarını çözümleyerek nedenlerini tespit etmek önemli bir konudur. Geleneksel bakış açısının gözlenebilen davranışları dikkate alan bakış açısının 1960'lardan itibaren önemli eleştirilere uğradığı görülmektedir. İnsan zihninin işleyişine yönelik yapılan çalışmalar, davranışların arkasında yatan zihinsel süreçlerin kavranmasının gerekliliğini ön plana çıkarmış, zihinsel ve bilişsel olguların çeşitli açılardan ele alınmasının önünü açmıştır. İnsan davranışının temelini sorgulayan bu arayışlarda biliş ve bilişsel kavramlarının önemi artarken bilişsel yaklaşım olarak adlandırılan bakış açısı farklı iki kanaldan gelişim göstermiştir. Bu tartışmalarda biliş kavramı ile bireylerin duyum, algı, imgeleme, hafıza, problem çözme, düşünme gibi zihinsel faaliyetleri ifade edilirken bilişsel kavramı ile de duyuşsal verilerin işlenip anlamlandırıldığı süreçler kastedilmek istenmiştir (Ağır, 2007: 2).

İnsan davranışlarını bilişsel yaklaşım çerçevesinde ele alan iki ana yaklaşımın olduğu görülmektedir. Bunları temel özellikleri bakımından aşağıdaki şekilde ele almak mümkündür (Ağır, 2007: 3-4);

Bilgi İşleme Teorisi: Bu yaklaşımda düşünce ve akıl yürütme süreçlerinin açıklanması başlıca amaçtır. Bu yaklaşıma göre insan zihni bir bilgisayara benzemektedir ve bilgisayarlar gibi bilgiyi edinerek işlemekte, depolamakta ve kullanmaktadır. Bu teoride insan zihninin bilgiyi çevreden ne şekilde edinip biriktirdiği, depolanan bilginin gerektiğinde hafızadan tekrar nasıl çağrıldığı, problemlerin nasıl çözülerek muhakemenin ne şekilde yapıldığı gibi hususlar ana tartışma konularıdır. Teoriye göre bilişsel süreçler, sürekli ve dinamik süreçlerdir.

Gelişim Psikolojisi Yaklaşımı: Jean Piaget'nin gelişim psikolojisi alanındaki çalışmalarına dayanan bu yaklaşıma göre çocuklar dört temel evreden geçerek gelişmektedir. İlk dönem duyuşsal motor dönem olup onu işlem öncesi dönem

izlemektedir. Üçüncü dönem, somut işlemler dönemi olup dördüncü dönem ise daha zor ve karmaşık işlemlerin başarıldığı soyut işlemler dönemidir.

Kişilik bozuklukları olarak adlandırılan sorunlar geçmişten bu yana psikiyatristlerin ilgi alanındaki bir konu olmuştur. Yakın zamana kadar psikanalistlerin bilinçsiz yapılara dayandırdığı yaklaşımlarla açıklanan bu sorunların bilişsel terapi kuramcıları tarafından bireyin farkında olduğu bilişsel süreçlerle açıklandığı görülmektedir. Her iki yaklaşımda da kişilik bozuklukları, çekirdek sorunlar olarak ele alınmaktadır. Ancak Sigmund Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalist yaklaşımda kişilik bozuklukları, bir takım bilinç dışı nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bilişsel yaklaşım ise bu sorunları, özel stratejilerin de benimsendiği bilinçli süreçler olarak değerlendirmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre bireyler, belirli şemaların eşlik ettiği süreçlerde ön yargılı kararlar üretmekte ve bilişsel hatalar yapmaktadır (Beck vd., 2004: 4).

Beck'in bilgi işleme süreçlerine dayanan ve bugün bilişsel teori adıyla yaygın kabul gören görüşleri, 1960'larda insan davranışlarının anlamlandırılması ve açıklanmasında bilişsel devrim olarak da adlandırılan yeni bir dönemi başlatmıştır. Davranışsal yaklaşım içerisindeki geleneksel yöntemler sorgulanmaya başlanmış ve 1970'lerden itibaren Albert Bandura'nın yaptığı çok sayıda çalışma gibi bilgi işlem modellerine dayalı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarla, insan davranışlarını medikal olmayan faktörlerle ilişkilendiren bilişsel yaklaşım önemli bir birikim yaratmıştır. Başta Beck olmak üzere Ellis, Cautela, Meichenbaum, Mahoney gibi yazarlar erken dönemin önemli yazarları olmak üzere öne çıkmaktadır (Knapp ve Beck, 2008: 55).

Bilişsel Terapi: İnsanların psikolojik sorunlarının terapi yoluyla iyileştirilmesini konu alan psikoterapi, 1890'larda Sigmund Freud'un geliştirdiği psikanaliz ile başlamıştır. Daha sonra Carl Jung, Alfred Adler gibi bilim adamlarının insan davranışlarının nedenleri ve psikolojik sorunlarla ilişkisi konusunda önemli çalışmalar yapmışlardır. Sonraki yıllarda devam eden çalışmalarla birlikte 1920'lerde davranışçı yaklaşımın egemen paradigma haline geldiği ve koşullanmaya dayalı açıklamaların ön plana çıktığı görülmektedir. Arkasından 1930'larda Wilhelm Reich'in çalışmaları ile vücut odaklı psikoterapi ön plana çıkmıştır. 1950'lerden itibaren ise davranışsal yaklaşım ve varoluşçu yaklaşım olmak üzere iki ana akımın oluştuğu görülmektedir. Rollo May,

Viktor Frankl gibi isimler varoluşçu teorileri geliştirirken 1954 yılından itibaren Pennsylvania Üniversitesi'nde yaptığı çalışmalarla Aaron T. Beck'in ise davranışsal yaklaşım içerisinde davranışların psikiyatrik temelleri üzerine yeni fikirler ortaya koyduğu görülmektedir (Miller, 2012: 5-6).

Bilişsel terapi (tedavi), özellikle depresyonun tedavisi ile ilgili yaptığı çalışmalarla 1960'larda devrim niteliğinde bir dönüşüme yol açan Aaron T. Beck'in davranışların kökenlerini açıklayan yeni yaklaşımıdır. Beck, yaptığı deneysel ve ampirik çalışmalarla depresyon gibi davranış bozukluklarının temelinde depresif düşünce gibi biliş kökenli düşünce ve inançların olduğunu ortaya koymuştur. Beck'in geliştirdiği kısa süreli tedavi formları hızlı bir şekilde kabul görmüş ve devam eden yıllarda bilişsel terapi, bilişsel davranış terapisi gibi adlar altında üretilen çözümlerin hepsi O'nun geliştirdiği yöntemlere dayanmaktadır. Bilişsel terapi, hastaların kendi özel inanç ve davranış kalıpları temelinde yaptıkları kavramsallaştırma ve anlayışın çözümlenmesine dayanmaktadır. Çünkü bilişsel psikolojiye göre bireyler, hastaların düşünce yapısı ve inanç sistemi, bireyin duygusal ve davranışsal sisteminde kalıcı bilişsel değişimler yaratmakta ve davranış bozuklukları da bu yapıdan doğmaktadır (J. Beck, 2011: 1-2).

Bilişsel terapi modeli, insanlardaki bozuk düşünce ve psikolojik rahatsızlıkların ruh halini ve tüm davranışları etkilediğini ileri sürmektedir. Mesela ben doğru bir şey yapamam gibi otomatik bir düşünce, insanın duygusal durumu ve davranışlarını etkilemekte ve onun psikolojisini zamanla bozmaktadır. Bilişsel terapide bu düşüncenin iyileştirilmesi ön plana çıkar ve bu düşünce geçerliliğini kaybettiğinde birey kendini daha iyi hissetmeye başlamaktadır (J. Beck, 2011: 3).

Bilişsel terapinin çözüm üretmek için çaba gösterdiği sorunların başında gelen başlıca kişilik bozuklukları şunlardır (Beck vd., 2004: 10);

- ✓ Anti sosyallik,
- ✓ Çekingenlik,
- ✓ Sınırlarda olma hali,
- ✓ Bağımlılık,
- ✓ Histrionik (aşırı duygusallık, dramatize etme),
- ✓ Narsizm,
- ✓ Obsesif kompulsif bozukluklar,

- ✓ Paranoya,
- ✓ Şizoid bozukluklar ve şizofreni

Bir bütün olarak ele alındığında bilişsel yaklaşımın ve bu yaklaşıma bağlı olarak gelişen bilişsel terapinin odak noktasını insanların düşünce ve inançları oluşturduğu görülmektedir. Bireylerdeki psikolojik ve davranışsal sorunların temelinde düşünce yapısına yerleşmiş olan bir takım inançlar vardır. Sonuç olarak düşünce kalıpları ile bu inançlar, kişinin davranışlarında sistematik hatalara ve bozukluklara yol açmaktadır. Bilişsel tedavi de bu nedenle bu düşünce kalıplarındaki hatalara ve inançlara odaklanarak bunlar üzerinden sorunları çözüme ulaştırmaya çalışmaktadır.

1.1.1.2. Bilişsel Çarpıtma Kavramı

Biliş, çevreden alınan bilginin işlemlerden geçirilmesi, kullanım alanlarına göre organize edilerek sınıflandırılması, yorumlanması, hatırlanması, değerlendirilmesi, bu bilgilere dayalı çıkarımlar yapılması, strateji ve fanteziler üretilmesi gibi oldukça kapsamlı bir süreçtir. İnsanlarda bilişsel değişim ve gelişimin en hızlı olduğu dönemlerin başında ergenlik dönemi gelir. Bu dönemde bazı alanlarda gelişim hızlı olurken bazı alanlarda daha geç başlayıp daha geç tamamlanabilmektedir. Gelişimdeki bu tutarsızlıklar, ergenlerde önemli sorunlara yol açarken stresli yaşam olaylarının sıklıkla yaşanmasına ve bu stresli olaylara çözüm üretme süreçlerinde sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir (Öncü ve Sakarya, 2013: 234).

Bilişsel yaklaşımda bilişsel işlemler, Kendal (1994'ten aktaran Şahin ve Sarı, 2010: 2-3)'a göre eksiklikler ve çarpıtmalar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İkinci kategoriyi oluşturan bilişsel çarpıtmalar, bireyin bilgi işleminde yanlışla düşmesiyle birlikte ortaya çıkan inanç ya da şemaların yol açtığı bilişsel yapılardır. Bilişsel çarpıtmalarda çevreden gelen her yeni bilgi işlenirken zihinde var olan şemaya uydurulmak istenir ve bu nedenle ve bilginin içeriği ya da anlamı çarpıtılır. Zihnin yapmış olduğu bu çarpıtma, kendini otomatik düşünce ya da imgeler şeklinde bilinç düzeyine çıkarır.

Bilişsel terapinin geride kalan 30 yılının bir değerlendirmesini yaptığı 1991 tarihli çalışmasında, Beck, bilincin kontrolüne tabi olmayan ve otomatik olarak işleyen bir bilişsel süreçten bahsetmektedir. Bu düşünme ve davranış sürecinde hastaların otomatik düşünceler yoluyla farkında olmadan ya da zar zor haberinde olarak bir refleks olarak

hareket ettiğini belirten Beck, irade dışı bir hareket eğiliminin varlığına vurgu yapmaktadır (Beck, 1991: 369).

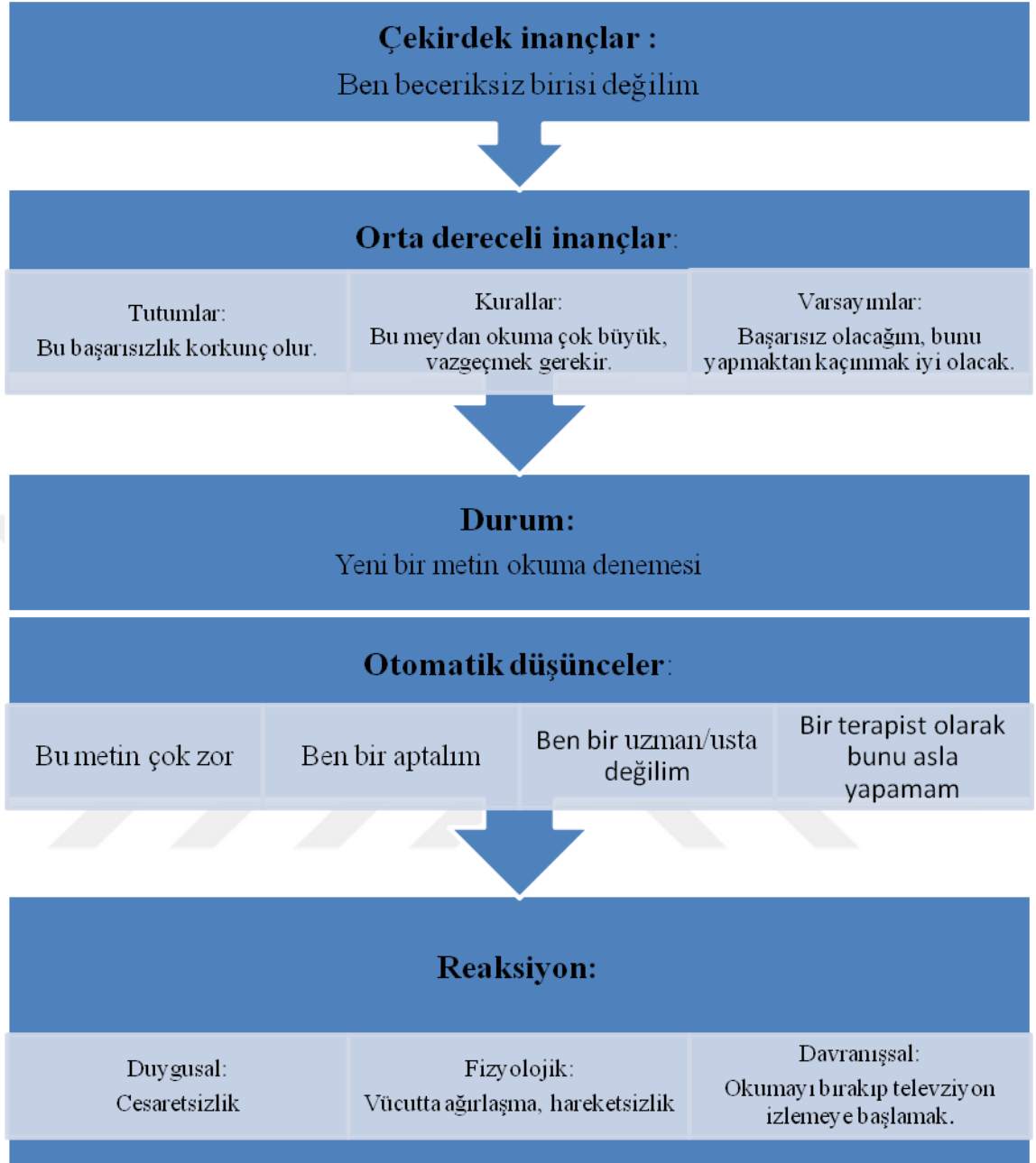
Psikolojide şema kavramının kullanımı 20. Yüzyılın erken dönemlerine kadar gitmektedir. Şema kavramını bu dönemlerde Bartlett (1932), Piaget (1926, 1936 ve 1952) gibi psikologlar, olaylara anlam yüklemek ve olayları bir takım anlamlara entegre etmek için kullanılan yapılar manasında kullanmışlardır. Şemalar soyut veya somut nitelikli şeylere dayanabilmektedir. Şemalar, gelen bilginin işlenmesi sürecinde aktif olmakta ve bilginin anlamlandırılmasını sağlamaktadır. Şemalar, kişiselleştirilmiş, kendine özgü yapılardır ve çoğu zaman depresyon, panik atak gibi bozuklukların içinde aktif olarak işlemektedir. Diğer durumlarda şemalar pasif görünümündedir ve varlığı fark edilmez. Şemaların bilgi işlemede başvurulan sistematik bir yargı aracı olduğunu ifade eden Beck (1964, 1967), şemaların günlük yaşamda bilgi işleminin normal ve olağan bir parçası olduğunu ancak depresyon gibi ağır kişilik bozukluklarında açık bir şekilde ortaya çıkıp kendini gösterdiğini belirtmektedir (Beck vd., 2004: 27).

Beck vd. (2004)'ün çeşitli yazarların görüşlerine de dayanarak şemalarla ilgili verdiği bilgiler, bilişsel çarpıtmaların şemalar aracılığıyla bilginin yorumlanarak yeniden anlamlandırılması ve kullanıma sokulması olduğunu göstermektedir. Şemalar, ağır olmayan kişilik bozukluklarında aktif olarak gözlenemezken zihnin arka planında bilgiyi işleme faaliyetine devam ederek bilişsel çarpıtmaları yaratmakta ancak depresyon gibi ağır problemlerde gözle görülür bir şekilde kendini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bilişsel çarpıtmaları, ağır psikolojik sorunların habercisi olarak da görmek mümkündür. Çünkü günlük yaşamın bir parçası gibi görünen bilişsel çarpıtmalar esasında depresyon ve şizofreni gibi ağır sorunlara da yol açan aynı mekanizmanın bilgi üzerindeki yarattığı etkinin günlük hayata yansımasıdır. Şemaların zihin üzerindeki bu kontrolü kontrol altına alınamadığı sürece şemaların bireyde ne gibi sorunlara yol açacağını kestirmek mümkün olmayacaktır.

Ellis tarafından akılcı olmayan inançlar olarak da adlandırılan bilişsel çarpıtmalar, düşük düzeyli iletişim çatışmalarından ciddi ruhsal bozukluklara kadar uzanan geniş bir yelpazedeki düşünme yanlışlarını ifade etmektedir (Hamarta vd., 2009: 29). Zihinsel bir şemalandırma olan bilişsel çarpıtmalar, bireyin sadece zihnini değil yaşamını,

yaşamakta olduğu olayları ve geleceğin değerlendirilme biçimini de etkiler. Bilişsel çarpıtmalar sonucu birey otomatik düşünceler edinir ve bu otomatik düşünceler yoluyla birey, karşılaştığı durumları sistematik olarak aklın süzgecinden geçirmeden bir takım sonuçlara bağlar. Bunun bir alışkanlığa dönüşmesi sonucu birey, yaşamında alışkanlık haline gelmiş bir takım peşin yargılar ve genellemelerle hareket eden birisi haline gelebilir (Kuyucu, 2007: 20).

