

SOCIAL AND HUMAN SCIENTIFIC

Duman N., İmre Y., Mısırlı M. (2019), "Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Bilişsel Çarpıtmaları Üzerine Bir Araştırma", Vol: 2, Issue: 5; pp: 207-213

Anahtar Kelimeler: Beck, Umutsuzluk, Bilişsel Çarpıtma, Üniversite, Öğrenci

Keywords: Beck, Hopelessness, Cognitive Distortion, University, Student

Makale Türü Araştırma Makalesi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYİ VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

A Research on the Hopelessness Level and Cognitive Distortions of University Students

Nesrin DUMAN¹

Yıldız İMRE²

Melis MISIRLI³

Geliş Tarihi / Arrived Date
23.03.2019

Kabul Tarihi / Accepted Date
29.04.2019


Yayınlanma Tarihi / Published Date
30.04.2019


ÖZ


Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve umutsuzluk düzeylerini (ve üç alt boyutunu) sosyo-demografik değişkenler açısından incelemektir. Bilişsel çarpıtmalar kişilerin geleceğe yönelik beklentileri, sorun çözme yöntemlerini ve çevreye uyum sürecini olumsuz yönde etkileyerek bireylerde umutsuzluğa neden olmaktadır. Bu amaçla araştırmaya lisans öğrencisi olan 54 öğrenci dâhil edilmiştir. Katılımcılara yirmi sorudan oluşan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), on beş sorudan oluşan Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R (BÇÖ-R) ve sosyo demografik bilgilerin alındığı Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Sonuç olarak lisans öğrencilerinin aldığı $9,88 \pm 1,79$ puan ile düşük düzeyde umutsuzluğa sahip oldukları ve $34,94 \pm 6,48$ puan ile düşük-orta düzeyde bilişsel çarpıtmalar gösterdikleri görülmüştür. Sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; öğrencilerin umutsuzluk puanları ve testin alt boyutları (GİD-GİB-MK) ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki elde edilmemiştir. Çalışmanın umutsuzluk ve bilişsel çarpıtma konusunda yeni yapılacak araştırmalara kaynak niteliğinde olması niyet edilmektedir.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the cognitive distortion and hopelessness levels (and three sub-dimensions) of university students in terms of socio-demographic variables. Cognitive distortions have a negative effect on the future expectations of individuals, problem solving methods and adaptation to the environment, causing hopelessness in individuals. For this purpose, 54 undergraduate students were included in the study. The participants were given a 20-items Beck Hopelessness Scale (BHS), a 15-items Cognitive Distortion Scale-R (CDS-R), and Personal Information Form with socio demographic information. As a result, low-middle level cognitive distortions (34.94 ± 6.48 points) and low levels of despair (9.88 ± 1.79 points) were observed in undergraduate students. When the relationships between socio-demographic characteristics are examined; there was no significant relationship between the students' hopelessness scores and the sub-dimensions of the test (GID-GIB-MK) and cognitive distortions. There was no significant correlation between hopelessness levels and cognitive distortions of students. The study is intended to be the source of new studies in the area of hopelessness and cognitive distortions.