Yukarıdaki paragrafta belirtildiği gibi Ellis'in akılcı olmayan inançlar kavramını kullanması, mantığa uygun görünmektedir. Çünkü Beck'in bilişsel çarpıtma kavramı ile yaptığı açıklamalarda da görüldüğü gibi bireylerin çarpık inançları, onların bilgi işleme sürecini etkilemekte ve çarpık düşüncelere yol açmaktadır. Bilişsel modele göre duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkiler bu çarpık inançlardan ve bu inançların yarattığı düşüncelerden etkilenmektedir. Bireyde karakteristik bir özellik haline gelen bu inanç ve düşünceler, çeşitli deneyimlerle oluşmakta ve onun dünyasında temel belirleyici faktör olarak rol almaktadır (Miller, 2012: 8).



Şekil 1. Bilişsel Hiyerarşi ve Davranışın Oluşumu (J.Beck, 2011: 36-37)

Literatürde bilişsel bozukluklarla ilgili çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmaları yapanlardan birisi olan Leahy, iki farklı çalışmasında da 17 farklı bilişsel bozukluk sıralamaktadır. Bunlar sırasıyla aşağıdaki gibidir (Leahy, 2003: 32; 2004: 93-95);

- ✓ Zihin Okuma: Başkalarının düşünceleri hakkında ne düşündüklerini biliyor gibi davranmak. Yeterli kanıt olmadan birini kaybettiğini düşünmek gibi.
- ✓ Geleceği Tahmin Etmek (Falcılık): Gelecek hakkında yeterli bilgi olmadan gerçekçi olmayan tahminlerde bulunmak. Ben bu sınavı başaramayacağım gibi.
- ✓ Felaketleştirme: Olan biten şeyleri ya da geleceği çok kötü senaryolarla tanımlamak. Bu sınavı başaramazsam korkunç olur gibi.
- ✓ Etiketleme: Kendine ya da başkalarına olumsuz özellikler atamak. Ben istenmeyen birisi değilim veya o kötü birisidir gibi.
- ✓ Pozitiflikte Azalma (Olumsuz Bakış Açısı): Olaylara negatif yaklaşmak, iyi yanları görmezden gelmek. Bu zaten onun yapması gereken bir şeydir bu yüzden benim için önemli sayılmaz gibi veya bunu başarmak çok kolay bu yüzden önemi yok gibi.
- ✓ Negatif Filtreleme: Sadece negatif şeylere odaklanmak. Bütün insanlar beni sevmiyor gibi.
- ✓ Genelleme: Tek bir olaydan hareketle her zaman aynı şeylerin olacağını varsaymak. Bu tür şeyler hep benim başıma gelir gibi.
- ✓ Dikotomik Düşünce (İki uçtan birinde yer alan ikili düşünce): Ya hep ya hiç türü bir düşüncede olmak.
- ✓ Olabilirliğe Odaklanmak: Bir şeye basitçe odaklanmak yerine nasıl olması gerektiği ile ilgilenmek.
- ✓ Kişiselleştirme: Negatif olaylarda kendini ya da başkalarını orantısız bir şekilde suçlamak.
- ✓ Suçlamak: Sorumluluk almayı reddederek duyguların kaynağı olarak bir kişiye odaklanıp onu suçlamak. Bütün her şeyin sebebi ailem gibi.
- ✓ Haksız Karşılaştırmalar: Kendini başkaları ile karşılaştırırken gerçeğe uygun olmayan şekilde hareket etmek. Ben ondan çok daha başarılıyım ya da o benden daha başarılı gibi.
- ✓ Pişmanlık: Şimdi daha iyi ne yapabilirim ya da nasıl yapabilirim yerine geçmişte olsa daha iyi yapardım gibi düşüncelere sahip olmak.
- ✓ (-se, -sa) Şeklinde Düşünme: Cevap aranan soruya ya şöyle olursa veya böyle olursa türünden cevaplar üretmek.

- ✓ Duygusal Akıl Yürütme: Duyguların gerçekliğin yorumuna karışmasına izin vermek. Depresif hissediyorum bu yüzden işlerim iyi gitmiyor gibi.
- ✓ Onaylanmama İhtimali: Düşüncelerin çelişme ihtimali nedeniyle onaylanmamaktan korkmak.
- ✓ Yargılama Odaklı Düşünmek: Keyfi ölçülere göre kendini ya da başkalarını yargılarla ölçmek.

Bilişsel bozukluklarla ve bilişsel terapi ile ilgili araştırmalarda kavramların iç içe geçtiğini söylemek mümkündür. Bilişsel bozukluk, bilişsel çarpıtma hatta otomatik düşünceler kavramı yer yer aynı anlamlarda kullanılmaktadır. Literatürde pek çok çalışmada bilişsel çarpıtmalar (bilişsel bozukluk olarak da ifade edilmektedir), 10 maddelik bir liste halinde verilmektedir. Yukarıdaki paragrafta görüldüğü gibi Leahey ise 1996(2004) ve 2003 tarihli iki ayrı çalışmada 17 maddelik bir liste saymaktadır. Beck'in bu konudaki görüşlerini de kayıt altına alarak konuya açıklık getirmek gerekmektedir. Knapp ve Beck (2008: 57)'de bir tablo halinde örneklerek 8 farklı bilişsel çarpıtma sayılmaktadır. Bunlar sırasıyla şunlardır;

- ✓ Felaketleştirme,
- ✓ Duygusal muhakeme,
- ✓ Ya hep ya hiç şeklindeki uçlarda düşünme biçimi,
- ✓ Seçici soyutlama (kendi içerisinde tünel vizyonu, mental filtreleme ve negatif filtreleme şeklinde üçe ayrılmaktadır),
- ✓ Zihin okuma,
- ✓ Etiketleme,
- ✓ Minimalize etme ya da maksimize etme,
- ✓ Zorunluluk hissetme (-meli, -malı şeklinde düşünme).

1.1.1.3. Bilişsel Çarpıtmanın Nedenleri

Bilişsel çarpıtmalar, bir takım bilişsel bozuklukların bir sonucudur. Bilişsel bozukluklar ile ilgili yapılan çalışmalar, bilişsel bozuklukları olan kişilerde bir takım sinyallerin görülebileceğini göstermektedir. Bunlardan bir kaçını şu şekilde sıralamak mümkündür (Beck vd., 2004: 5);

- ✓ Yaşadığı sorunun sürekli karşılaştığı bir durum olduğunu düşünür,
- ✓ Tedavilere uygun hareket etmeyip uyumsuzluk gösterir,

- ✓ Yaşadığı problemin etkisinden habersiz görünür ya da bunun başkalarının davranışlarından kaynaklandığını ileri sürer,
- ✓ Tedavinin yaratacağı değişimin önemini kabul eder ancak tedaviyi işlevsizleştirmek için çaba gösterir, yapması gereken davranışlardan kaçınır,
- ✓ Yaşadığı problemlerin kabul edilebilir şeyler olduğunu ileri sürerken bunu benliğinin bir parçası olarak göstererek, bu benim huyum, bu hep böyledir gibi savunmacı davranışlar sergiler.

Bilişsel çarpıtma kavramı hakkında yapılan araştırmalarda bilişsel çarpıtmaların bilişsel hatalar, sistematik hatalar, akılcı olmayan inançlar, olumsuz düşünce, irrasyonel düşünce, işlevsel olmayan biliş gibi farklı şekillerde adlandırıldığı görülmektedir. Bu konuda önemli çalışmalar yapmış olan Beck'e göre bilişsel hatalar, bireyin kendi bilgi işleme sürecinin yanlış ya da etkisiz kalması halinde ortaya çıkan, bireylerin önem verdiği inanç ya da şemaların yol açtığı bilişsel yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar nedeniyle bireyler bilginin işlenmesi sürecinde aşırı genellemelere gidebilmekte, kişiselleştirme yapabilmekte, ya hep ya hiç türü bir düşünme yolunu seçebilmekte ve seçici nitelikte bir soyutlamaya yönelebilmektedir (Keser ve Voltan-Acar, 2013: 3-4).

Bilişsel davranışlar bir takım sorunlu davranışlarla yakın ilişki içerisindedir. Bilişsel çarpıtmalar, bu davranışlara yön veren bir dizi inançlarla beslenmektedir. Kesin olmamakla birlikte bilişsel çarpıtmalarla ilişkili de olan davranışlarda sergilenen altı temel inancı aşağıdaki gibi açıklamak mümkündür (Beck vd., 2004: 175);

- ✓ Gerekçe üretme: Kendi düşünce ve eylemine bir gerekçe bulma ve yaptığının haklı bir gerekçesinin olduğuna inanma,
- ✓ İnanma: Kendi düşüncelerine sıkı sıkıya inanma ve bağlanma,
- ✓ Kişisel yanılmazlık: Her zaman iyi seçimler yaptığının inanma,
- ✓ Duyguları gerçek sanmak: Haklı olduğunu hissetmek ve hislerini gerçeklerle karıştırmak,
- ✓ Başkalarını iktidarsız görmek: Başkalarının görüşlerini önemsememek ve kendi kararlarını sadece kendisinin alabileceğine inanma (başkalarının düşünce ve görüşleri beni bağlamaz anlayış ve inancı),
- ✓ Etkileri küçümsemek: Ortaya çıkan istenmeyen sonuçları önemsememe, bunların kendisi için önemi olmayan şeyler olduğunu düşünme.

Neenan ve Dryden (2010: 4-5) de bilgi işlemede hatalara yol açan bozulmaları, benzer şekilde aşağıdaki gibi sıralamaktadır;

- ✓ Ya hep ya hiç şeklindeki düşünme.
- ✓ Zihin okuma: Kişi başkalarının düşünceleri hakkında kendi kendine yargıda bulunmaktadır. Bunu bana söylemiyor, çünkü aptal olduğumu düşünüyor gibi düşünce örnekleri.
- ✓ Etiketlemek: Sonuçlardan etiketler üretmek. Bir işi yapmakta başarısız olmanın kendisini başarısız yaptığını düşünmek gibi.
- ✓ Sonuçlara varmak: Yetersiz bilgilere rağmen kesin nitelikli sonuçlara varmak. Kız arkadaşım beni aramadı, beni terk etmeyi düşünüyor gibi.
- ✓ Duygusal akıl: Hisleri gerçekmiş gibi görmek. Bu soruyu yapamayacağıma inanmıyorum benzeri düşünceler.

Bilişsel çarpıtmalarda otomatik düşüncelerin önemli bir yeri vardır. Bilişsel çarpıtmalar, bir takım otomatik düşünceler şeklinde karşımıza çıkabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalarda “kesinlikle, asla, mutlaka, mümkün değil” gibi uç ifadelerle dayalı düşünce ve söylemler oldukça yaygındır. Bunu kesinlikle yapamam/yaparım, bu asla böyle değildir, o bunu mutlaka yapamaz gibi ifadeler, bilişsel çarpıtmada başvurulan otomatik düşünce örneklerindedir (Beck vd., 2004: 276).

Bireylerin bilişsel çarpıtmada sıklıkla otomatik düşünceler olarak adlandırılan düşünme stillerine başvurduğu görülmektedir. Fair (1986’dan aktaran Ağır, 2007: 7)’e göre sıklıkla başvurulan otomatik düşünme stillerinden bazıları şunlardır;

- ✓ Ya hep ya hiç şeklinde düşünme,
- ✓ Kişisel hale getirme,
- ✓ Meli-malı şeklinde düşünme,
- ✓ Algıda seçicilik veya filtrelemek,
- ✓ Abartma,
- ✓ Küçümseme,
- ✓ Genellemeler yapmak,
- ✓ Keyfi çıkarımlarda bulunmak.

Bilişsel çarpıtmaların çekirdek inançlarla da önemli bir ilgisi vardır. Çünkü bilişsel çarpıtmaların temelinde yer alan çekirdek inançlar, genellikle erken öğrenme döneminde edinilmiş olan temel nitelikli ve değişmesi zor inançlardır. Özellikle negatif nitelikli çekirdek inançlar ciddi hasarlara yol açan kazalar ya da travmalar sonucu oluşur ve bireyin zayıf ve zavallı birisi olduğunu düşünmesine neden olur. Çekirdek inançlar, bireylerin deneyimleri ile şekillenir ve olaylara bakış açısına yön vermektedir. Bireyin karşılaştığı durumların yorumlanmasında çekirdek inançlar devreye girerek bireyin kendisine aşırı güvenmesine ya da güvensizliğe yol açarak durumun yanlış değerlendirilerek durumun kendisi ile örtüşmeyen mantık dışı yargılara yol açmaktadır. “Ben çok zayıf birisiyim, ben güçsüzüm, korkağım, çok cesurum, her işin üstesinden gelirim, ben sevilen biriyim, beni kimse sevmez” gibi inançların hepsi bilişsel çarpıtmalara yol açan çekirdek inançlardır (Neenan ve Dryden, 2010: 7).

İnsanların çevreyle kurduğu ilişkilere yön vermesi bakımından benlik kavramının bilişsel çarpıtmalar açısından ayrı bir önemi vardır. Çünkü benlik algısı, önemli ölçüde bilişsel çarpıtmalarla iç içe geçen olgularla biçimlenmekte ve bireyin çevreyle kurduğu ilişkiye yön vermektedir. Ayrıca benlik algısı, bireyin zihninde bir şemalandırmayı da içermektedir. Bundan dolayı benliği biçimlendiren şemalar ile bilişsel çarpıtmalara yol açan şemalar aynı temelde biçimlenmekte ve benlik algısı, bilişsel çarpıtmaların bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına yerleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Benlik kavramı, bireylerin çevreyle olan ilişkileri sonucu gelişen ve kendisi hakkındaki örgütlenmiş düşünce, duygu ve davranışlar ağıdır. Benlik, benlik psikolojisinin önemli kuramcılarında Rogers tarafından ise bireyin kendisi ile ilgili olarak farkında olduğu algılamaların örgütlenmiş biçimi olarak tanımlanmaktadır. Birey, çevreyle olan ilişkilerine bağlı olarak donanımının, eksik ve fazlasının farkına vararak kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler yapar. Benlik, algısal bir şema olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkiyle ilgili algıladıklarının birey zihninde şemalanması ile oluşmaktadır. Benlik algısının davranışlara yansımaları ise bireyin bu şemadan yola çıkarak sahip olduğu yönleri ele alış açısı ile olmaktadır. Benlik algısının zayıf olduğuna dair bir zihin şeması olan bir birey, başarılı olduğu

durumları görmezden gelirken yetersiz olduğu hususları ayrıntıları ile hatırlama eğiliminde olmakta ve davranışlarına da bunu yansıtmaktadır (Aydın, 1990: 69).

Benlik saygısı, bireylerin benlik algısının duygusal boyutunu ifade etmektedir. Bireyin kendisinin kim olduğu hakkında bir takım bilgilerin yanında çeşitli duygulara sahip olduğu da görülmektedir. Bireyin kendisinin kim olduğu ile ilgili bu duyguları benlik saygısını oluşturmaktadır. Bireylerde benlik saygısı yüksek olabileceği gibi düşük de olabilmektedir. Bilim adamları, yüksek benlik saygısının aynı zamanda gerçek benlik ile ideal benlik arasında iyi bir uyum olduğu anlamına geldiğini belirtmektedirler. Kişinin kendisine yönelik değerlendirmesi pozitif ise benlik saygısı yüksek, negatif ise benlik saygısı düşüktür. Benlik saygısı, dış çevreden gelen bilgilerin benlik algısına işlenmesi ile biçimlenmektedir. Bu nedenle çevredeki insanların kişinin kendisi hakkında güçlü ya da zayıf yönleri öne çıkan vurgulamaları önem taşımaktadır. Çevreden gelen küçümseme ile bireyin kendi içinde bulunduğu psikolojik zorluklar, depresyon, yalnızlık, başarısızlık gibi faktörlerin bir araya gelmesi durumunda kişinin benlik saygısı negatif olarak gelişmekte ve olumsuz benlik güçlenmektedir.

Araştırmalar, olumsuz benlik saygısının kişinin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini buna karşın olumlu/yüksek benlik saygısının ise kişinin kendisine duyduğu güven ve saygıyı artırarak psikolojisini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Kendi benliği ile ilgili olumlu düşüncelere sahip insanlar, hem kendilerine güvenli ve saygılı hem çevresine karşı da saygılı ve ilgili olmaktadır. Bu da çevreyle daha sağlıklı ilişkiler kurulmasını sağlarken bir çok problemin de kolaylıkla çözülmesinde yardımcı olmaktadır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011: 69; Hamarta vd., 2009: 27-28).

Güçlü bir benlik saygısının en önemli rolü, karşılaşılan problemler karşısında bireyin dayanıklı olmasını sağlamasıdır. Güçlü benlik saygısı olan bireyler, zorluklara karşı göğüs gerebilmekte ve problemi çözmek için çaba sarf ederken zayıf benliğe sahip bireyler ise kaçınma, inkar gibi problemi çözme kapasitesi olmayan yöntemlere başvurmaktadır. Ayrıca zayıf benlik algısı olan bireyler zayıflıklarının açığa çıkmasından kaçınırken daha otoriter olabilmekte, çeşitli ruhsal problemler yaşayabilmektedirler (Hiçdurmaz ve Öz, 2011: 69). Öğrencilerde benlik saygısının

artması, problem odaklı başa çıkma davranışının artmasına yol açmaktadır. Bunun yanında öğrencilerdeki bilişsel çarpıtma düzeylerinin artması problem odaklı başa çıkma davranışının azalmasına neden olmaktadır (Hamarta ve diğerleri, 2009: 34). Bu da öğrencilerde güçlenen benlik algısının onlarda problemlerle baş edebilme gücü yarattığını ve bilişsel çarpıtmalara dayalı problemlerden kaçma davranışının azaldığını göstermektedir.