¹  Bartın Üniversitesi, nesrinduman@bartin.edu.tr

²  Bartın Üniversitesi, 1yildizimre@gmail.com

³  Bartın Üniversitesi, melts.msrl@gmail.com

1. GİRİŞ

Bu araştırma genç bireylerdeki bilişsel çarpıtma düzeyi ve buna bağlı olarak ortaya çıkan umutsuzluk ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı hedeflemektedir. Umutsuzluk kavramı geçmişten günümüze kadar geçen süre içinde git gide önemli bir hal alarak üzerinde durulması gereken bir konu haline gelmiştir. Geçmişte yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, umutsuzluk düzeyi puan ortalamalarının genel popülasyonda oldukça yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ele alınan bir diğer konu olan bilişsel çarpıtmalar hakkında elde edilmiş bulgular ise bilişsel çarpıtmaların, bireyde başta duygudurum bozuklukları olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğunu göstermektedir. Bu sebeple ortaya koyulan çalışmada, bilişsel çarpıtma düzeyi ve umutsuzluk arasındaki ilişki ele alınarak literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Bilişsel çarpıtma ve umutsuzluk ilişkisinin tam anlamıyla incelenebilmesi için öncelikle önemli bir unsur olan biliş kavramının ele alınması gerekir. Biliş; duyumsamak, algılamak, dikkat etmek, öğrenmek, dil, düşünmek ve tahminde bulunmayı da kapsayan, bilginin ulaşımını ve kullanımını oluşturan süreçler şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında ise kişinin, kendisini ve çevresindekileri fark etme ve bu durumu bilmesi şeklinde ele alınarak bilme (knowing) biçiminde tanımlanabilmektedir (akt. Akpunar, 2011:357).

Bilişsel deneyimler, insanların birbiriyle kurdukları iletişimde yadsınamaz bir role sahiptir. Bilişsel süreçleri deneyimlemek, bir bakıma var olmak ile paraleldir. Gördüğümüz ve işittiğimiz şeyler bilinç düzeyinde bu şeylere yüklediğimiz anlamlar, unuttuğumuz, hatırladığımız, kendimiz ve kendimiz dışındakilere ilişkin oluşturduğumuz şemalar ve inançlar bireyler ile olan ilişkilerimizde önemli bir role sahiptir (akt. Uğur ve Murat, 2014:528). Bilişsel yaşantılara dair bilgi birikiminin zamanla artmış olmasıyla psikolojinin, bireylerin davranışlarına olan tanımlamaya, açıklamaya ve tahmin etmeye yönelik değerlendirme şekli, davranışçı ekolün kalıplarından sıyrılarak gelişmiştir (akt. Sert-Ağır ve Yavuzer, 2018:176).

Bilişsel davranışçı terapiye ait kavramlardan biri sayılan çarpıtılmış düşünceler başka bir ifade ile bilişsel çarpıtmalar, dogmaları kapsayan bir içeriğe sahiptir, bu da zihindeki düşüncelerin negatif bir örüntü oluşturmasına kaynaklık eden çarpıtmalar olarak ifade edilir. Kısaca, kişilerin gerçekliği yanlış bir şekilde algılamasına sebep olan düşünceler olarak tanımlanır (akt. Duman, 2018:2). Tüm bilişsel çarpıtmalar birbirleri üzerinde tetikleyici bir unsura sahiptir ve buna bağlı olarak bilişsel çarpıtmalar zinciri oluşturmaktadır. Bu nedenden dolayı olay veya olguların değerlendirilmesi kişinin kendine, kendisi dışındakilere ve geleceğine yönelik çıkarımlarını görünür şekle getirmektedir. Diğer bir deyişle birbirini besleyen çarpıtılmış düşünceler, belirli olay veya olgu bağlamında benlik algısı, çevrenin şu an ve gelecekteki özelliği ile ilgili gerçek dışı monologlara bağlı sorunlu bilişsel süreçlerdir (akt. Sert-Ağır ve Yavuzer, 2018:179). Bu bilişsel süreçler, engelleme toleransının azlığı, aşırı bir negatif genelleme yapılması, bireyin kendisini veya kendisi dışındakileri suçlayıcı biçimde düşünmesi şeklinde sıralanabilir (akt. Bilge ve Arslan, 2000; Duman, 2018:2). Bu düşünce sistemi ile oluşan deneyimler sayesinde içselleştirilmiş şemalar ışığında olgu ve olaylar değişik bir biçimde algılanabilmekte, yorumlanabilmekte ve değişik tepkiler oluşturabilmektedir (akt. Ağır ve Yavuzer, 2018:176).

Beck kişinin çıkarımları ve gözlemleri yardımıyla sonuca ulaşma sistemindeki sorunları, başka bir deyişle bilgi işleme aşamasındaki eğilimleri ya da özgün yanlılıkları bilişsel çarpıtma şeklinde ifade etmiştir. Bilişsel yapıda bulunan fonksiyonsuz inançlar kişinin zihinsel sürecini biçimlendirerek bilişsel çarpıtmalara neden olur. Bilişsel çarpıtmalar, yanlış bilgi işlenmesinden kaynaklanan duygusal sorunlara neden olmaktadır. Bu duygusal sorunlardan biri de umutsuzluktur (akt. Uğur ve Murat, 2014:528).

Umudun karşıtı olarak ifade edilen umutsuzluk geleceğe yönelik olumsuz beklenti, diğer bir ifade ile kötümserlik biçiminde tanımlanmaktadır (akt. Dilbaz ve Seber, 1993:134). Hem umut hem de umutsuzluk, ikisi de bireyin gelecek yaşamındaki gerçek amaçlarına ulaşabilme imkanlarının olası yansımasıdır (akt. Duman, 2018:221). Umutsuzluk, kişilerin başarısızlıklarını yenebileceklerine ve sorunlarını çözebileceklerine hiçbir zaman inanmaması, kayda değer bir sebebi olmadığı halde deneyimlerine doğru olmayan anlamlar yüklemesi ya da olumsuz sonuçlara dair bir beklenti içinde olması biçiminde de tarif edilmektedir (akt. Duman, 2018:221; Hamarta, Deniz ve Uslu, 2001). Kişinin kendi yetersizliklerine dair inancı arttıkça geleceğini istediği şekilde biçimlendirebileceğine olan inancı olumsuz yönde biçimlenmekte, umutsuzluk hissi artmakta, belirli bir kısırdöngü biçiminde sürmektedir ve bu da bazı problemlere yol açmaktadır (akt. Sert-Ağır ve Yavuzer, 2018:178).

Oluşan problemlerin, kişiden kişiye ve toplumdaki topluma değişiklikleri bulunmakla beraber, kişilerde sıkça rastlanan sonuçları; stres ve umutsuzluğa bağlı olarak gelişen özsaygının yitilmesi, ailesel ve toplumsal rolün zedelenmesi şeklindedir (akt. Dereli ve Kabataş, 2009:32; Yüksel, 2005). Kısaca umutsuzluk kişiyi ruhsal açıdan olumsuz etkileyen, intihar ve depresyon gibi ruhsal problemlere sebep olan bir duygudur (akt. Özmen vd., 2008:9).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri (ve üç alt boyutunu) ile bilişsel çarpıtma seviyelerini sosyo-demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, gelir durumu vb.) açısından incelenmesidir. Çalışmada bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri (ve 3 alt boyut) nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma seviyeleri nedir?
3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri (ve 3 alt boyut) ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki var mıdır?

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modeli” olan tarama modelidir (Karasar, 2018:109). Çalışmada tarama modellerinden biri olan genel tarama başlığı altında yer alan, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır.