1.1.1.4. Bilişsel Çarpıtmanın Bireysel Davranışlara Yansıması ve İlgili Araştırmalar

Beck ve diğerleri (2004: 276)'ne göre bilişsel çarpıtmalarda dikotomik bir düşünce yapısı vardır. Yani iki karşıt düşünce yan yanadır. Bilişsel çarpıtmada bir yandan birisi bana bakmadan, yanımda olmadan hayatta kalamam inancı varken diğer yanda ise ben kendi başıma hayatımı devam ettirebilirim, kimseye ihtiyacım yok gibi inançlar vardır. Bu kişilerde ara geçişler yoktur, ya tamamen bağımsızlık ve yalnız olma duygusu ya da tamamen bağımlılık ve acizlik duygusu vardır. Bilişsel çarpıtması olan kişiler ilişkilerin sonlanmasını bir felaket olarak karşılamakta ve hayatlarının paramparça olacağını düşünmektedirler.

Bilişsel çarpıtmalar, önemli ölçüde olumsuz düşünmeye dayandığı için bireyin geleceğe yönelik beklentilerini de olumsuz etkilemektedir. Karagöz (2011: 80)'ün araştırmasına göre bilişsel çarpıtmalar ile geleceğe yönelik iyimserlik arasında 0,43 düzeyinde negatif bir korelasyon vardır. Öte yandan bilişsel çarpıtmalar ile depresyon arasında ise daha güçlü seviyede ve pozitif yönlü (0,563) bir korelasyonun olduğu görülmektedir. Bu da bilişsel çarpıtma ile depresyonun bir arada bulunma potansiyelinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir.

Bireylerdeki bilişsel çarpıtmalar bireyin aşırı özdeşleşme ve çevreden izolasyon duygusunu güçlendirirken öz duyarlık, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik gibi duygu ve davranışları olumsuz etkilemektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmanın bulgularına göre bilişsel çarpıtmalarla bu davranışlar arasında önemli bir korelasyonun olduğu görülmektedir (Akın, 2010: 1, 7).

Bireylerdeki bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerdeki rekabeti etkilemektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir araştırmaya göre bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde rekabetçi bir tutumun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Özellikle gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin rekabetçi tutumları güçlendirdiği görülmektedir (Malkoç ve Enginsoy, 2008: 11).

Bilişsel çarpıtmaların ilişkiler üzerindeki etkisi ile ilgili çalışma alanlarından birisi de evlilik ilişkisi ve evlilik doyumudur. Evlilik ilişkisi, karşılıklılığa dayanan ve en uzun süreli ilişkilerden birisidir. Ancak çeşitli nedenlerle tarafların evlilik doyumları azalmakta ve bazen de buna bağlı olarak evlilik sonlanabilmektedir. Bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmanın bulgularına göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi şeklindeki bilişsel çarpıtma, evlilik doyumunu etkilemektedir. Bunun yanında kadınlarda ve erkeklerde farklı bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etki ettiği de görülmektedir. Kadınlarda zihin okuma şeklindeki bilişsel çarpıtma etkili iken erkeklerde ise yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının öne çıktığı görülmektedir (Güven ve Sevim, 2007: 54).

Bilişsel çarpıtma ile öfke arasında güçlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bir irrasyonel düşünme biçimi olan bilişsel çarpıtmaya başvuran, sıklıkla otomatik düşünceler kullanan bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde öfke davranışı sergiledikleri de görülmektedir. bu da bilişsel çarpıtmaya başvuran gerek ergenlerin gerekse yetişkinlerin öfkeye yol açan içsel çatışmaları çözemediğini ve öfkelerini kontrol edemediğini göstermektedir (Kuzucu vd., 2015: 49).

Bilişsel çarpıtmalar, bireyde olumsuz düşünmeyi güçlendirdiği gibi verilecek olumlu düşünme eğitimlerinin bilişsel çarpıtmayı azaltacağı varsayılmaktadır. Bir araştırmanın bulgularına göre olumlu düşünme eğitimine katılan öğrencilerin bilişsel çarpıtma puanları, bu eğitime katılmayan öğrencilerin bilişsel çarpıtma puanına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma göstermiştir (Karagöz, 2011: 83). Bu bulgudan hareketle insanların iyimser olmasında önemli bir rolü olan olumlu düşünmenin öğretilmesi ile birlikte bilişsel çarpıtmaların azaltılabileceğini ve bireyin çevresiyle pozitif nitelikli ilişkilerinin güçlendirilebileceğini söylemek mümkündür. Öte yandan bu bulgular,

insanların bilişsel çarpıtma konusunda eğitilebilir ve değiştirilebilir olduğunu da göstermesi bakımından önemlidir.

1.1.1.1.5. Ergenlerde Görülen Bilişsel Çarpıtma Davranışları

İnsanlar, ergenlik döneminde genellikle benmerkezci bir anlayışa sahiptir. Bundan dolayı da etrafında olan biteni kendi bakış açısına göre görmekte ve değerlendirmektedir. Ergenlik döneminde dış görünüşe gereğinden fazla önem verilmekte ve herkesin kendisini önemseydiği yanılgısına düşülmektedir. Dolayısıyla bu odaklanma nedeniyle ergenlerde kendini eleştirme ve olumsuz duygular geliştirme eğilimi daha fazladır. Kendine odaklanmanın bir başka sonucu ise ergenlerin kendilerini biricik ve benzersiz hissetmesi dolayısıyla kişisel öyküler yaratmasıdır. Bu durumda ise kendisini utandıran sıradan olayları bile bir travma ve trajik olay gibi değerlendirebilmektedirler. Aynı zamanda anlaşılama duygusuna kapılıp yalnızlaşabilmektedirler (Öncü ve Sakarya, 2013: 234-235). Bilişsel çarpıtma eğilimi yüksek olan öğrencilerin ve ergenlerin diğer bireylere göre daha katı taleplerinin olduğu görülmektedir. Bunun yanında bilişsel çarpıtmaların ergenlerdeki öfkeyle baş etme kapasitesini olumsuz etkilediği görülmektedir (Kuzucu ve diğerleri, 2015: 53).

Bilişsel çarpıtma davranışı bakımından cinsiyetin sonuca etki eden önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Ergenler üzerine yapılmış bir çalışmaya göre erkeklerin kızlara göre bilişsel çarpıtmaları daha fazladır. Özellikle ilişkilere yönelik gerçekçi olmayan beklentiler açısından erkeklerin puanları daha yüksektir ve çözüm stratejisi olarak da daha etkisiz yöntemleri kullanmaktadırlar (Çoban, 2013: 83).

Ağır (2007: 214-229)'ın üniversite öğrencilerine yönelik olarak yaptığı çalışmaya göre, öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, anne ve babanın eğitim seviyesi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır. Araştırmanın bu husustaki bulgularını aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür;

- ✓ Erkeklerin kendini suçlama ve mükemmeliyetçilik boyutlarında bilişsel çarpıtma puanları daha yüksektir.
- ✓ Cinsiyetin bilişsel çarpıtmalar üzerindeki temel etkisi cinsiyetin yarattığı rollerle ilgili görünmektedir.

- ✓ Sosyo ekonomik durum, bilişsel çarpıtma düzeylerine etki etmektedir. Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin bilişsel çarpıtma puanları daha yüksek çıkmaktadır. Özellikle olumsuz benlik alt boyutunda puanların yükseldiği görülmektedir.
- ✓ Anne-baba eğitim seviyesi, bilişsel çarpıtma puanlarına etki etmektedir. annelerin eğitim seviyesine göre olumsuz benlik, kendini suçlama ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarında bilişsel çarpıtma puanları farklılaşmaktadır. Babanın eğitim seviyesi ise sadece olumsuz benlik alt boyutunda bilişsel çarpıtma düzeyine etki etmektedir.

Ergenlerde bilişsel çarpıtmaların önemli düzeylerde olduğu ve bunun günlük yaşama yansıdığı görülmektedir. Sosyo-demografik faktörler, diğer insanlarda olduğu gibi ergenlerdeki bilişsel çarpıtma düzeyini de etkilemektedir. Ergenlik dönemi, bir gelişim ve değişim dönemi olması nedeniyle stresin yoğun olarak yaşandığı ve bilişsel çarpıtmalarla stresin iç içe geçtiği bir dönemdir. Aşağıdaki bölümde stres kavramı ele alınmış ve stresle bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki tartışılmıştır.

1.1.2. Ergenlerde Stres Faktörleri

Ergenlik, bireylerde belirli bir yaş dönemini ifade eden ve hızlı ve sürekli gelişim dönemi olması itibarıyla diğer dönemlerden önemli ölçüde ayrılan bir dönemdir. Ergenlikle birlikte çocukluk gitmeye başlar ve bireyler yetişkin birey tavırları sergilemeye başlarlar. Genellikle 12-20 yaş arası dönemi içine alan ergenlik döneminde geçiş dönemine özgü rol ve kişilik çatışmaları da sıklıkla görülür. Bu nedenle bu dönem, bireylerin gelişim sürecinde stresle iç içe geçen bir dönem olarak dikkat çekmektedir. Stres, insanların fiziksel ve duygusal yapılarını zorlayan, aşırı düzeyde olduğunda kişinin dengesini tehdit eden bir olgudur. Özellikle ergenlik döneminde bireyin yeni kurallarla karşılaşması ve bu kuralların getirdiği kısıtlamalar, bir direnme eğilimine yol açmakta ve ergenlik çağındaki bireyler bu durumu yeterince kontrol edemedikleri için yüksek düzeyde strese maruz kalmaktadırlar. Ergenlik dönemi, kişilik özelliklerinin temel karakteristiklerinin de şekillendiği dönemlerden birisi olduğu için bu çağdaki bireyler, strese yol açan durumlar karşısında aşırı tepkili olabilmektedir (Ardıç, 2009: 1-2).

1.1.2.1. Stres Kavramı

Bir olay ya da durumun kişiler üzerinde meydana getirdiği fizyolojik ve psikolojik zorlanma hali, stres olarak tanımlanmaktadır. Ancak literatürde stres ile ilgili pek çok tanım yapılmaktadır. Kişinin iyilik halini tehlikeye atan ve kapasitesinin düşmesine neden olan stresi Cüceloğlu (1993), çevreden gelen ve uyumu bozan koşullar dolayısıyla bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcanan çaba olarak tanımlamaktadır (Savcı ve Aysan, 2014: 45).

Tıp alanında kullanımı 19. Yüzyıla kadar giden stres kavramı Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre ruhsal gerilim anlamına gelmektedir. Stresi organizmanın dengesini bozan uyarılar, vücudun herhangi bir isteğe yönelik olarak ürettiği spesifik olmayan tepki gibi farklı şekillerde tanımlayan yazarlar da mevcuttur. Ayrıca stresin organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan durum olarak tanımlandığı da görülmektedir (Ergin vd., 2014: 31). Tanımlarda öne çıkan husus, insanın fiziksel ve ruhsal kapasitesinin zorlanmasının iç dünyada yarattığı etkidir. Bu etki dolayısıyla çeşitli fizyolojik, duygusal ve davranışsal değişimlerin ortaya çıktığı da görülmektedir.

Yaşam olayları insanlara hoş olanı yaşatabileceği gibi hiç hoş olmayanı da yaşatabilmektedir. Olaylar karşısında ortaya çıkan duygu ve düşünceler çeşitli yoğunlukta olabilmektedir. Aynı zamanda hoş olan ve olmayan duygular aynı olayın farklı evrelerinde ortaya çıkabilmektedir. Evliliğe adım atmak, insanların çok hoş olan olarak tanımlayabileceğimiz bir deneyimdir ve hoşluk duygusunun yoğunluğu oldukça yüksektir. Ancak evlilik içerisinde yaşanan kavga ya da boşanmalar aynı olayın hoş olmayan duygu boyutunu temsil etmektedir. Stres, her iki durumda da ortaya çıkmakta, bireyi hoş olan ya da olmayan duygu ayrımı olmaksızın baskı altına alabilmektedir. Stresin olumlu ve olumsuz bu iki yönü, kimyasal olarak aynı olmasına karşın insanın devam eden yaşamı üzerinde farklı sonuçlara yol açmaktadır. Hoş olan deneyimlere bağlı olarak ortaya çıkan stres genellikle başarı, zafer ve neşe getirirken hoş olmayan olayların yarattığı olumsuz stres ise gerilime yol açar ve bireyde kaybettiren davranışlara yol açabilmektedir. Aynı zamanda olumsuz stres, bireyin yeterlilik ve güven duygusuna da zarar vermektedir (Altıntaş, 2014: 28-29).

Stres, insanlarda birçok psikolojik ve fizyolojik etkiye yol açmaktadır. Bu etkilerin çalışanlar için bireysel ve iş yaşamı ile ilgili etkiler olarak iki ayrı başlıkta ele alındığı görülmektedir. Strese bağlı olarak insanların davranış, duygu ve düşünceleri değişebilmektedir. Strese bağlı olarak insanlarda ortaya çıkabilecek etkileri aşağıdaki şekilde gruplandırarak ele almak mümkündür (Soysal, 2009: 28);

- ✓ Stres nedeniyle fizyolojik olarak kalp ritmi değişirken nefes alıp vermede zorluklar, boğazda yutkunma güçlüğü, titreme, baş ağrısı, mide ve kas krampları, hazımsızlık, isteksizlik, cinsel yetersizlik, şeker ve egzama hastalıkları, yorgunluk, çeşitli organlarda ağrı, çarpıntı, baş dönmesi gibi etkiler ortaya çıkabilmektedir.
- ✓ Stres, sadece fizyolojik etkilere yol açmayıp insanlarda zihinsel ve duygusal etkilere de yol açmaktadır. Stres nedeniyle insanlar gerilim yaşadığı ve daha fazla enerji tüketmek zorunda kaldığı için bir süre sonra kendilerini zayıf ve güçsüz hissedebilmektedir. Endişe ve kaygı artarken insanda her an bir şey olacakmış duygusu güçlenmektedir. Bu da dikkat dağınıklığı, huzursuzluk, hafıza sorunları, duyguları kontrol edememe gibi sorunlara yol açabilmektedir.
- ✓ Stresin fizyolojik ve duygusal etkileri, doğal olarak davranışlara yansımakta ve stresli insanlarda bir çok davranış sorunu ortaya çıkmaktadır. Stres nedeniyle insanların içine kapandığı, uykusuzluk çekerken iştahsızlık, konuşma güçlükleri, alkol ve sigara gibi madde bağımlılığı sorunları yaşadığı görülmektedir.

Stres, yukarıda da ele alındığı gibi birçok fizyolojik, duygusal ve davranışsal soruna neden olabileceği gibi uzun vadede zihinsel ve psikolojik bozukluklara yol açabilmekte, çeşitli davranış bozukluklarının kalıcı hale gelmesine neden olabilmektedir. Geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korkma, endişeli ve depresif tutumlar geliştirme, dikkat azlığının kalıcı hale gelmesi gibi sorunlarla birlikte aşırı unutkanlık, takıntılı düşünce yapısı gibi birçok bozukluk stresten beslenmektedir (Bozkurt, 2001: 54).

1.1.2.2. Strese Etki Eden Faktörler

İnsanlarda birçok psikosomatik hastalığın gelişmesinde önemli bir rolü olduğu kabul edilen stresin büyük ölçüde çocukluk evresindeki yaşantıyla bağının olduğu kabul

edilmektedir. Çocukluk ve ergenlik olarak adlandırılan gelişim basamaklarının sağlıklı bir şekilde yaşanmamasının strese yol açan kalıcı etkilere yol açtığı düşünülmektedir. Bu dönemlerdeki gelişim sorunlarının ileriki yıllarda olaylardan etkilenme ve strese maruz kalma düzeyini etkilediği ileri sürülmektedir. Çocukların bu çağda kendini iyi durumda ve güvende hissetmesinin gelecek dönemlerdeki stres yaşantısı üzerinde önemli etkilere yol açtığı belirtilmektedir (Bozkurt, 2001: 55). Dolayısı ile bir bütün olarak çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimlerin olaylar karşısında tutum geliştirme ve strese maruz kalma düzeyine önemli ölçüde etki ettiğini kabul etmek mümkündür. Literatürde stres kavramının yoğun olarak iş yaşamı ile ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir. Bu araştırma, ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile stres düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma olduğu için bir bütün olarak ergenlik çağındaki bireylerin (bu dönem aynı zamanda eğitim dönemi olduğu için öğrencilerin) stres düzeyi ve stres yaşamalarına neden olan faktörler gibi hususlara odaklanılmıştır

Stres, karşılaşılan olaylar ve yeni durumlarla ilişkili olarak ele alınan bir kavramdır. Özellikle okul çağına yeni başlayan çocuklar ve ergenler açısından stresin ayrı bir önemi vardır. Genel olarak öğrenci kategorisinde değerlendirilen bu bireylerin stres kaynakları birbirine benzemektedir. Olumlu olaylardan kaynaklanabileceği gibi olumsuz olaylardan da kaynaklanabilmektedir. Stres, bireyin yaşadığı dönem itibarıyla olaylarla baş edebilme gücü ve sağlamlığı ile ilgili bir kavramdır (Ardıç, 2009: 4). Stres, önemli ölçüde yaşantıların insan psikolojisine bir yansımasıdır. Bu nedenle insanların yaşamlarında karşılaştıkları olayların sıklığı, zorluğu gibi faktörler stres seviyesini etkilemektedir. Eskin vd. (2013: 135-137)'nin 16-23 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle yapmış olduğu araştırmaya göre hayat olaylarının sıklığı stres seviyesini etkilemekte, artan olay sayısı stres puanını da yükseltmektedir. Hayat olaylarının stresi artırıcı etkisine karşın bireyin çevresinden aldığı sosyal destek, öz saygı, hayat doyumu gibi faktörlerin ise stresi azaltıcı etkisinin olduğu görülmektedir.

Bireylerde stres hem dış hem iç faktörlerden kaynaklanabilmekte ve bu stres olaylarının yorumlanma biçimi depresyona kadar varan sorunlara yol açabilmektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma, öğrencilerin dıştan denetimli oldukları dolayısıyla dışarıdan gelen fiziksel stres etkilerinden daha fazla etkilendikleri görülmektedir.