2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları” nı ölçmek için oransız küme örnekleme yoluyla seçilen (Karasar, 2018:153) örneklemini, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümünde lisans eğitimi gören 54 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma, etik kurallar çerçevesinde, katılımcılara araştırmanın amaç ve kapsamı açıklanarak, katılımcıların sözlü ve yazılı onamaları alınarak yürütülmüştür. Katılımcılar; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2017 yılı yaş dilimi gruplamasına göre 18-65 yaş arası genç bireylerden oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 19.51’dir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya dâhil olan katılımcılar için “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumuna dair bilgileri almaya yönelik sorular yer almaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Araştırmada, örneklemin umutsuzluk düzeyini belirlemek amacıyla 20 maddelik “Evet-Hayır” şeklinde yanıtlanan, değerlendirme (self report) türü bir ölçek olan Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşları tarafından bireyin geleceğe yönelik umutsuzluk derecesini objektif olarak sayılara dökerek belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Beck ve diğ., 1974). Ölçeğin dilimize çevirisi ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması Seber ve arkadaşları (1991) tarafından; ayrıca geçerlilik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılmıştır. BUÖ, gelecekle ilgili duygular (GiD), gelecekle ilgili motivasyonlar/motivasyon kaybı (MK) ve gelecekle ilgili düşünceler (GiB) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 1.,6.,5.,10.,13.,15.,19. maddelerde gelecekle (GiD) ilgili duygular, 2.,3.,9.,11.,12.,16.,17.,20. maddelerde (MK) motivasyonlar ve 4.,7.,8.,14.,18. maddelerde ise gelecek beklentisi (GiB) ile ilgili bilişsel durumlar belirtilmiştir (Szabo vd., 2015). Ölçeğin; 2.,4.,7.,9.,11.,12.,14.,16.,18. ve 20. maddeleri (on bir adet) “pozitif”, 1.,3.,5.,6.,8.,10.,13.,15. ve 19. maddeleri (dokuz adet) negatif olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlanması, her uyumlu yanıt için ‘1’ puan, uyumsuz yanıt için ‘0’ puan şeklindedir. Ölçeğin puan ranjı 0-20 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen aritmetik toplam umutsuzluk puanını oluşturur. Alınan puanların yüksekliği bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu gösterir.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R (BÇÖ-R): Araştırmada, örneklemin bilişsel çarpıtma düzeylerini belirlemek amacıyla Türküm (1996) tarafından daha önce geliştirilmiş 28 maddelik Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği'nin revizyondan geçirilmiş hali olan Bilişsel Çarpıtma Ölçeği- R (BÇÖ-R) kullanılmıştır. BÇÖ-R, 15 maddeden oluşan bir ölçek olup maddeler 1 ile 5 arasında Likert tipi derecelendirme (Tamamen uygun (5), oldukça uygun (4), kararsızım (3), biraz uygun (2), hiç uygun değil (1)) ile işaretlenmektedir. Ölçekten 15-75 arasında bir puan alınmakta olup, ölçekten alınan puanın yüksekliği, bilişsel çarpıtmanın yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeği puan aralığı üç eşit bölüme ayrılarak; 15-35 puan aralığı düşük, 35-55 puan aralığı orta, 55-75 puan aralığı yüksek bilişsel çarpıtma olarak yorumlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık kat sayısı (.75) ve test-tekrar yöntemi (.81) kullanılarak incelenmiş olup ölçeğin bütünü için bulunan iç tutarlılık kat sayısı .84'tür (akt. Duman, 2018:4).

2.5. Verilerin Toplama Süreci ve Verilerin Analizi

Araştırma 2019 yılı Şubat ayında Bartın Üniversitesi Psikoloji bölümü lisans öğrencilerine yapılmıştır. Elde edilen bulgular, Windows için SPSS-22 paket programına girilerek analiz edilmiştir. Analizler için öncelikle tüm kategorilere ait değerlerin normal dağılımına bakılmış, basıklık-çarpıklık (Skewness-Kurtosis) değerlerinin kabul gören *-George ve Mallery'e (2010) göre -2 ve +2 aralığı; Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre ise -1.5 ve +1.5 aralığı kabul görmektedir (akt. Duman, 2018)-* değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Bu nedenle analizler için parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada betimsel istatistikler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), izleme testlerinden Tukey post-hoc analizleri yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Çalışmada öncelikle kişisel bilgi formundaki sosyo-demografik bilgilerin frekans dağılımlarına bakılacak olduğunda; katılımcıların 44'ü (%81,5) kadın, 10'u (%18,5) erkek olmak üzere toplam 54 öğrencinin tamamının bekâr (%100) olduğu, 16'sının (%29,6) düşük, 37'sinin (%68,5) orta ve 1'inin (%1,9) yüksek gelirli olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) sorularına verdikleri yanıtlar puanlandığında; 0-20 puan aralığında gözlemlenen ölçek toplam puanlarının, katılımcı grupta düşük seviyede (9,88 ±1,79 puan) olduğu ortaya çıkmıştır (**Tablo 1**).