Öğrencilerin stresli durumlar karşısında kendini yorumlama tarzları ve denetim odakları ise depresif eğilimlere yatkın olduklarını göstermektedir (Akbağ vd., 2005: 72). Bu bulgular, öğrencilerde stresörlerin iç değerlendirmeler sonucu depresyona yol açıcı bir tetikleyiciye dönüştüğüne işaret etmektedir.

Ardıç (2009: 286-288) 81 ilde eğitim gören 7., 8., 9., 10. Ve 11. Sınıf öğrencilerini kapsayan ve 1086 öğrenciye anket uygulanan kapsamlı araştırmasına göre ergenlik çağındaki öğrencilerin strese girmesine yol açan faktörlerden öne çıkanları aşağıdaki şekilde listelemek mümkündür;

Kişisel Ve Duygusal Özelliklerden Kaynaklanan Stres Etkenleri:

- ✓ Ders başarısızlığı korkusu, ders yoğunluğu, ödevlerin yoğunluğu, sınavların arka arkaya gelmesi,
- ✓ Sınıf içi arkadaşlık sorunları,
- ✓ Bir eşyayı kaybetmiş olma,
- ✓ İstediklerini elde edememe,
- ✓ Öğretmen soruları,
- ✓ Öğretmenlerin ders anlatma tarzları,
- ✓ Sınıf içi dedikodular,
- ✓ Sıkılgnalık, çekingenlik gibi duygularını ifade edememe sorunları,

Okulun Fiziki Yapısından Kaynaklanan Stres Etkenleri:

- ✓ Kalabalık sınıflar,
- ✓ Sınıf içi gürültü,
- ✓ Sınıf temizliğinin yetersizliği,
- ✓ Tuvalet ve benzeri kullanım alanlarının yetersizliği,
- ✓ Spor salonlarının yetersizliği,
- ✓ Kantin, bahçe gibi alanların yetersizliği,
- ✓ Okul güvenliğinin yetersizliği,

Okul Ve Aile Çevresinden Kaynaklanan Stres Etkenleri:

- ✓ Hava kirliliği,

- ✓ Gürültü,
- ✓ Bölgenin nüfus yoğunluğu,
- ✓ Trafik yoğunluğu,
- ✓ Güvenlik ve tehlike sorunları,
- ✓ Komşularla geçimsizlik,
- ✓ Çevre baskısı,

Aile Ve Yaşam Tarzından Kaynaklanan Stres Etkenleri:

- ✓ Evin büyüklüğü-küçüklüğü, çalışma ortamının olup olmaması,
- ✓ Evde derslere destek olacak birinin olup olmaması,
- ✓ Evlerin ısıtma, aydınlatma gibi konfor sorunları,
- ✓ Aile içi kurallar,
- ✓ Aile içindeki sevgi ve saygı ortamı, aile içi iletişim,
- ✓ Ailenin maddi imkanları,
- ✓ Anne ya da babanın işini kaybetmesi,
- ✓ Aile tarafından çalışmaya zorlanma,
- ✓ Aileden birinin kaybedilmesi,
- ✓ Sorunlarını başkasıyla paylaşamama,

Okul Yöneticisi Ve Öğretmenlerden Kaynaklanan Stres Etkenleri:

- ✓ Öğretmen ve okul yöneticilerinin öğrencilere kızması, bağırması, cezalandırması,
- ✓ Öğrencilere ilgisiz davranılması, yardım isteklerinin karşılıksız bırakılması,
- ✓ Öğrenci istek ve beklentilerine olumsuz cevap verilmesi,
- ✓ Rehberlik ve danışma hizmetlerinin yetersizliği,
- ✓ Kılık kıyafetlerle ilgili olarak öğrencilere müdahale edilmesi,
- ✓ Öğrencinin ailesine şikayet edilmesi,
- ✓ Öğrenciye karşı arkadaşları yanında küçük düşürücü davranılması,
- ✓ Gereksiz ve sebepsiz yere kurallar konulması,
- ✓ Okuldaki çeşitli kullanım alanlarının kullanımı ile ilgili izin verilmemesi, kısıtlamalar getirilmesi,

- ✓ Öğrenciye güven duyulmaması, öğrencinin takdir edilmemesi gibi durum ve tutumların hepsi farklı düzeylerde ergenlik çağındaki bu öğrencilerin stres düzeyini farklı seviyelerde etkilemektedir.

İlköğretim öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden faktörleri inceleyen Bozkurt (2001: 59-61)'in araştırmasına göre öğrencilerin okudukları okul, okudukları sınıf seviyesi, okul başarıları, ailelerinin gelir seviyesi, annelerinin eğitim seviyesi, annelerinin mesleği gibi faktörler stres düzeyine etki etmektedir. Araştırmanın bulgularını aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür;

- ✓ 3. ve 5. Sınıf öğrencilerinin stres düzeyi 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin stres seviyesinden daha yüksektir.
- ✓ Öğrencilerin okudukları okullara göre stres düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.
- ✓ Ekonomik durumu zayıf öğrencilerin stres düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksek çıkmaktadır.
- ✓ Okul başarısı düşük olan öğrencilerin stres düzeyi okul başarısı yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmaktadır.
- ✓ Annesi ev hanımı olan öğrencilerin stres düzeyi diğer öğrencilere göre daha düşük çıkmaktadır.
- ✓ Annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin stres seviyesi daha yüksek çıkmaktadır.
- ✓ Cinsiyet değişkeni, strese etki eden bir faktör değildir.

Stres, çevreden ve yaşam koşullarını zorlaştıran faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle barınma imkanları, yaşa bağlı dönemsel sorunlar (ergenlik sorunları gibi), ekonomik zorluklar, manevi sorunlar, çevreyle uyum sorunları, evden-aileden ayrı olma, iş kaygısı, eğitim koşulları ile ilgili kaygılar, sınav kaygıları gibi bir çok faktör strese etki etmektedir (Savcı ve Aysan, 2014: 45). Stresin yaş, cinsiyet gibi demografik faktörlerle de etkisinin olduğu belirtilmektedir. Eskin vd. (2013: 137)'nin üniversite öğrencilerine yönelik araştırması, kız öğrencilerdeki stres seviyesinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Uluşık (2015: 63)'ün ortaöğretim öğrencilerindeki stres ve saldırganlık düzeyi ile spor yapma durumunun ilişkisinin incelediği araştırmasına göre öğrencilerdeki spor yapma alışkanlıkları,

öğrencilerin yaşı ve cinsiyeti, ailesinin gelir durumu, eğitim görülen okul türü gibi faktörler öğrencilerdeki stres ve saldırganlık düzeyini etkilemektedir.

1.1.2.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve İlgili Araştırmalar

İnsanlar, karşılaştıkları diğer yaşam durumlarında olduğu gibi stres karşısında da belirli tepkiler göstermekte, içinde olduğu durumla ilgili bir değerlendirme yaptıktan sonra kişilik özelliklerinin de etkin olduğu bir yöntem seçimi ile stres durumuna karşı bir tavır geliştirmektedir. Bireyin stres karşısındaki bu tutumu ve çabaları, literatürde bilişsel ve davranışsal çabalar olarak adlandırılmaktadır. Bu çabaların biçim ve içeriğini ise bireyin iyimserlik, kötümserlik gibi kişilik özelliklerinin belirlediği kabul edilmektedir (Türküm, 2000/2001: 2). Bireylerin stres yaratan olaylar ve stres hali karşısındaki tepki ve tavırları, kendi kişilik özellikleri, değer yapısı, tutumları ve stresi yaratan faktörlerin kendisine göre değişebilmektedir (Altıntaş, 2014: 29).

Stresle başa çıkma farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Stresle başa çıkma, temel olarak bir bireyin yaşantısını tehdit eden bir durumun ortaya çıkması halinde algılanan duruma göre durumu kontrol altına alarak kendini daha iyi hissetmek için gerçekleştirilen davranışlar bütünüdür. Stresle başa çıkma çabası, bilişsel ve davranışsal bileşenleri olan bir çabadır ve stres kaynaklarını değiştirmek, kontrol altına almak ya da onlardan kaçınmak gibi amaçları içermektedir. Bireylerde stresle başa çıkma davranışı genel olarak duygu ve problem odaklı olmak üzere iki temel yaklaşıma dayanmaktadır (Ergin vd., 2014: 32).

Stresle başa çıkma yöntemleri aktif ve pasif yöntemler olmak üzere de ikili gruplamaya tabi tutulmaktadır. Problem odaklı düşünme, planlama, sosyal destek kullanma gibi başa çıkma stratejileri aktif başa çıkma stratejilerinden bazılarıdır. Pasif başa çıkma stratejileri ise stres kaynağına bir müdahalede bulunmaksızın kaynağın görmezden gelinmesine dayanmaktadır. Dine sığınma, kabul, inkar etme, mizahlaştırma, kendini uzaklaştırma gibi başa çıkma stratejileri pasif başa çıkma stratejilerinden bazılarıdır (Bahar, 2010: 21-22).

Özdemir vd. (2011: 10) ise Şahin ve Durak (1995)'e dayanarak beş farklı yaklaşımdan bahsetmektedir. Bunlar sırasıyla kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun

eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımıdır. Bunlar içerisinde kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımları, stresi yaratan problemle mücadele etmeyi esas alan yaklaşımlar iken çaresizlik ve boyun eğici yaklaşımlar ise kişinin problemle mücadele etmek için kendini güçsüz ve yetersiz hissettiği, mücadeleden kaçındığı yaklaşımlardır.

Bireylerin çeşitli kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma tarzlarına etki ettiği görülmektedir. Büyükşahin ve Bilecen (2007: 139)'in çalışmasındaki bulgulara göre iyimserlik, çaresizlik, kendini suçlama, kendine güvenli yaklaşım gibi faktörler stresle başa çıkma yöntemlerinin tercihine etki etmektedir. Bunun yanında ilaç kullanımı, alkol kullanımı gibi faktörler de sonuca etki eden değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bir başa çıkma stratejisi kişinin kapasitesi farklılığı nedeniyle bazı bireylerde etkili iken bazı bireylerde etkisiz hale gelebilmektedir. Mizahlaştırma yaklaşımının kişinin mizah kapasitesine göre aktif ya da pasif bir stresle baş etme stratejisi haline geldiğini söylemek mümkündür. Çünkü sağlıklı mizah tarzı olan kişiler stres kaynakları ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilirken sağlıksız mizah tarzları olan kişiler ise mizahı bir uyumsuzluk ve saldırganlık aracı olarak kullanabilmekte ve stresle baş etmekte başarısız olmaktadır (Özdemir vd., 2011: 424).

Herkesin farklı stres kaynağı olması nedeniyle bireylerin stresle başa çıkma yöntemleri de farklılaşabilmektedir. Stresle başa çıkma, stres nedeniyle ortaya çıkan içsel ve dışsal tepkileri kontrol altında tutmaya yönelik çabalar bütününe ifade etmektedir (Savcı ve Aysan, 2014: 45). Ergenlerin stresle mücadele etme yolları ile ilgili bir araştırmanın tespitlerine göre ergenler en çok sosyal destek arama, problem çözme, hayal kurma, kaçınma ve kendini suçlama yöntemlerini tercih etmektedir (Çoban, 2013: 82).

Ardıç (2009: 289-295)'in ergen yaştaki öğrencileri kapsayan geniş kapsamlı araştırmasının bulgularına göre öğrenciler, stresle baş etmede bir çok yöntemde başvurmakta ve stres yaratan faktöre göre başvuru yöntemleri farklılaşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre stres faktörlerine göre öne çıkan stresle baş etme stratejileri şunlardan oluşmaktadır;

- ✓ Kişisel ve duygusal özelliklerden kaynaklanan stresle baş etmede direnme, arkadaşlarla dertleşme, ağlama, eleştirme ve önemsememe,
- ✓ Okulun fiziki yapısından kaynaklanan stresle baş etmede direnme, arkadaşlarla dertleşme, ilgili yerlere şikayet ve eleştirme,
- ✓ Çevreden kaynaklanan stresle baş etmede direnme, arkadaşlarla dertleşme, o çevreden uzaklaşma, eleştirme, içine atma ve önemsememe,
- ✓ Aile ve yaşam tarzından kaynaklanan stresle baş etmede aileyle konuşma, direnme, arkadaşlarla dertleşme, direnme, aileye anlatma, ağlama, karşı çıkma ve önemsememe,
- ✓ Okul yönetici ve öğretmenlerden kaynaklanan stresle baş etmede ilgili yerlere şikayet, ağlama, aileye anlatma, arkadaşlarla dertleşme, kabul etmiş gibi görünme, karşı çıkma, kırıncı olma ve önemsememe.

Algılanan stres ile stresle mücadele için seçilen yollar arasında zayıf da olsa pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, algılanan strese göre benimsenen stratejilerin farklılaştığı görülmektedir (Savcı ve Aysan, 2014: 44). Stresle başa çıkma tarzları, bireylerin çevreyle olan ilişkilerini etkilemekte, olumlu başa çıkma tarzları ilişki doyumunu artırırken olumsuz başa çıkma tarzları ise ilişki doyumunu azaltmaktadır (Büyükşahin ve Bilecen, 2007: 131). Dolayısıyla bireylerin çevresiyle olan ilişkilerinin boyutlarının gelecekte alacağı biçim üzerinde stresle başa çıkma stillerinin bir etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Kişilik özellikleri ve diğer faktörlerin yanında bireyin demografik özelliklerinin de stresle baş etmek için hangi yöntemin tercih edileceğine etki ettiği görülmektedir. Savcı ve Aysan (2014: 54-55)'ın bulgularına göre; kız öğrencilerin algıladığı stres düzeyi erkeklere göre daha yüksek olup stresle başa çıkma stratejisi olarak problemle başa çıkma stratejisini ön plana çıkardıkları görülmektedir. Eğitim görülen bölüm, mezuniyete yakınlık/uzaklık, ailedeki kardeş sayısı ve öğrencinin ailesinin gelir durumu da stresle başa çıkma yöntemi tercihinde etki etmektedir. Çoban (2013: 81-82)'ın araştırması da çeşitli demografik faktörlerin stresle mücadele etmede tercih edilen yöntemlere etki ettiğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulgularına göre kızlarla erkeklerin stresle mücadele etmede tercihleri birbirinden farklıdır. Stresle mücadele

etme yöntemi olarak kızlar, en çok sosyal destek alma yöntemini tercih ederken erkekler ise erkeklerin ise kendini suçlama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

İnsanlar sosyal varlıklardır ve çevreleri ile olan sosyal ilişkileri ve çevrelerinden sağladıkları sosyal destek düzeyi, stres seviyelerine etki etmektedir. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ergenlere sağlanan bilgisel maddi destek seviyesi arttıkça algılanan stres seviyesi de düşmektedir. Aynı şekilde duygusal sosyal destek düzeyi arttıkça algılanan stres seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüşler görülmektedir. Dolayısı ile ergenlere sağlanan sosyal destek ile stres düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Uyan, 2014: 67).

Ergin ve diğerleri (2014: 33)'nin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini inceleyen araştırmasına göre öğrencilerin yöntem tercihleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Araştırmaya göre erkek öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları kız öğrencilere göre daha yüksektir. Cinsiyetle birlikte yaş faktörünün de yöntem tercihine etki ettiği görülmektedir. Yaşı daha büyük olan öğrencilerin daha aktif nitelikli stresle mücadele yöntemlerini tercih ettiği görülmektedir. Öğrencilerin okuduğu sınıf seviyesi de stresle başa çıkma yöntemi tercihine etki etmektedir. Alt sınıflarda okuyan öğrencilerin üst sınıflardaki öğrencilere göre çaresizlik yaklaşımı yöntemine daha fazla başvurduğu görülmektedir. Bu bulgular öğrencilerin kendilerini güçlü görme kapasiteleri ile stresle başa çıkma yöntemi tercihleri arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle erkek öğrencilerin ve yaşı daha büyük öğrencilerin problemle başa çıkma odaklı stratejilere daha yoğun olarak başvurması bu görüşü destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerine yönelik bir başka araştırmanın bulguları da kişilik özellikleri, demografik özellikler gibi faktörlerin stres seviyesi ve stresle başa çıkma stratejilerine etki ettiğini göstermektedir. Cinsiyet, derslerin zor olması, boş zamanları değerlendirememesi gibi stres kaynakları ile ilişkili bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemi tercihlerinde özellikle cinsiyetin önemli bir etken olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma stratejisini daha çok benimsedikleri görülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin yaşı ve okudukları bölüm de stresle baş etme yöntemi tercihlerine etki etmektedir (Bahar, 2010:

72-73). Öğretmen adaylarına yönelik bir araştırmanın bulgularına göre adayların stresle başa çıkma stilleri, cinsiyet, sınıf düzeyi, üniversite ortamından memnun olma, anne-baba eğitim düzeyi, arkadaşlarla kurulan iletişim değişkenlerinden önemli ölçüde etkilenmektedir (Avşaroğlu ve Taşgın, 2011: 240-243).

Araştırmaların bulguları, öğrencilerin farklı etkenlere bağlı olarak farklı başa çıkma stillerini tercih ettiğini göstermektedir. Yaş, cinsiyet, maddi durum/sosyal durum, eğitim görülen sınıf düzeyi, okul tipi gibi birçok faktör stres seviyesini ve stresle başa çıkma stili tercihini etkilemektedir. Literatürde kullanılan ölçekler çerçevesinde çok sayıda stresle başa çıkma yönteminden bahsedilmektedir. Dolayısı ile stresle başa çıkma yöntemlerini birkaç yöntemle sınırlayarak ele almak mümkün değildir.

Problem Odaklı Yaklaşım: Problem odaklı çözüm arayan bireyler problemin kaynağına inerek strese neden olan faktörü kontrol altına almaya, değiştirmeye ya da onu ortadan kaldırmaya odaklanmaktadır. Problem odaklı strateji, bilişsel bir yeniden yapılandırma sürecini içermekte ve bireyin stresi yaratan faktörü fark etmesiyle birlikte stres faktörünün aktif bir değerlendirilmesinin yapılmasını, stresli durumun değiştirilmesine yarayacak yolların aranmasını ve problemi çözmek için aktif olarak harekete geçilmesini içermektedir (Ergin vd., 2014: 32).