Tablo 1. Umutsuzluk Düzeyi ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	n	Ort	SS ±
GİD	54	1,12	1,55
MK	54	5,77	1,44
GİB	54	2,98	1,12
Toplam	54	9,88	1,79

Not: BUÖ, gelecekle ilgili duygular (GiD), gelecekle ilgili motivasyonlar/motivasyon kaybı (MK) ve gelecekle ilgili düşünceler (GiB) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Beck Umutsuzluk ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında GİD puanlarının (M=1.12, SS=1.55), MK puanlarının (M=5,77, SS=1.44), GİB puanlarının (M=2,98, SS=1.12), toplam umutsuzluk puanlarının ise (M=6.46, SS=3.76) olduğu görülmektedir. Katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden ortalama 9,88 puan aldıkları bu haliyle kişilerdeki umutsuzluğun "hafif" düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Sosyo-demografik değişkenlerin umutsuzluk düzeyi toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelemek için parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Cinsiyete göre umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı farklılaşmayı gösterir ANOVA analizi bulguları tabloda gösterilmiştir (**Tablo 2**).

Tablo 2. Cinsiyet ile Umutsuzluk Düzeyi Arası ANOVA Analizi

		KT	Sd	KO	F	p<
GİD	Gruplar arası	0,356	1	0,356	,145	,705
	Grup içi	127,736	52	2,456		
	Toplam	128,093	53			
MK	Gruplar arası	0,388	1	0,388	,182	,672
	Grup içi	110,945	52	2,134		
	Toplam	111,333	53			
GİB	Gruplar arası	0,172	1	0,172	,134	,716
	Grup içi	66,809	52	1,285		
	Toplam	66,981	53			
Toplam	Gruplar arası	0,152	1	0,152	,046	,831
	Grup içi	171,182	52	3,292		
	Toplam	171,333	53			

Not: BUÖ, gelecekle ilgili duygular (GİD), gelecekle ilgili motivasyonlar/motivasyon kaybı (MK) ve gelecekle ilgili düşünceler (GİB) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Tablo 2'de görüleceği üzere cinsiyet ile umutsuzluk toplam puanları arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,52)=.046$, $p>.05$]. Benzer şekilde umutsuzluğun GİD, MK ve GİB alt boyutlarında da anlamlı farklılık görülmemiştir [sırasıyla $F(1,52)=.145$, $p>.05$; $F(1,52)=.182$, $p>.05$; $F(1,52)=.134$, $p>.05$].

Gelir düzeyine göre umutsuzluk ve alt boyut puanları arası anlamlı farklılaşmanın olup olmadığına dair ANOVA analiz sonuçları tabloda gösterilmiştir (**Tablo 3**).

Tablo 3. Gelir Durumu ile Umutsuzluk Düzeyi ve Alt Boyutları Arası ANOVA Analizi

		KT	Sd	KO	F	p<
GİD	Gruplar arası	3,586	2	1,793	,734	,485
	Grup içi	124,507	51	2,441		
	Toplam	128,093	53			
GİB	Gruplar arası	2,414	2	1,207	,953	,392
	Grup içi	64,568	51	1,266		
	Toplam	66,981	53			
MK	Gruplar arası	4,016	2	2,008	,954	,392
	Grup içi	107,318	51	2,104		
	Toplam	111,333	53			
Toplam	Gruplar arası	1,009	2	,505	,151	,860
	Grup içi	170,324	51	3,340		
	Toplam	171,333	53			

Not: BUÖ, gelecekle ilgili duygular (GİD), gelecekle ilgili motivasyonlar/motivasyon kaybı (MK) ve gelecekle ilgili düşünceler (GİB) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Tablo 3'te görüleceği üzere gelir düzeyi ile umutsuzluk düzeyleri toplam puanları arasında anlamlı farklılaşmanın bulunmadığı tespit edilmiştir [$F(2,51)=.151$, $p>.05$]. Ölçeğin alt boyutları olan GİD, GİB ve MK puanları bakımından da benzer sonuçlar elde edildiği, anlamlı farklılaşmanın bulunmadığı görülmüştür [Sırasıyla $F(2,51)=.734$, $p>.05$; $F(2,51)=.953$, $p>.05$; $F(2,51)=.954$, $p>.05$].

Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleri incelendiğinde; öğrencilerin BÇÖ-R sorularına verdikleri yanıtlar puanlandığında; 15-75 puan aralığında gözlemlenir olan ölçek toplam puanlarının, katılımcı grupta ortalama $34,94 \pm 6,48$ puan ($M=34,94$, $SS=6,448$) olduğu, bu haliyle düşük-orta sınırdaki bilişsel çarpıtma düzeyinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Sosyo-demografik değişkenlere göre bilişsel çarpıtma düzeyi toplam puanı arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ANOVA analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Sosyo-Demografik Değişkenler ile Bilişsel Çarpıtma Toplam Puanları Arası Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

		KT	Sd	KO	F	p<
Cinsiyet	Gruplar arası	73,333	1	73,333	1,767	,189
	Grup içi	2157,500	52	41,490		
	Toplam	2230,833	53			
Gelir düzeyi	Gruplar arası	140,077	2	70,038	1,708	,191
	Grup içi	2090,757	51	40,995		
	Toplam	2230,833	53			
Yaş	Gruplar arası	328,574	6	54,762	1,353	,253
	Grup içi	1902,259	47	40,474		
	Toplam	2230,833	53			

Not: BÇÖ-R puanlarının cinsiyet, gelir düzeyi ve yaşa göre ANOVA analiz sonuçlarıdır.

Tablo 4'te görüleceği üzere cinsiyet, gelir düzeyi ve yaşa göre bilişsel çarpıtma toplam puanları arasındaki anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir [sırasıyla $F(1,52)=1,767$, $p>.05$; $F(2,51)=1,708$, $p>.05$; $F(6,47)=1,7353$, $p>.05$].

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma durumları ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyonel ilişkinin olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Korelasyon analizi (Pearson) yapılmıştır (**Tablo 5**).

Tablo 5. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

		Beck Umutsuzluk Ölçeği				Bilişsel Çarpıtma Düzeyi
		GİD	GİB	MK	Toplam	
Bilişsel Çarpıtma Düzeyi	Pearson Korelasyon	-,050	,088	,213	,184	1
	Sig. (2-yönlü)	,721*	,528*	,121*	,183*	
	N	54	54	54	54	54