Kontrol edilebilir ve değiştirilebilir stres kaynakları ile baş etmek için tasarlanan başatma tasarımları, problemin kendisine odaklanmayı gerektirir. Bunun için strese neyin sebep olduğunu ve stresi neyin başlattığını bulmak gerekmektedir. Strese yol açan faktörlerin tespitinden sonra değiştirilebilir olan faktörlere odaklanarak bunlar kontrol altına alınmaya çalışılır (Ardıç, 2009: 12).

Problem odaklı yaklaşım, özyönetimi güçlü bireylerde daha sık başvurulan bir stresle baş etme yöntemidir. Özellikle duygusal zekanın bu konuda işlevsel olduğu görülmektedir. Çünkü duygusal zeka öz bilinç, öz değerlendirme, özgüven, öz yönetim, kişisel beceri gibi alt boyutları içinde barındırmakta ve bireylerin sahip olduğu yeteneklerine güvenerek problemlerin üzerine gitmesini sağlamaktadır. Öğrencilere yönelik bir araştırmaya göre öğrencilerin duygusal zeka seviyesi arttıkça problem odaklı yöntemleri tercih etme düzeyi artmaktadır. Duygusal zekanın azalması ile birlikte ise kaçınma odaklı yaklaşımların tercih edildiği görülmektedir (Doğan ve Eser, 2013: 19-22).

Duygu Odaklı Yaklaşım: Duygu odaklı yaklaşım, stres kaynağının kontrol edilemediği zaman başvurulan bir strateji olarak önem çıkmaktadır. Stres durumunda kontrolü mümkün olmayan stres kaynakları varsa birey stresin yol açtığı duyguları kontrol etmeye odaklanmaktadır (Ardıç, 2010: 11). Duygu odaklı stresle başa çıkma stratejisi, problem odaklı stratejide olduğu gibi probleme yol açan faktörle mücadeleyi değil stresin kişide yarattığı duyguyla mücadele etmeyi esas alan bir yaklaşımdır. Bireyler bu stratejide yaşanan duruma yeni bir anlam vermeye çalışarak duygularını yeniden düzenlemeye çalışmaktadırlar (Ergin vd., 2014: 32). Bu nedenle duygu odaklı yaklaşım sonucu değiştirmeye yönelik olması itibarıyla problem odaklı yaklaşımdan önemli ölçüde ayrılır. Problem odaklı stratejide strese neden olan köke gidilirken duygu odaklı yaklaşımda problemin kaynağına gidilmeksizin problemin yarattığı sonuca ilişkin yeniden bir bilişsel yapılandırma yapılmaktadır. Dolayısı ile bu yaklaşımı bilişsel çarpıtma ile yakın ilişkisi olan bir yaklaşım olarak görmek mümkündür.

Kaçınma Odaklı Yaklaşım: İnsanların stresle başa çıkma sürecinde kaçınma davranışı göstermesi, duygu temelli bir başa çıkma davranışı olup aslında problemin ortadan kalkmamasına rağmen bireyin stresten kaynaklanan rahatsızlığı duygusal olarak azaltarak kendi duygularını kontrol etmesine dayanmaktadır. Öğrencilerde bilişsel çarpıtmanın artmasına bağlı olarak kaçınma davranışının da arttığı görülmektedir. Öğrenciler, kaçınma yoluyla stresli durumu çözmemekte, bunun yerine stresi yaratan problemi önemsemiyormuş gibi davranmakta ya da yok saymaktadır. Bir süreliğine bir çözüm gibi görünse de bu şekilde problem ortadan kalkmadığı için birey, işlevi olmayan bir davranış sergilemiş olmaktadır (Hamarta vd., 2009: 35).

Stresle mücadele etmekten kaçınma bireylerin girişkenlik ve atılganlık özellikleri ile ilgili bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ile atılganlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre öğrencilerin atılganlık düzeyi ortalamanın üzerindedir ve öğrencilerin tercih ettiği başa çıkma stratejisi genel olarak problem çözme ve sosyal destek arama stratejileridir. Öğrencilerin kaçınma stratejisine daha düşük düzeyde başvurduğu ve atılganlık düzeyi arttıkça kaçınma odaklı yaklaşıma başvurunun azaldığı görülmektedir (Ekinci vd., 2013: 72-73). Bu da bireylerdeki kaçınma odaklı yaklaşımın geri planda kalmış ve çekinik karakterli bireylere özgü bir stresle baş etme yöntemi olduğuna işaret etmektedir.

1.1.2.4. Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Çarpıtmanın Rolü

Araştırmacılara göre stresin bilişsel bir boyutu vardır ve bireyin algılama düzeyi, yaşanan stres seviyesine etki etmektedir. Her bireyin günlük yaşam olaylarına tepki verme biçimi farklıdır ve bunu bireyin geçmiş deneyimleri, psikolojik özellikleri gibi faktörler biçimlendirir. Bu nedenle bireylerdeki stres seviyesi sadece karşılaşılan problemle ilgili olmayıp bireyin psikolojik durumu ve bilişsel değerlendirme yapma biçimi ile de ilgilidir. Bireyin karşılaşılan olaya dayalı stres seviyesini bireyin psikolojik bütünlüğünü oluşturan duygu ve düşünce yapısı da biçimlendirmekte ve stresle mücadelede bilişsel faktörler de etkili olmaktadır. Özellikle problemle baş edebilme kapasitesinin yetersiz olduğu durumlarda bireyin bilişsel yapıları devreye girmektedir (Avşaroğlu ve Taşgın, 2011: 229-230).

Öğrencilerdeki benlik saygısı ve bilişsel çarpıtma düzeyinin stresle başa çıkma davranışlarına etkisini ele alan bir çalışmanın bulgularına göre öğrencilerdeki benlik saygısı ve bilişsel çarpıtma davranışları, stresle başa çıkma davranışlarına etki etmektedir. Benlik saygısı arttıkça stresle başa çıkmada problem odaklı yaklaşım ön plana çıkarken bilişsel çarpıtmaların ise problem odaklı çözüm yaklaşımlarından uzaklaşılmasına neden olduğu görülmektedir (Hamarta vd., 2009: 34-37).

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir araştırmaya göre bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrenciler, stres yaratan sorunlarla karşılaştıklarında sorunu çözmek yerine sorundan kaçınma yoluyla başa çıkmayı tercih etmektedir. Davranış olarak bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrenciler, sorunla zaman harcamaktansa sorunla uğraşmaktan kaçınmayı tercih etmekte ve bunun yerine haz verici başka faaliyetlere yönelmektedir. Bunun yanında kız öğrencilerin kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak bilişsel çarpıtmalara daha fazla başvurdukları görülmektedir. Stresle başa çıkma çabaları açısından da kız öğrencilerin erkeklere göre yardım alma, sosyal desteğe başvurma davranışlarına yöneldiği görülmektedir (Türküm, 2000/2001: 11). Bu bulgulardan hareketle bilişsel çarpıtmaların stresle mücadeleyi zorlaştırdığını ve bireylerdeki iyimserliği azalttığını söylemek mümkündür.

BÖLÜM II: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler ile ilgili ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, betimsel tarama modelidir. Betimsel tarama modeli araştırmalar, var olan bir durum ya da olgunun kavramsal çerçevesinin açıklandığı, durum tespitinin yapılarak problemin betimlendiği araştırmalardır. Araştırmada betimleyici bilgiler literatürde yer alan bilimsel çalışmaların taranması yoluyla elde edildiği için araştırma, tarama modelinde bir araştırmadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İHKİB Kağıthane MTAL okulunda öğrenim gören ve ergenlik çağındaki öğrencilerdir. Araştırmanın örneklemi ise aynı okulda öğrenim gören ve tamamı ergenlik yaşında olan 208 öğrencidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)” ve “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu'nda cinsiyet, sınıf, aile gelir seviyesi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne baba tutumuna ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

2.3.2. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)

Araştırmada kullanılan BÇÖ John Briere (2000) tarafından geliştirilen, orijinal adı Cognitive Distortion Scale olan ve bilişsel çarpıtmaları beş alt boyutta ele alarak tasvir eden bir ölçektir. Ölçeğin Ağır (2007: 135-140) tarafından Türkçeleştirilerek kullanılan versiyonu kullanmıştır. Ölçekte her boyut 8 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan boyutlar ve her bir boyutun tasvir ettiği hususlar aşağıdaki şekildedir;

- ✓ **Benlik Algısı Alt Boyutu:** Olumsuz veya düşük benlik algısı, kendini beğenmeme gibi hususları ölçmektedir.
- ✓ **Kendini Suçlama Alt Boyutu:** Bireylerin olan bitenden kendini suçlayıp suçlamadığını, kendisini o olaydan ne kadar sorumlu tuttuğunu ölçmektedir.
- ✓ **Çaresizlik Alt Boyutu:** Olayların gidişatını değiştirme konusunda kendisini çaresiz hissetme duygusu ve herhangi bir çaba göstermenin yararsız olduğunu düşünme seviyesini ölçmektedir.
- ✓ **Umutsuzluk Alt Boyutu:** Gelecekle ilgili karamsarlık duygu ve algısını ölçmektedir.
- ✓ **Yaşamı Tehlikeli Görme Alt Boyutu:** Yaşamında başına kötü şeylerin geleceğini düşünme duygu ve inancını ölçmektedir.

Ölçeği, çalışmasında kullanan Ağır (2009: 135-140), ölçeğin tamamı ve alt boyutları için ayrı ayrı güvenilirlik analizi yapmış ve analizlerde bütün alt boyutların çeviri sırasındaki dilsel eşdeğerlik puanları yeterli seviyede çıkmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği ile ilgili istatistiksel ölçümler de 0 bütün alt boyutlar için 0,80 puanın üzerinde çıkmış olup ölçeğin yüksek seviyede iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçeğin bu araştırma için de güvenilirlik testi ayrıca yapılmış ve elde edilen puanlar aşağıda tablo halinde verilmiştir.

2.3.3. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Melmerstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan 10 ve 14 maddelik iki ayrı formu olan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olan Eskin (2013: 134-138)'in ölçümlerin göre ölçeğin iç tutarlılık puanı 0,82 olup ölçüm yeteneği bakımından güvenilir bir ölçektir. Ölçek temelde 14 maddeden ve iki boyuttan oluşmasına karşın 10 maddelik daha kısa formu da mevcuttur. Bu çalışmada Eskin tarafından Türkçe'ye uyarlanan 10 maddelik kısa form kullanılmış olup güvenilirlik testi ayrıca yapılmıştır.

Çalışmada kullanılan BÇÖ alt boyutlarının ve ASÖ'nin güvenilirlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla güvenilirlik analizi yapılmış ve cronbach alfa katsayıları elde edilmiş aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Chronbach Alfa
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	0.79
<i>Benlik algısı</i>	0.76
<i>Kendini Suçlama</i>	0.76
<i>Çaresizlik</i>	0.79
<i>Umutsuzluk</i>	0.88
<i>Yaşamı tehlikeli görme</i>	0.76
Algılanan Stres Ölçeği	0.79

Buna göre ölçek ve alt boyutlarının güvenilirlik düzeylerinin oldukça güvenilir olduğu görülmektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Form ve ölçekler Mart-Nisan 2016 tarihlerinde İHKİB Kâğıthane MTAL'de öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Öğrencilere öncelikle araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere sınıf ortamında birebir ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Demografik Bilgi Formu ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği formları ile elde edilen bilgiler SPSS 20.0 yazılımı ile elektronik ortama aktarılmış ve analiz edilmiştir. Demografik sorulara verilen cevapların dağılımı frekans analizi ile yapılmıştır. Ölçek maddelerine verilen cevaplar skorlandırılarak, ölçek ve alt boyutlara ilişkin skorlar elde edilmiştir. Elde edilen skorların normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi için Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro Wilks testi ile sınanmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Elde edilen ölçek ve alt boyutlarına ilişkin skorların demografik bilgilere göre değişip değişmediğini belirlenmesi için veriler normal dağıldığından dolayı parametrik testler

uygulanmıştır. Cinsiyet gibi iki kategorili değişkenlerin kategorileri arasındaki farkın anlamlılığının tespiti için bağımsız gruplarda t testi, eğitim düzeyi, sınıf vb. gibi ikiden fazla kategorili değişkenlerin kategorileri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) yapılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda anlamlı farklılık çıkması durumunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için TUKEY testi yapılmıştır. Ölçek ve alt boyutların arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.



BÖLÜM III: BULGULAR

3.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı

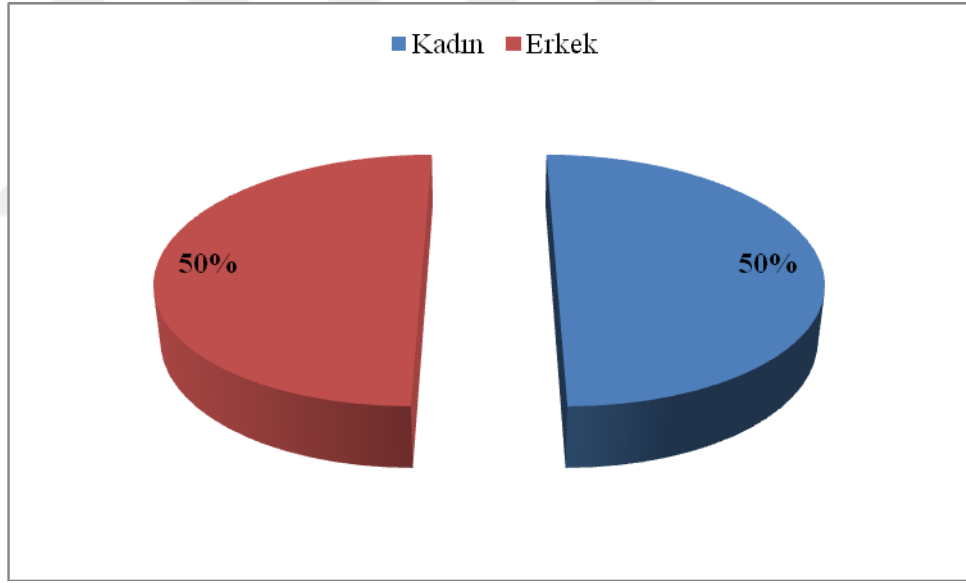
Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımının belirlenmesi amacıyla, frekans analizi yapılmış ve Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografi Özellik Kategorisi		n	%
Cinsiyet	Kadın	104	50
	Erkek	104	50
	Total	208	100
Sınıf	9. Sınıf	50	24
	10.Sınıf	55	26
	11. Sınıf	51	25
	12. Sınıf	52	25
	Total	208	100
Aile Gelir Seviyesi	0-1.500 TL	71	34
	1.501-2.000 TL	60	29
	2.001-2.500 TL	29	14
	2.501-3.000 TL	20	10
	3.001 ve üzeri	28	13
	Total	208	100
Annenin Eğitim Seviyesi	Okuma yazma bilmiyor	31	15
	İlköğretim	104	50
	Ortaöğretim	61	29
	Ön lisans - Lisans	9	4
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	2
	Total	208	100
Babanın Eğitim Seviyesi	Okuma-yazma bilmiyor	4	2
	İlköğretim	96	46
	Ortaöğretim	86	41

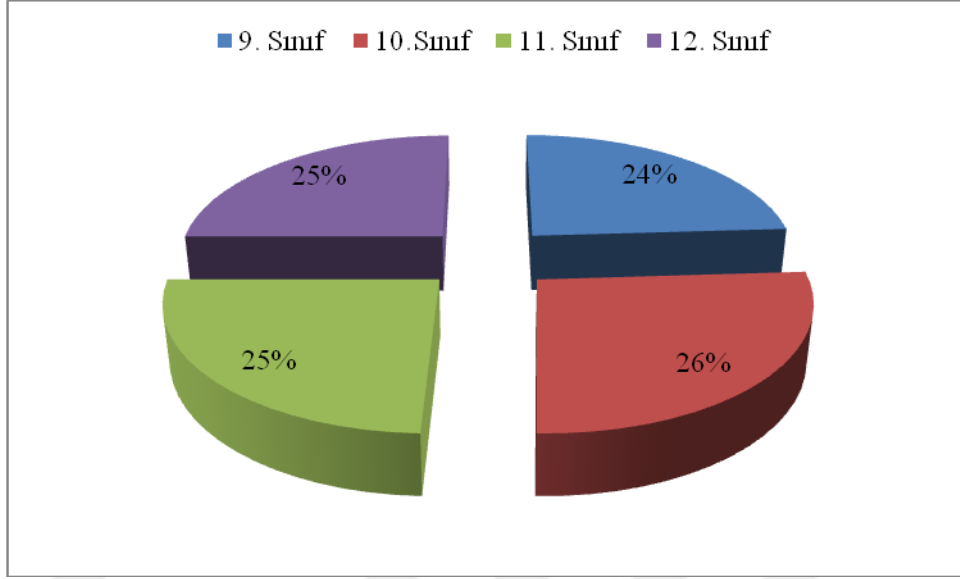
	Ön lisans - Lisans	14	7
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	4
	Total	208	100
Anne-baba tutumu	Baskıcı	39	19
	Serbest	32	15
	Demokratik	39	19
	Koruyucu	98	47
	Total	208	100

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde; kadınların oranı %50, erkeklerin oranı ise %50'dir. Dolayısıyla araştırmaya katılanların cinsiyete göre dağılımı hatalı sonuçlara yol açmayacak düzeyde dengelidir.



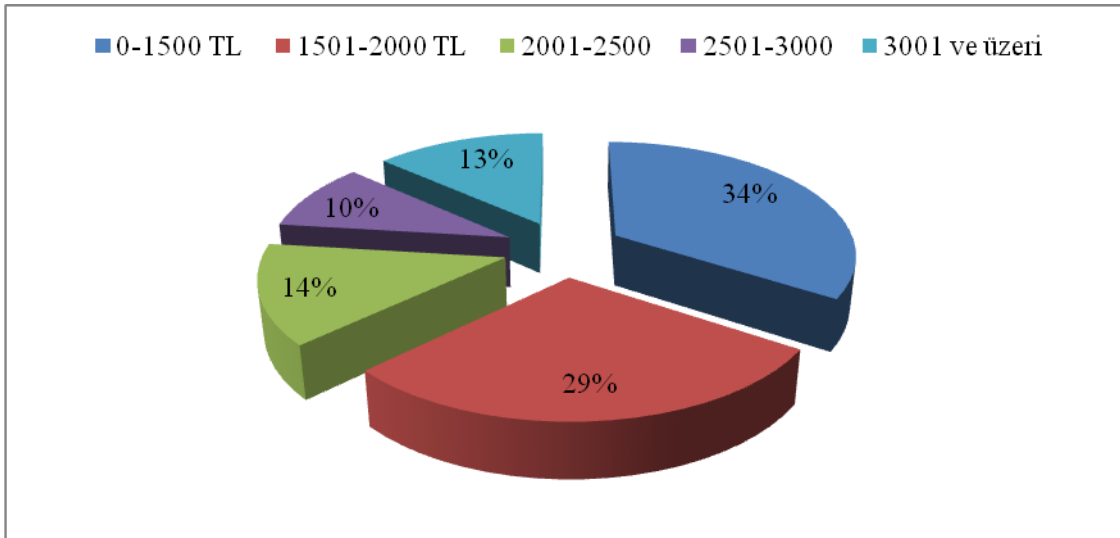
Şekil 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı (%)

Katılımcıların sınıflara göre dağılımı incelendiğinde; 9. sınıfların oranı %24, 10. sınıfların oranı %26; 11. sınıfların oranı ise %25; 12. sınıfların oranı ise %25'tir. Katılımcıların sınıflara dağılımını gösteren bu istatistiklerden hareketle öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dengeli bir dağılımının olduğunu söylemek mümkündür.



Şekil 3. Katılımcıların Okuduğu Sınıfa Göre Dağılımı (%)

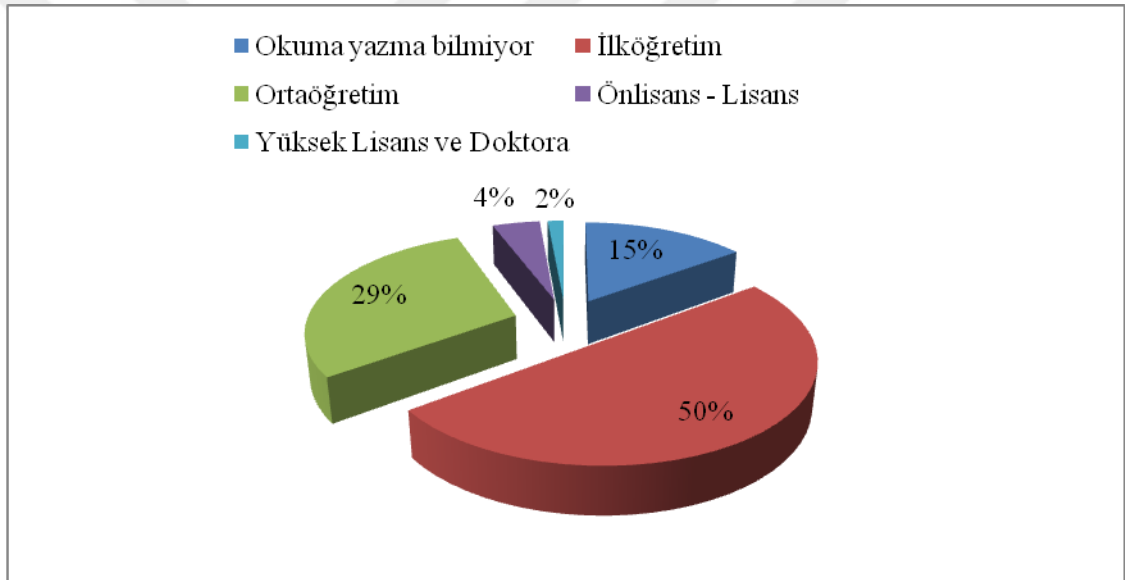
Katılımcıların gelir durumlarına göre dağılımı incelendiğinde; 0-1.500 TL geliri olanların oranı %34; 1.501-2.000 TL geliri olanların oranı % 29; 2.001-2.500 TL geliri olanların oranı ise % 14'dür. 2.501-3.000 TL geliri olanların oranı % 10 iken, 3.001 TL ve üzeri geliri olanların oranı %13'dür. Katılımcıların önemli bir kısmının düşük gelir seviyesi grubunda yer aldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlarda bu durumun ayrıca göz önünde bulundurulması gerekmektedir.



Şekil 4. Katılımcıların Gelir Seviyesine Göre Dağılımı (%)

Katılımcıların anne eğitim seviyesine göre dağılım incelendiğinde; okuma-yazma bilmeyenlerin oranı %15; ilköğretim mezunları oranı %50; ortaöğretim mezunları oranı %29'dur. Ön lisans-lisans mezunları oranı %4 iken; yüksek lisans ve doktora mezunları oranı %2'dir.

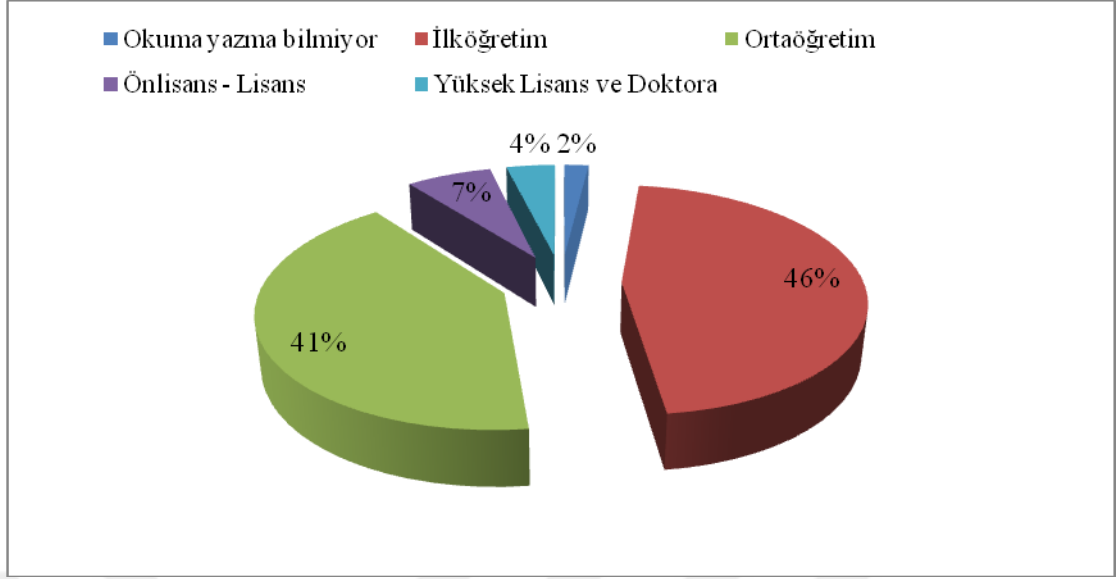
Gelir seviyesi değişkeninde olduğu gibi katılımcıların annelerinin eğitim seviyesi bakımından görünümü de negatif bir yapıya sahiptir. Katılımcıların yaklaşık olarak %65'nin annelerinin eğitim seviyesi ilköğretim ve daha da altıdır. Hatta bunların dikkate değer bir kısmı okuma-yazma bilmeyenlerden oluşmaktadır. Üniversite eğitimi almış annelerin oranı ise toplamda sadece %6'dır.



Şekil 5. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (%)

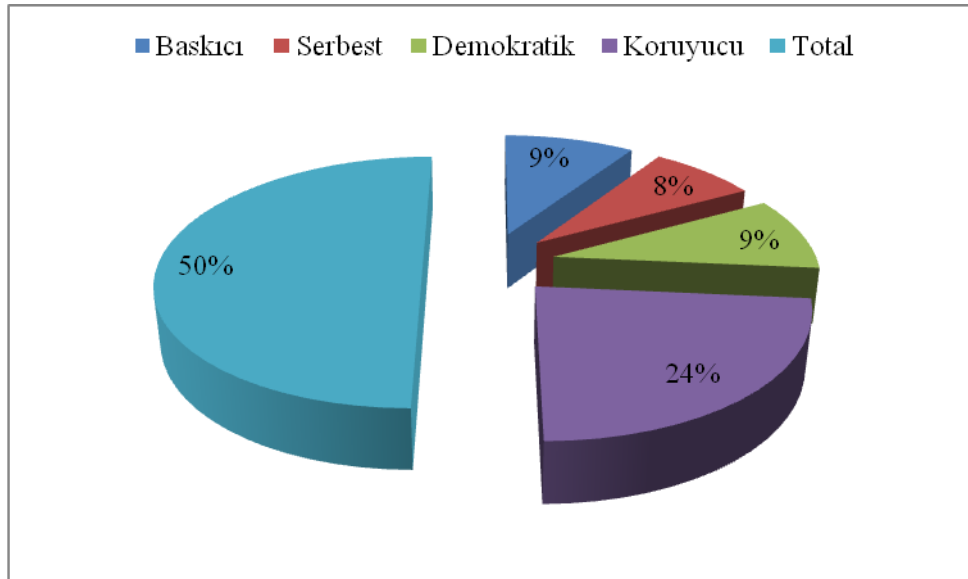
Katılımcıların baba eğitim seviyelerine göre dağılımı incelendiğinde; okuma-yazma bilmeyenlerin oranı %2; ilköğretim mezunları oranı %46; ortaöğretim mezunları oranı ise %41'dir. Ön lisans-lisans mezunları oranı %7 iken yüksek lisans ve doktora mezunları oranı %4'dur.

Katılımcıların baba eğitim seviyesine göre dağılımı anne eğitim seviyesine göre daha iyi durumdadır. Ancak katılımcıların babalarının eğitim durumu da düşük seviyelerdedir. Üniversite eğitimi alan baba oranı toplamda %11'dir ve geriye kalanların tamamı ortaöğretim ve altı eğitim seviyesindeki kişilerden oluşmaktadır.



Şekil 6. Katılımcıların Baba Eğitim Seviyesine Göre Dağılımı (%)

Anne baba tutumlarının dağılımı incelendiğinde; baskıcı olanların oranı %19; serbest olanların oranı %15'dir. Demokratik olanların oranı %19 olup, koruyucu olanların oranı %47'dir. Katılımcıların ebeveynlerinin genel olarak koruyucu ebeveyn tipinde olduğu görülmektedir. Baskıcı, serbest ve demokratik karakterli ebeveynlerin oranı kendi içlerinde birbirine yakın iken koruyucu ebeveynlerin sayısı yaklaşık olarak bu üç grubun toplamına eşittir.



Şekil 7. Katılımcıların Anne-Baba Tutumlarına Göre Dağılımı (%)

3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

1-5 aralığında skorlanan Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları için ilgili soruların ortalamaları alınmıştır. Dolayısı ile her bir alt boyut 1 ile 5 arasında değer alabilmektedir. 10 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği skorunun hesaplanmasında, tek boyut olan ölçeğin maddelerinin değerleri toplandığı için Algılanan Stres ölçeğinin minimum puanı 10; maksimum puanı ise 50'dir.

Tablo 3. Ölçklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği					
Benlik Algısı	208	1,00	4,38	2,19	0,74
Kendini Suçlama	208	1,00	4,14	2,25	0,77
Çaresizlik	208	1,00	4,63	2,28	0,80
Umutsuzluk	208	1,00	5,00	2,04	0,93
Yaşamı tehlikeli görme	208	1,00	4,50	2,27	0,79
Algılanan Stres Ölçeği	208	10,00	50,00	28,84	7,84

3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Cinsiyetin İlişkisi

Cinsiyet		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
Benlik Algısı	Kadın	104	2,23	0,74	0,70	0,48
	Erkek	104	2,16	0,75		
Kendini Suçlama	Kadın	104	2,27	0,73	0,51	0,61
	Erkek	104	2,22	0,81		
Çaresizlik	Kadın	104	2,29	0,75	0,28	0,78
	Erkek	104	2,26	0,85		
Umutsuzluk	Kadın	104	1,97	0,85	-1,14	0,25
	Erkek	104	2,11	1,00		
Yaşamı tehlikeli görme	Kadın	104	2,29	0,74	0,34	0,73
	Erkek	104	2,25	0,84		
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	104	30,38	5,93	2,89	0,004*
	Erkek	104	27,30	9,15		

*p<0,05

Tablo 4'te verilen bağımsız gruplarda t testi sonuçlarına göre; Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken ($p>0,05$), Algılanan Stres Ölçeği cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark etmektedir ($p<0,05$). Anlamlı düzeyde farklılık gösteren Algılanan Stres Ölçeği için kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür.

3.4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Sınıfa Göre Değişimi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin sınıfa göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyinin Sınıfa Göre İlişkisi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
Benlik Algısı	9. Sınıf	50	2,31	0,87	1,36	0,26
	10.Sınıf	55	2,05	0,69		
	11. Sınıf	51	2,15	0,72		
	12. Sınıf	52	2,28	0,68		
	Total	208	2,19	0,74		
Kendini Suçlama	9. Sınıf	50	2,34	0,77	1,29	0,28
	10.Sınıf	55	2,13	0,66		
	11. Sınıf	51	2,16	0,86		
	12. Sınıf	52	2,37	0,78		
	Total	208	2,25	0,77		
Çaresizlik	9. Sınıf	50	2,27	0,88	0,19	0,90
	10.Sınıf	55	2,23	0,78		
	11. Sınıf	51	2,26	0,81		
	12. Sınıf	52	2,34	0,75		
	Total	208	2,28	0,80		
Umutsuzluk	9. Sınıf	50	2,01	0,97	0,37	0,77
	10.Sınıf	55	2,00	1,06		
	11. Sınıf	51	2,00	0,91		
	12. Sınıf	52	2,16	0,77		
	Total	208	2,04	0,93		
Yaşamı Tehlikeli Görme	9. Sınıf	50	2,23	0,81	1,53	0,21
	10.Sınıf	55	2,18	0,79		
	11. Sınıf	51	2,22	0,81		
	12. Sınıf	52	2,47	0,72		
	Total	208	2,27	0,79		
Algılanan Stres Ölçeği	9. Sınıf	50	28,38	8,10	1,15	0,33
	10.Sınıf	55	27,78	5,90		

	11. Sınıf	51	28,76	8,59		
	12. Sınıf	52	30,48	8,56		
	Total	208	28,84	7,84		

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği sınıfa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile tüm sınıf düzeyleri için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği eşit seviyededir denilebilir.

3.5. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Gelire Göre Değişimi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin gelire göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6’te verilmiştir.

Tablo 6. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Gelirin İlişkisi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
Benlik Algısı	0-1.500 TL	71	2,22	0,79	1,55	0,19
	1.501-2.000 TL	60	2,20	0,67		
	2.001-2.500 TL	29	2,38	0,88		
	2.501-3.000 TL	20	1,85	0,59		
	3.001 ve üzeri	28	2,18	0,67		
	Total	208	2,19	0,74		
Kendini Suçlama	0-1500 TL	71	2,28	0,81	1,27	0,28
	1501-2000 TL	60	2,15	0,66		
	2.001-2500 TL	29	2,23	0,86		
	2.501-3.000 TL	20	2,10	0,64		
	3.001 ve üzeri	28	2,51	0,85		
	Total	208	2,25	0,77		
Çaresizlik	0-1.500 TL	71	2,39	0,87	0,94	0,44
	1.501-2.000 TL	60	2,21	0,74		

	2.001-2.500 TL	29	2,24	0,73		
	2.501-3.000 TL	20	2,05	0,67		
	3.001 ve üzeri	28	2,32	0,90		
	Total	208	2,28	0,80		
Umutsuzluk	0-1.500 TL	71	2,13	0,89	1,29	0,27
	1.501-2.000 TL	60	1,96	0,94		
	2.001-2.500 TL	29	2,05	0,96		
	2.501-3.000 TL	20	1,69	0,67		
	3.001 ve üzeri	28	2,23	1,10		
	Total	208	2,04	0,93		
Yaşamı Tehlikeli Görme	0-1.500 TL	71	2,23	0,74	0,47	0,76
	1.501-2.000 TL	60	2,31	0,84		
	2.001-2.500 TL	29	2,35	0,88		
	2.501-3.000 TL	20	2,10	0,65		
	3.001 ve üzeri	28	2,34	0,80		
	Total	208	2,27	0,79		
Algılanan Stres Ölçeği	0-1.500 TL	71	28,37	8,13	0,24	0,91
	1501-2.000 TL	60	29,35	7,44		
	2001-2.500 TL	29	29,14	7,93		
	2501-3.000 TL	20	27,85	7,77		
	3.001 ve üzeri	28	29,36	8,32		
	Total	208	28,84	7,84		

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği, gelire göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile tüm gelir düzeyleri için Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği eşit seviyededir denilebilir.