* $p>.05$ anlamlı ilişki yoktur

Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre öğrencilerin umutsuzluk puanları ve testin alt boyutları (GİD-GİB-MK) ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki görülmemiştir ($p>.05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada örneklem grubu olarak seçilen üniversite lisans öğrencilerindeki bilişsel çarpıtma ve umutsuzluk düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, çalışma ve gelir durumu) açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Önceden de belirtildiği gibi zihindeki düşüncelerin negatif bir örüntü oluşturması bilişsel çarpıtmalara neden olur. Bilişsel çarpıtmalar kişilerin geleceğe yönelik beklentilerini, sorun çözme yöntemlerini ve çevreye uyum sürecini olumsuz yönde etkilemekte ve bu da bireylerde umutsuzluğa neden olmaktadır. Araştırma sonucunda katılımcıların BÇÖ-R uygulamasından aldıkları ortalama $34,94\pm 6,48$ puan ile düşük orta sınırdaki bilişsel çarpıtmaya sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların BUÖ uygulamasından aldıkları ortalama $9,88\pm 1,79$ puan ile düşük seviyede umutsuzluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bilişsel çarpıtma puanları sosyo-demografik değişkenler bakımından ele alındığında; cinsiyet, gelir düzeyi ve yaşa göre bilişsel çarpıtma toplam puanları arasındaki anlamlı bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır. Türküm (1999) çalışmasında bilişsel çarpıtma düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark tespit edememiş olup; araştırmanın sonuçları ile literatürdeki bulgular paralellik göstermektedir. Bilge ve Arslan (2000)'in araştırmalarına göre akılcı olmayan düşüncelerin (başka bir deyişle bilişsel çarpıtmaların) medeni duruma göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışma, Bilge ve Arslan (2000)'in sonuçlarını destekler niteliktedir. Sosyo-demografik değişkenler açısından umutsuzluk düzeyleri arasında farklılaşmanın olup olmadığına bakıldığında, analiz sonuçlarına göre umutsuzluk toplam puan ve alt boyutların puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir. Öğrencilerin umutsuzluk puanları ve testin alt boyutları (GİD-GİB-MK) ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki görülmemiştir ($p>.05$). Sonuç olarak üniversite lisans öğrencilerindeki bilişsel çarpıtma ve umutsuzluk düzeyleri (ve üç alt boyutunu) sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel çarpıtma ve umutsuzluk düzeylerinin etkileyici risk faktörleri açısından incelendiğinde; araştırma sonucunda üniversite lisans öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve

umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu söylenebilmiştir. Çalışmanın bundan sonraki araştırmalara kaynak niteliğinde olması amaçlanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Akpınar, B. (2011). "Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi", *Turkish Studies –International Periodical For The Languages Literature and History of Turkish of Turkic*, 6(4):353-65.
- Beck, A., T. Lester, D. ve Trexler, L. (1974). "The measurement of pessimism, Beck Hopelessness Scale", *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (6):861-5.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). "Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(16):23-31.
- Dereli, F. ve Kabataş, S. (2009). "Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi", *Yeni Tıp Dergisi*, 26:31-6.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). "Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi", *Kriz Dergisi*, 1(3):134-138.
- Duman, N. (2018). "Denetimli serbestlik tedbiri altında olan hükümlülerin umutsuzluk düzeyi üzerine bir araştırma", *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 6:220-29.
- Duman, N. (2018). "Çalışan yetişkinlerdeki bilişsel çarpıtma düzeyi üzerine bir araştırma", *Journal of Current Researches on Social Science*, 8(3):1-10.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). "Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlik çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, Sayı 7,2(2):311-9.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.). Boston: Pearson
- Hamarta, E., Deniz, E. ve Uslu, M. (2001). "Engelli çocuğu olan anne babaların umutsuzluk düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırılması olarak incelenmesi", *Özel Eğitim Kongresi*, Konya.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel, Ankara.
- Özmen, D., Erbay-Dündar, P., Ç. Çetinkaya, A., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). "Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9:8-15.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1991). "Umutsuzluk Ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği", *Kriz Dergisi*, 1(3):139-42.
- Sert-Ağır, M. ve Yavuzer, H. (2018). "Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması", *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26):175-98.
- Szabó, M., Mészáros, V., Sallay, J., Ajtay, G., Boross, V., Udvardy-Mészáros, Á., Vizin, G., ve Perczel-Forintos, D. (2015). "The Beck Hopelessness Scale: Specific Factors Of Method Effects?", *European Journal of Psychological Assessment*. Advance Online Publication. [Http://Dx.Doi.Org/10.1027/1015-5759/A000240](http://Dx.Doi.Org/10.1027/1015-5759/A000240)
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Türküm, S. (1996). "Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesi", *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri*. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Türküm, S. (1999). "Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma", *V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongre'sinde sunulan bildiri*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Uğur, E. ve Murat, M. (2014). "Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 13(2):525-43.
- Yüksel, İ. (2005). "İşsizlik olgusunun psikolojik boyutu: Görgül bir araştırma", *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 60:256-74.