3.6. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Anne Eğitim Seviyesi Göre Değişimi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin anne eğitim seviyesine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Anne Eğitim Seviyesinin İlişkisi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
Benlik Algısı	Okuma-yazma bilmiyor	31	2,19	0,83	0,56	0,69
	İlköğretim	104	2,18	0,71		
	Ortaöğretim	61	2,20	0,71		
	Ön lisans - Lisans	9	2,51	0,96		
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	1,88	1,11		
	Total	208	2,19	0,74		
Kendini Suçlama	Okuma-yazma bilmiyor	31	2,44	0,75	1,42	0,23
	İlköğretim	104	2,15	0,72		
	Ortaöğretim	61	2,33	0,77		
	Ön lisans - Lisans	9	2,22	1,09		
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	1,76	1,20		
	Total	208	2,25	0,77		
Çaresizlik	Okuma-yazma bilmiyor	31	2,22	0,75	0,58	0,68
	İlköğretim	104	2,27	0,78		
	Ortaöğretim	61	2,36	0,85		

	Ön lisans - Lisans	9	2,00	0,90		
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	2,00	0,94		
	Total	208	2,28	0,80		
Umutsuzluk	Okuma-yazma bilmiyor	31	2,05	0,89	0,11	0,98
	İlköğretim	104	2,06	0,93		
	Ortaöğretim	61	2,03	0,89		
	Ön lisans - Lisans	9	1,89	1,39		
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	1,83	1,13		
	Total	208	2,04	0,93		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Okuma-yazma bilmiyor	31	2,32	0,80	0,54	0,70
	İlköğretim	104	2,29	0,81		
	Ortaöğretim	61	2,26	0,75		
	Ön lisans - Lisans	9	2,15	0,62		
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	1,67	1,15		
	Total	208	2,27	0,79		
Algılanan Stres Ölçeği	Okuma-yazma bilmiyor	31	30,68	8,78	2,74	0,03*
	İlköğretim	104	28,52	7,62		
	Ortaöğretim	61	29,41	7,00		
	Ön lisans - Lisans	9	26,56	8,73		
	Yüksek Lisans ve Doktora	3	16,33	10,97		
	Total	208	28,84	7,84		

*p<0,05

Tablo 7' da verilen Tek Yönlü Varyans analizi sonuçlarına göre; Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken

($p>0,05$), Algılanan Stres Ölçeği anne eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Anlamlı düzeyde farklılık gösteren Algılanan Stres Ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre; anne eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği düzeyleri diğer gruplardan anlamlı derecede farklı ve düşüktür. Diğer gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır.

3.7. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Baba Eğitim Seviyesi Göre Değişimi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin baba eğitim seviyesine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Baba Eğitim Seviyesinin İlişkisi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
Benlik Algısı	Okuma-yazma bilmiyor	4	2,09	0,83	0,38	0,82
	İlköğretim	96	2,19	0,76		
	Ortaöğretim	86	2,16	0,72		
	Önlisans – Lisans	14	2,29	0,76		
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	2,47	0,83		
	Total	208	2,19	0,74		
Kendini Suçlama	Okuma-yazma bilmiyor	4	2,32	0,73	0,45	0,77
	İlköğretim	96	2,21	0,76		
	Ortaöğretim	86	2,27	0,75		

	Önlisans – Lisans	14	2,13	0,79		
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	2,54	1,11		
	Total	208	2,25	0,77		
Çaresizlik	Okuma-yazma bilmiyor	4	2,16	0,74	1,18	0,32
	İlköğretim	96	2,34	0,83		
	Ortaöğretim	86	2,24	0,79		
	Önlisans – Lisans	14	1,94	0,41		
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	2,61	0,94		
	Total	208	2,28	0,80		
Umutsuzluk	Okuma-yazma bilmiyor	4	2,19	1,04	0,96	0,43
	İlköğretim	96	2,12	1,00		
	Ortaöğretim	86	1,99	0,88		
	Önlisans – Lisans	14	1,66	0,61		
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	2,27	0,97		
	Total	208	2,04	0,93		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Okuma-yazma bilmiyor	4	2,16	1,27	0,91	0,46
	İlköğretim	96	2,34	0,78		
	Ortaöğretim	86	2,16	0,77		
	Ön lisans – Lisans	14	2,36	0,67		
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	2,53	1,01		
	Total	208	2,27	0,79		
Algılanan Stres Ölçeği	Okuma-yazma bilmiyor	4	28,75	13,74	0,83	0,51
	İlköğretim	96	28,86	8,07		

	Ortaöğretim	86	28,42	7,22		
	Ön lisans – Lisans	14	32,29	8,07		
	Yüksek Lisans ve Doktora	8	27,13	8,41		
	Total	208	28,84	7,84		

Tablo 8’de verilen Tek Yönlü Varyans analizi sonuçlarına göre; Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği, baba eğitim durumunda göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile babaların tüm eğitim düzeyi seviyeleri için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği eşit seviyededir denilebilir.

3.8. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin Anne Baba Tutumuna Göre Değişimi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeğinin anne baba tutumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 9. Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Stres Düzeyine Anne-Baba Tutumunun İlişkisi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
Benlik Algısı	Baskıcı	39	2,61	0,76	6,77	0,00*
	Serbest	32	2,02	0,73		
	Demokratik	39	1,94	0,61		
	Koruyucu	98	2,19	0,73		
	Total	208	2,19	0,74		
Kendini Suçlama	Baskıcı	39	2,59	0,69	4,61	0,004*
	Serbest	32	2,19	0,85		
	Demokratik	39	1,96	0,67		

	Koruyucu	98	2,24	0,76		
	Total	208	2,25	0,77		
Çaresizlik	Baskıcı	39	2,76	0,87	9,00	0,00*
	Serbest	32	2,13	0,76		
	Demokratik	39	1,89	0,76		
	Koruyucu	98	2,28	0,79		
	Total	208	2,28	0,80		
Umutsuzluk	Baskıcı	39	2,70	0,89	9,81	0,00*
	Serbest	32	2,01	0,86		
	Demokratik	39	1,72	0,87		
	Koruyucu	98	1,92	0,88		
	Total	208	2,04	0,93		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Baskıcı	39	2,76	0,73	9,37	0,00*
	Serbest	32	2,16	0,67		
	Demokratik	39	1,89	0,71		
	Koruyucu	98	2,27	0,78		
	Total	208	2,27	0,79		
Algılanan Stres Ölçeği	Baskıcı	39	32,59	6,52	4,80	0,003*
	Serbest	32	27,72	8,30		
	Demokratik	39	26,31	8,34		
	Koruyucu	98	28,72	7,53		
	Total	208	28,84	7,84		

*p<0,05

Tablo 9’da verilen Tek Yönlü Varyans analizi sonuçlarına göre; Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutlarının hepsi ve Algılanan Stres Ölçeği anne baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<0,05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Benlik algısı, umutsuzluk ve kendini suçlama alt boyutları için; anne baba tutumu baskıcı olanların bilişsel çarpıtma ortalaması diğer gruplardan anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

Çaresizlik alt boyutu için; anne baba tutumu baskıcı olanların ortalaması diğer gruplardan anlamlı derecede farklı ve yüksektir. Ek olarak anne baba tutumu demokratik olanlar ile koruyucu olanlar arasındaki fark da anlamlı olup, anne baba tutumu demokratik olan bireylerin ortalaması daha düşüktür.

Yaşamı tehlikeli görme alt boyutu için; anne baba tutumu baskıcı olanların ortalaması diğer gruplardan anlamlı derecede farklı ve yüksektir. Ek olarak anne baba tutumu demokratik olanlar ile koruyucu olanlar arasındaki fark da anlamlı olup, anne baba tutumu demokratik olan bireylerin ortalaması daha düşüktür.

3.9. Ölçekler Arası İlişkilerin İncelenmesi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutlarının birbirleriyle ve Algılanan Stres Ölçeği ile aralarındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Korelasyon analizi yapılmış ve Pearson Korelasyon katsayısı elde edilmiş ve Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Ölçeklere Arası İlişkilerin İstatistiksel Sonuçları

		Benlik Algısı	Kendini Suçlama	Çaresizlik	Umutsuzluk	Yaşamı Tehlikeli Görme	Algılanan Stres Ölçeği
Benlik Algısı	r		,68**	,60**	,58**	,64**	,49**
Kendini Suçlama	r	,68**		,66**	,56**	,61**	,49**
Çaresizlik	r	,60**	,66**		,78**	,73**	,49**
Umutsuzluk	r	,58**	,56**	,78**		,69**	,43**
Yaşamı Tehlikeli Görme	r	,64**	,61**	,73**	,69**		,55**
Algılanan Stres Ölçeği	r	,49**	,49**	,49**	,43**	,55**	

*p<0,001

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; benlik algısı alt boyutunun kendini suçlama ile % 68; çaresizlik ile %60; umutsuzluk ile % 58; yaşamı tehlikeli görme ile %64 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişkisi varken, Algılanan Stres Ölçeği ile % 49 düzeyinde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi bulunmaktadır.

Kendini suçlama alt boyutunun, çaresizlik ile %66; umutsuzluk ile %56; yaşamı tehlikeli görme ile %61 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir ilişkisi varken, Algılanan Stres Ölçeği ile %49 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır.

Çaresizlik alt boyutunun, umutsuzluk ile %78; yaşamı tehlikeli görme ile %73 düzeyinde pozitif bir ilişkisi varken, Algılanan Stres Ölçeği ile %49 düzeyinde pozitif yönlü bir ilişkisi bulunmaktadır.

Umutsuzluk alt boyutunun yaşamı tehlikeli görme ile %69; Algılanan Stres Ölçeği ile %43 düzeyinde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır.

Yaşamı tehlikeli görme alt boyutunun ise Algılanan Stres Ölçeği ile %55 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır.

TARTIŞMA VE YORUM

Aaron T. Beck'in bilişsel devrim olarak da adlandırılan 1960'lardaki bilişsel psikoloji ve bilişsel terapi yaklaşımı, davranış bilimleri ve psikolojide insan davranışlarının köklerinin bilişsel süreçlerle ele alınmasına yol açan önemli bir gelişmedir. İnsan davranışlarının zihindeki bir takım şemalar, çekirdek inançlar ve otomatikleşmiş düşüncelerle ele alınmasına dayanan bu yaklaşıma göre; insanlar çevreden alınan bilgilerin işlenmesi sürecinde bazı sistematik hatalar yapmakta ve aldıkları bilgileri bilişsel çarpıtmalara uğratmaktadır.

Beck'in çalışmalarıyla açtığı yolsa sonraki yıllarda başka çalışmalar yapılmış, bilişsel çarpıtmaların nedenlerini, insan davranışları üzerindeki etkilerini, sonuçlarını ele alan çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bunların yanında insanlardaki bilişsel çarpıtma davranışını ampirik olarak ölçmek için Bilişsel Çarpıtma Ölçekleri geliştirilmiş ve bu ölçeklerde benlik kaygısı (benlik saygısı, benlik algısı), kendini suçlama, kendini çaresiz hissetme, umutsuz olma, yaşamı tehlikeli görme gibi faktörlerin bilişsel çarpıtmaları açıklama ve ölçme gücü ele alınmıştır.

Bilişsel çarpıtmalar, bireyin bilgi işleme sürecinin bir takım inançlar ve şemalar nedeniyle etkisiz kalması nedeniyle ortaya çıkan yapılardır. Bu yapılara bağlı olarak birey aşırı genellemelere gidebilirken bazı kesinlikler oluşturabilmekte ve mantıklı/akılcı düşünme yolundan uzaklaşmaktadır. Mantıksal düşünme süreçlerinin kesintiye uğradığı bilişsel çarpıtmanın stres, depresyon gibi psikolojik etkilere yol açan sorunlarla önemli boyutlara varan ilişkilerinin olduğu görülmektedir. Benlik algısı ile ilgili sorunların hem stres yaratan hem bilişsel çarpıtmalara yol açan bir sorun olması, kendini suçlama ya da umutsuzluğun bilişsel çarpıtma kadar stresin de bir bileşeni olması iki kavramın sıklıkla bir arada ele alınmasına yol açmaktadır.

İnsanlarla bilişsel çarpıtmalarla stres çoğu zaman birbirine eşlik etmektedir. Bireysel gelişimin en kritik aşamalarından birisini oluşturan ergenlik çağında bunu daha güçlü bir şekilde görmek mümkündür. Çünkü ergenlik dönemi, sorunlu olaylarla daha sık

karşılaşılan ve bireyin yapısal olarak çok hızlı değiştii için çevreye ve olaylara daha fazla uyum sorunu gösterdiği bir dönemdir.

Bu araştırmanın istatistiksel bulguları, ergenlik çağındaki öğrencilerde bilişsel çarpıtmaların ve stresin yoğun olarak yaşandığını göstermektedir. Bilişsel çarpıtmaların en fazla çaresizlik, yaşamı tehlikeli görme ve kendini suçlama alt boyutlarında olduğu görülmektedir. Bunun yanında ergenlerde bilişsel çarpıtmaları oluşturan alt boyutların kendi aralarında da güçlü bir korelasyona sahip olduğu özellikle yaşamı tehlikeli görme, çaresizlik ve umutsuzluk alt boyutlarının birbirleri ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

Bütün insanlar gibi gelişim çağındaki ergenlerde de önemli düzeyde karşılaşılan bilişsel çarpıtmalar, otomatik düşüncelerin gelişmesine ve döneme özgü stresli olayların sıklıkla yol amasına neden olmaktadır (nc ve Sakarya, 2013: 234). oban (2013: 65) da bilişsel çarpıtmalarla birlikte stres seviyesinin yükseldiğini ifade etmektedir. Öte yandan stres, bireyin kendisini yaşamın karşısında yetersiz ve güçsüz hissederek aresizleşmesine yol açabilmektedir (Soysal, 2009: 17).

Bunların yanında Türküm (2000/2001: 3)'n araştırması, bilişsel çarpıtmaların kaygı, stres gibi duyguların yanında düşük benlik algısı, kötümserlik gibi psikolojik durumlarla da ilişkisi olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde Torres (2002: 112)'in araştırması, bilişsel çarpıtmalar nedeniyle insanların kendileri hakkında aşırıya kaçan olumlu ya da olumsuz yargılara varmalarına neden olduğuna işaret etmektedir. Altıntaş (2014: 28–29)'in araştırması ise stresle birlikte yeterlilik duygusunun azaldığına işaret etmektedir. Bu da stresle birlikte bireyin kendini olayların üstesinden gelme konusunda yetersiz görerek hayat konusunda umutsuzluk ve çaresizliğe kapılmasına neden olabilmektedir. Bizim araştırmamızın bilişsel çarpıtması olanların yüksek düzeyde çaresizlik, umutsuzluk ve benlik algısı sorununa işaret eden bulguları, söz konusu araştırmaların bulgularına benzerlik taşımaktadır. Dolayısı ile bilişsel çarpıtmalara benlik algısı problemleri ile birlikte yüksek düzeyde kaygı, endişe, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duyguların eşlik ettiğini söylemek mümkündür. Ayrıca araştırmada bilişsel çarpıtması olan ergenlerdeki yaşamı tehlikeli görme alt boyutu ile stres seviyesi arasındaki yüksek korelasyon da söz konusu araştırmaların bulguları ile örtüşür niteliktedir. Bunlardan

hareketle ergenlerde, bilişsel çarpıtmalar ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Birçok araştırmanın bilişsel çarpıtmalar ve stres seviyesi ile demografik faktörler arasında ilişki kurduğu, bu yönde bulgulara ulaştığı görülmektedir. Ergenlik dönemine özgü sorunlar önemli ölçüde demografik nitelikli sorunlardır ve bu çağdaki bireylerin hem gelişimini hem stres seviyesini etkilemektedir. Bunun yanında ekonomik imkânlar, çeşitli manevi problemler, ev ve aileye ilişkin durumlar, eğitim ortamı gibi birçok demografik faktör daha bu dönemdeki stres seviyesinin üzerinde etkili olmaktadır (Savcı ve Aysan, 2014: 45). Eskin vd. (2013: 137) de benzer şekilde yaş, cinsiyet gibi faktörlerin stres üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Uluişik (2015: 63)'e göre ise ergenlik çağındaki ortaöğretim öğrencilerinde stres ve saldırganlık düzeyi ile spor etkinliklerine katılım, yaş, cinsiyet, ailenin gelir seviyesi, eğitim görülen okul türü gibi farklı değişkenler ile ilişki içerisindedir.

Bunun yanında bilişsel çarpıtma düzeyi yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır. Ağır (2007: 254–266)'ya göre bu demografik faktörler, bilişsel çarpıtma düzeyini çeşitli seviyelerde etkilemektedir. Türküm (2000/2001: 12)'nin araştırması da cinsiyet değişkeninin bilişsel çarpıtmalar üzerinde önemli etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bir başka araştırma ise cinsiyet ile bilişsel çarpıtmalar arasında doğrudan bir ilişki olmadığını ancak erkeklerdeki zorbalık eğiliminin kızlara göre daha fazla olduğunu, zorbalığa dayalı eylemlerle eksiklerini kapatmak istedikleri yönünde bulgular elde etmiştir (Şahin ve Sarı, 2010: 8-9).

Bu çalışmada demografik faktörlerin bilişsel çarpıtmalar ve stres düzeyi ile bir ilişkisinin olduğu ancak araştırmalardaki bulguların aksine bazı faktörler açısından bu ilişkinin geçerli olmadığı bulgulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet, gelir düzeyi, anne ve baba eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtma düzeyi ile bir ilişkisi yoktur. Bu da yukarıda ele alınan araştırmaların bulguları ile örtüşmeyen sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir. Benzer şekilde gelir düzeyi ve baba eğitim seviyesinin stres seviyesine etki etmediği görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ve anne eğitim seviyesi ile ilgili

bulgular ise literatürdeki bulgularla benzerlik taşımakta olup, bu değişkenlerin stres seviyesi ile bir ilişkisinin olduğuna işaret etmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik çağındaki öğrencilerde bilişsel çarpıtmalarla stres düzeyinin anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bunun yanında çeşitli demografik özelliklerin hem bilişsel çarpıtma düzeyini hem stres düzeyini farklı seviyelerde etkilediği, cinsiyet, sınıf seviyesi, gelir düzeyi, anne-baba eğitim seviyesi gibi değişkenlerin bazı hususlarda etkili olduğu ancak bilişsel çarpıtmaları açıklamada etkili olmadığı görülmektedir.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Ergenlik çağındaki 208 öğrenciden BÇÖ ve ASÖ yoluyla elde edilen verilere dayalı olarak yapılan istatistiksel ölçümlerden elde edilen bulgulara göre ergenlerdeki bilişsel çarpıtmalarla stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Yapılan analizlere göre ergenlerin stres düzeyi bilişsel çarpıtmaları ölçen BÇÖ'nün bütün alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve doğru yönde (pozitif) bir ilişki içerisindedir. Bu ilişkiyi aşağıdaki şekilde gösterebiliriz;

- ✓ Ergenlerdeki stres düzeyi ile bilişsel çarpıtmaların benlik algısı alt boyutu arasında % 49 düzeyinde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ Ergenlerdeki stres düzeyi ile bilişsel çarpıtmaların kendini suçlama alt boyutu arasında % 49 düzeyinde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ Ergenlerdeki stres düzeyi ile bilişsel çarpıtmaların çaresizlik alt boyutu arasında % 49 düzeyinde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ Ergenlerdeki stres düzeyi ile bilişsel çarpıtmaların umutsuzluk alt boyutu arasında % 43 düzeyinde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ Ergenlerdeki stres düzeyi ile bilişsel çarpıtmaların yaşamı tehlikeli görme alt boyutu arasında % 55 düzeyinde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Elde edilen bulgular, bilişsel çarpıtmalar ile stres seviyesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmanın ilk hipotezi olan “H0: Bilişsel çarpıtmalarla algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Stresle bilişsel çarpıtmalar arasındaki bu ilişki, bilişsel çarpıtmaların bütün alt boyutlarında geçerli olup en yüksek korelasyonun yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi ise bilişsel çarpıtmaları oluşturan alt boyutların kendi aralarında da bir ilişki içerisinde olduğunu ileri süren “H01: Bilişsel çarpıtmaların alt boyutları, kendi aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahiptir.” hipotezidir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmaların beş alt boyutunun da kendi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bu ilişkisi aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür.

- ✓ **Benlik algısı alt boyutu;** kendini suçlama (%68), çaresizlik (%6), umutsuzluk (%58) ve yaşamı tehlikeli görme (%64) alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki içerisindedir. Bu ilişki pozitif yönlü olup en yüksek korelasyon kendini suçlama ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutları iledir.
- ✓ **Kendini suçlama alt boyutu;** benlik algısı (%68), çaresizlik (%66), umutsuzluk (% 56) ve yaşamı tehlikeli görme (% 61) alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. En yüksek korelasyon benlik algısı alt boyutu iledir.
- ✓ **Çaresizlik alt boyutu;** benlik algısı (%60), kendini suçlama (%66), umutsuzluk (%78) ve yaşamı tehlikeli görme (%73) alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. En yüksek korelasyon ise umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutları iledir.
- ✓ **Umutsuzluk alt boyutu;** benlik algısı (%58), kendini suçlama (%56), çaresizlik (% 78) ve yaşamı tehlikeli görme (%69) alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. En yüksek korelasyonun çaresizlik alt boyutu ile olduğu görülmektedir.
- ✓ **Yaşamı tehlikeli görme alt boyutu;** benlik algısı (% 64), kendini suçlama (%61), çaresizlik (% 73) ve umutsuzluk (% 69) alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. En yüksek korelasyon çaresizlik alt boyutu iledir.

Bu bulgulardan hareketle bilişsel çarpıtmaları oluşturan alt boyutların da kendi aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ileri süren “H01: Bilişsel çarpıtmaların alt boyutları, kendi aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahiptir.” hipotezi kabul edilmiştir.

Demografik faktörler, insanların toplumdaki yerini ve konumunu, sahip olduğu imkânları ve zayıflıkları, sosyal statüsünü belirleme gibi özellikleri nedeniyle birçok konuda etkilere yol açan bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmanın demografik bir özellik olan “ergen” kavramı temelinde yapılması da demografik faktörlerin bu etkisinin bilincinde olarak hareket edilmesinin bir sonucudur.

Bu araştırmada cinsiyet, öğrenim görülen sınıf düzeyi, ailenin elde ettiği gelir seviyesi, annenin eğitim seviyesi, babanın eğitim seviyesi ve anne-babanın ev içindeki çocuklarına karşı tutumlarından oluşan demografik değişkenlerin bilişsel çarpıtmalar ve stres düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın demografik değişkenlerle elde ettiği bulgular aşağıdaki şekildedir;

Demografik faktörlerle bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki;

- ✓ Ergen yaştaki katılımcılardan oluşan öğrencilerden elde edilen bulgulara göre; cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin elde ettiği gelir seviyesi, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi değişkenleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.
- ✓ Anne-baba tutumlarının bilişsel çarpıtmalarla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır. Benlik algısı, kendini suçlama ve umutsuzluk alt boyutlarında baskıcı ebeveyne sahip ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri diğer ergenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Demografik faktörlerle stres düzeyi arasındaki ilişki;

- ✓ Cinsiyet değişkeni ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlik çağındaki kız öğrencilerin stres seviyesinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.
- ✓ Sınıf düzeyi, gelir seviyesi ve babanın eğitim seviyesi ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.
- ✓ Annenin eğitim seviyesi ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Annesinin eğitim düzeyi yüksek lisans ve üzeri olan ergenlerin stres düzeyleri diğer ergenlere göre daha düşük seviyededir.
- ✓ Anne baba tutumları ile ergenlerin stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Demografik özelliklerle ilgili olarak elde edilen bu bulgulardan hareketle demografik özelliklere ilişkin olarak oluşturulmuş hipotezler gözden geçirilmiş ve şu sonuçlara varılmıştır;

“H1: Demografik özelliklerle bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” Hipotezi kabul edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen bütün demografik faktörlerin bilişsel çarpıtmalar ve stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olmasa bile anne eğitim seviyesi, anne-baba tutumları gibi faktörlerin ilişkisi nedeniyle hipotez, sınırlı düzeyde de olsa kabul edilmiştir.

“H1a: Cinsiyetin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres seviyesi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.” hipotezi bilişsel çarpıtmalar için reddedilmiş, stres seviyesi için ise kabul edilmiştir. Çünkü cinsiyetin bilişsel çarpıtmalarla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi çıkmamışken stres seviyesi ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir.

“H1b: Sınıf düzeyinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres seviyesi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.” hipotezi, öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf seviyesinin bilişsel çarpıtmalarla da stres düzeyi ile de herhangi bir ilişkisi olmaması nedeniyle tamamen reddedilmiştir.

“H1c: Gelir seviyesinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.” hipotezi, öğrencilerin ailesinin gelir seviyesinin öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ve stres seviyesi ile herhangi bir ilişkisinin olmaması nedeniyle tamamen reddedilmiştir.

“H1d: Anne eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.” Hipotezi, öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile herhangi bir ilişkisinin olmaması nedeniyle bilişsel çarpıtmalar açısından reddedilmiştir. Ancak öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesinin stres seviyesi ile ilişkili olması nedeniyle hipotezin stres düzeyi ile ilgili olan kısmı, kısmen kabul edilmiştir.

“H1e: Baba eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.” Hipotezi, öğrencilerin babalarının eğitim

seviyesinin öğrencilerdeki bilişsel çarpıtma ve stres seviyesi ile bir ilişki içinde olmaması nedeniyle tamamen reddedilmiştir.

“H1f: Anne-baba tutumlarının bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi vardır.” Hipotezi, öğrencilerin anne babalarının aile içi tutumlarının bilişsel çarpıtmaların bütün alt boyutları ve stres seviyesi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisindedir. Bu nedenle bu hipotez tamamen kabul edilmiştir.

Bu araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve algılanan stres seviyesi bakımından fikirleri alınan katılımcılar, genel olarak düşük gelir seviyesindeki ergenlerden oluşmaktadır. Bunun yanında katılımcıların yaklaşık % 47'sinin koruyucu tipte ebeveyne sahip olduğu ve annelerin eğitim seviyesinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu üç özelliğin elde edilen bulguları genel olarak etkilemiş olduğunu hesaba katarak yeni araştırmaların yapılması, ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ve stres faktörleri için daha sağlam sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayacaktır. Öğrencilerin gelir seviyesinin düşüklüğü, anne eğitim seviyesinin düşüklüğü gibi demografik özellikleri ağır basan bir örneklemden gelmesi, muhtemelen bu değişkenler açısından bir homojenliğe yol açmış ve bu değişkenlerin bilişsel çarpıtmalar ve stres seviyesi bakımından etkisinin daha açıklayıcı bir şekilde ölçülmesini engellemiştir. Bu yüzden homojen ve homojen olmayan örneklemlerle benzer araştırmaların tekrarlanmasında daha tutarlı sonuçlara ulaşılması açısından önemli yararlar elde edilebilecektir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Altıntaş, E. (2014). Stres Yönetimi, Anı yayıncılık, İkinci Baskı, Ankara.
- Ardıç, A. (2009). Öğrencilerde Strese Neden Olan Etkenler Ve Başa Çıkma Davranışları, Millî Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma Ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED), Ankara.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive Therapy, a 30- Year Retrospective, American Psychologist, April, 46(4), April, pp: 368-375.
- Beck. J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy, Basics And Beyond, Second Edition, The Guilford Press, New York, USA.
- Beck, A. T.; Freeman, A.; Davis, D. D. (2004). Cognitive Therapy of Personality Disorders, Second Edition, The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc., New York.
- Briere, J. (2000). Cognitive Distortion Scales. PAR Psychological Assessment Resources, Inc. Printed in the U.S.A.
- Knapp, P.; Beck, A. T. (2008). Cognitive Therapy: Foundations, Conceptual Models, Applications and Research, Review Brasilia Psiquiatry, 30(2), pp: 54-64.
- Öncü, B.; Sakarya, A. (2013). Ergen Özkıyımlarında Bilişsel Etmenler ve Çarpıtmaların Rolü, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(2), ss: 232-245.
- Özdemir, S.; Sezgin, F.; Kaya, Z.; Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 17(3), ss: 405-428.

Sürelî Yayınlar

- Akbağ, M.; Saymer, B.; Sözen, D. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı Ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 21, ss: 59-74.
- Akın, A. (2010). Öz-Duyarlık Ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 39, ss: 01-09.
- Avşaroğlu, S.; Taşgın, Ö. (2011). Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 32, ss: 225-248.

- Aydın, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akademik Başarı, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 2, ss: 27-36.
- Bozkurt, N. (2001). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Stres Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki, Ege Eğitim Dergisi, 1(1), ss: 54-62.
- Büyükşahin, A.; Bilecen, N. T. (2007). Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması, Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 47(2), ss: 129-145.
- Cohen, S.; Kamarck, T.; Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress, Journal of Health and Social Behavior, Number: 24, pp: 385-396.
- Çoban, E. A. (2013). Geç Ergenlerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Stresle Baş Etme Stratejileri, Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi, Sayı: 51, ss: 65-84.
- Deniz, M. E.; Yılmaz, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stres İle Basa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 3(25), ss: 17-26.
- Ekinci, M.; Altun, Ö. Ş.; Can, G. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 4(2), ss: 67-74.
- Ergin, A.; Uzun, S. U.; Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, Fırat Tıp Dergisi, 19(1), ss: 31-37.
- Eskin, M.; Harlak, H.; Demirkıran, F.; Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi, New/Yeni Symposium Journal, 51(3), Ekim, ss: 132-140.
- Güven, N.; Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), ss: 49-61.
- Hamarta, E.; Arslan, C.; Saygın, Y.; Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Yaklaşımlarının Analizi, Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), Aralık, ss: 25-42.
- Hiçdurmaz, D.; Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 18(1), ss: 68-78.
- Howitt, D.; Sheldon, K. (2007). The Role of Cognitive Distortions in Paedophilic Offending: Internet and Contact Offenders Compared, Psychology, Crime&Law, 13(5), October, pp: 469-486.

- Keser, N.; Voltan-Acar, N. (2013). Türk Atasözlerinde Bilişsel Çarpıtmalar, Akademik Bakış Dergisi, Sayı: 35, Mart-Nisan, ss: 1-20.
- Kuzucu, Y.; Tunçer, İ.; Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz-Kontrol İlişkisinde Sürekli Öfkenin Aracılık Rolü, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(1), Haziran, ss: 48-56.
- Leahy, R. (2003). Cognitive Therapy Techniques: a Practitioners Guide, The Guilford Press, New York, USA.
- Leahy, R. (2004). Cognitive Therapy, Basic Principles and Applications, Jason Aronson Book, Rowmann & Littlefield Publishers Inc., Maryland, USA.
- Malkoç, A.; Enginsoy, D. (2008). Rekabetçi Tutum, Bilişsel Çarpıtmalar Ve Çok Boyutlu Kıskançlık, Psikoloji Çalışmaları Dergisi, Cilt: 28, ss: 1-14.
- Mihailides, S.; Devilly, G. J.; Ward, T. (2004). Implicit Cognitive Distortions and Sexual Offending, Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment, 16(4), October, pp: 333-350.
- Miller, A. (2012). Instructor's Manual for Aaron Beck On Cognitive Therapy with Aaron T. Beck, M.D., (The Instructor's Manual accompanies the DVD Aaron Beck on Cognitive Therapy with Aaron T. Beck, M.D), Psychotherapy.net, Canada.
- Neenan, M.; Dryden, W. (2010). Cognitive Therapy in a Nutshell, Second Edition, Sage Publishing, London, UK.
- Savcı, M.; Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 3, ss: 44-56.
- Soysal, A. (2009). İş Yaşamında Stres, Çimento İşveren Dergisi, Mayıs, ss: 17-40.
- Şahin, M.; Sarı, S. V. (2010). Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi, Akademik Bakış Dergisi, Sayı: 20, Nisan – Mayıs – Haziran, ss: 1-14.
- Torres, C. (2002). Early Maladaptive Schemas and Cognitive Distortions in Psychopathy and Narcissism, Australian National University, Phd Thesis, Australia.
- Türküm, S. (2000/2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(2), 2000/2001, ss: 1-16.

Tezler

- Ağır, M. (2007). Üniversite ğrencilerinin Bilişsel arpıtma Düzeyleri ile Problem zme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Bahar, M. (2010). Kredi Ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Barınan ğrencilerin Stres Kaynakları, Madde Kullanım Düzeyleri Ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Karagöz, Y. (2011). Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon Ve Bilişsel arpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel arpıtmalarıyla Benlik Değerleri Arasındaki İlişki, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Uluişık, V. (2015). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim ğrencilerinin Stres ve Saldırđanlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli rneği), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Uyan, A. (2014). Ergenlerde Algılanan Stres İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu araştırma ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye etki eden çeşitli faktörleri tespit etmeye yönelik olarak yapılmaktadır. Araştırmadan elde edilecek sonuçların doğruluğu, sizin sorulara içten ve samimi bir şekilde doğru cevap vermenize bağlıdır. Sorulara vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak olup toplu değerlendirme yapılacaktır. Bu nedenle tek tek hiçbir bireye ilişkin kişiye özel tespit söz konusu olmayacaktır. Ayrıca kişiyi tanımlayıcı ad, soyad gibi özel bilgilerin verilmemesi gerekmektedir. Katkılarınızdan dolayı içtenlikle teşekkür ederim.

Güllü MURATBEYOĞLU

Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- 1) Cinsiyetiniz: K () E ()
- 2) Sınıfınız: a) 9. Sınıf b) 10. Sınıf c) 11. Sınıf d) 12. Sınıf
- 3) Ailenizin Gelir Seviyesi:
a) 0-1.500TL b) 1.501-2.000TL c) 2.001-2.500TL d) 2.501-3.000TL e) 3.001 ve üzeri
- 4) Annenizin Eğitim Seviyesi:
a) Okuma yazma bilmiyor b) İlköğretim c) Ortaöğretim
d) Önlisans ve Lisans e) Yüksek Lisans/Doktora
- 5) Babanızın Eğitim Seviyesi :
a) Okuma-yazma bilmiyor b) İlköğretim c) Ortaöğretim
d) Önlisans ve Lisans e) Yüksek Lisans/Doktora
- 6) Anne-baba Tutumu
a) Baskıcı b) Serbest c) Demokratik d) Koruyucu

EK 2.BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ (BÇÖ)

Lütfen aşağıdaki ifadelerin karşısına en uygun bulduğunuz seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Çok Az	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
1.Kendinizi küçük görüyorsunuz.					
2. Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.					
3. Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz					
4. Umutsuz hissediyorsunuz					
5. Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz					
6. Kendinizden nefret ediyorsunuz					
7. Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz					
8. Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz					
9. İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz					
10. Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.					
11. Kendinizi eleştirirsiniz.					
12. Biri tarafından incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz					
13.Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz					
14. Geleceğe dair umutsuzsunuz					
15. Kötü bir haber almayı beklersiniz.					
16. Kendinize lakaplar takarsınız.					
17. Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
18. Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.					
19. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.					
20.Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.					
21. Kendinizi beğenmiyorsunuz.					

	Hiçbir Zaman	Çok Az	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
22. Başınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız.					
23. Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.					
24. Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.					
25. İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır					
26.Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.					
27. Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız					
28.Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz					
29. Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz					
30. Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü gelir					
31. Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.					
32. Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz					
33. Hayatınızın kontrolünün elinizde olmadığı kanısındasınız					
34. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz					
35. Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz					
36. Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.					
37. Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.					
38. Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.					
39. Geleceğe dair umutlu değilsiniz.					
40. Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.					

EK 3. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Aşağıda yer alan sorular, son bir ay içerisinde yaşadığınız olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerinizi ölçmek üzere hazırlanmıştır. Lütfen her sorunun karşısında yer alan seçeneklerden duygu ve düşüncelerinize en uygun olanını işaretleyiniz.

Bazı sorular birbirine çok benzese de her sorunun kendine özgü bir ölçme değeri vardır. Bu nedenle hiçbir soruyu atlamadan ve dikkatle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. İhtenlikle vereceğiniz cevaplar için teşekkür ederim.

	Hiç	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

ÖZGEÇMİŞ

Güllü MURATBEYOĞLU, 1966 yılında Ankara’da doğdu. İlkokulu Ankara Çalışkanlar İlkokulunda, Ortaokulu Ankara Çalışkanlar Ortaokulunda ve Lise’yi Ankara Yıldırım Beyazıt Lisesi’nde bitirmiştir. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümü, Halk Bilimi Ana Bilim Dalını 1988 yılında derece ile tamamlamıştır. Üniversiteden mezun olduktan sonra Ankara Maliye Bakanlığı’nda yoklama memuru olarak 2 yıl görev yapmıştır. 1991 ‘de Bitlis’in Hizan ilçesine edebiyat öğretmeni olarak atanmış, burada 1 yıl görev yaptıktan sonra İstanbul’a gelmiştir. Halen İstanbul İHKİB Kâğıthane MTA Lisesinde Edebiyat öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Bekâr ve 2 çocuk annesidir.

