

ÖFKE, KAYGI VE DEPRESYON EĞİLİMLERİNİN BİLİŞSEL ALT YAPISIYLA İLGİLİ BİR ÇALIŞMA

A. Kadir Özer
Uygulamalı Psikoloji Hizmetleri
B.Ü., M.Ü. Yarı Zamanlı Öğretim Görevlisi

ÖZET

Bu pilot nitelikteki araştırmanın amacı, öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini (bilişsel alt yapıyı) incelemektir. Çalışmaya, "nörotik", "liseli", "üniversiteli" ve "yönetici" altgruplarından oluşan 225 kişi katılmıştır. Kaygının bilişsel altyapısında sadece "iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir" düşünce biçiminin yattığı gözlenmiştir. Öfke duygusunun temelinde, başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği gibi bir düşünce biçimine rastlanmıştır. Depresif duygulanımın bilişsel altyapısında ise, kişinin başkalarının gözündeki değere duyarlı olması ve onlara yük olmaması gerektiğine ilişkin bir düşünce yapısının olduğu izlenimi edinilmiştir. Kişinin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygulanımların bilişsel alt yapılarında yattığı gözlenmiştir. Üniversite sınavlarına hazırlanan liseli grubun düşünce biçiminin öfke, nörotik grubun ise depresif duygulanım yaratmaya daha yatkın oldukları izlenimi edinilmiştir. Üniversiteli ve yönetici grupların öfke kontrolünü sağlayan düşünce biçimlerine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları gözlenmiştir.

ABSTRACT

The major goal of the present pilot study was to drill into the thinking styles that might be underlying the dispositions of anxiety, anger and depression in a sample of 225 individuals consisting of college and high school students, managers and outpatient clients. Those who strongly agreed with

the thought of "Favors should be returned by favors" displayed significantly higher levels of trait anxiety than those who strongly disagreed with this thought. It appeared that strong agreement with the thought of "One should not make mistakes in order to avoid losing self-worth in the eyes of others" was associated with higher levels of trait anger. The thinking style that seemed to be underlying a depressive disposition incorporated "sensitivity to self worth" and the idea that "one should not be a burden to others". Thoughts that encompassed "the necessity that one should prove his/her self-worth to other", "that others hamper one's happiness" and "that everything should go as planned" appeared to be underneath the dispositions of both anxiety, anger and depression. Comparisons of the subgroups indicated that while those students preparing for the college entrance exams endorsed thoughts that were associated with anger propensity, the outpatient clients reflected thoughts underlying a depressive tendency. The college students and the managers were found to be more inclined to endorse thoughts that were associated with the control of anger.

GİRİŞ

Akademik psikoloji literatürüne göz atıldığında, insan duygularının, üzerinde en çok durulan konuların başını çektiği görülür. Hangi kitaba bakılırsa bakılsın, bu konuya ayrılmış bir-iki bölüme rastlamak mümkündür. Bilimsel psikolojinin kısa tarihine rağmen, duygularla veya onların bir boyutuyla ilgilenmiş binlerce araştırmanın varlığı dikkatleri çekmektedir. Literatüre bakıldığında, 19. yüzyıldan bu yana, duyguların açıklamasıyla ilgili birbirini izleyen

beş gelenek görebiliriz. İlk gelenek Darwin'in (1873) evrim kuramından kaynak almaktadır. Darwin'in, duyguların oluşumu ile ilgili ilk sistematik açıklamayı yaptığıı söyleyebiliriz. Onun, duyguların kuşaktan kuşağa aktarıldığı, duyguların antitezlerinin olduğu ve duyguların sinir sistemi ve fizyolojik yapı ile kendilerini gösterdiği gibi ilkeleri, ondan sonra gelen birçok düşünürü etkilemiştir.

Duygu açıklamalarında ikinci geleneğin başlangıcını William James (1884) ile görmekteyiz. James'e göre, duygusal yaşantı ile fizyolojik değişimler arasındaki nedensel bağlantı, Darwin ve takipçilerinin ileri sürdüklerinin tam tersiydi. Onun düşüncesine göre, fiziksel değişimler, belirli bir olayın algılanmasını takip ederler ve kişinin bu değişimlerin farkında olması da, duyguyu tanımlardı. James'in bu düşünceleri duygu psikolojisi sahasını uzunca bir süre meşgul etmiştir (Cannon, 1927).

Üçüncü gelenek duygu kuramlarının, duyguların açıklamasında içgüdüleri önemli kaynaklar olarak vurguladıklarını görmekteyiz (Freud, 1933; McDougall, 1926). Örneğin Freud, cinsel ve saldırgan içgüdüleri birçok duygu ve davranışın kaynağı olarak görmüştür. Ona göre, bu iki içgüdü, kişi için gerekli psikik enerjiyi oluşturmaktaydı. Bu enerjinin açığa çıkartılması da duygu yaşantısının temelini oluşturmaktaydı.

Dördüncü gelenek, davranışçı yaklaşımın ortaya çıkmasıyla dikkati çekmektedir. Bu gelenek içinde Watson (1924) duyguların temel yapısının doğuştan getirildiğine, ama şartlama ile nötr uyarıcıların da duygu tepkilerini ortaya çıkarabileceğini ileri sürüyordu. Yine aynı gelenek içinde, Tolman (1923), duyguların tepki veya uyarıcı kavramlarının herhangi biriyle değil, her ikisinin aralarındaki ilişkiyle açıklanabileceğini belirtiyordu.

Duyguları bilişsel unsurlarla açıklama çabaları, duygu psikolojisi alanında dikkati gün geçtikçe çeken beşinci geleneği işaret etmektedir (Dember, 1974; Mahoney, 1977; Singer, 1974; Mandler, 1982; Ortony, Clore ve Collins, 1990). Bu gelenek içinde, duyguların oluşumunda, uyarıcıları yorumlama, onlara anlam verme, beklenti oluşturma gibi bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendikleri görüşleri öne çıkmaya başlamıştır. Bu gelenek, bir anlamda, davranışçı geleneğin, "siyah kutuyu" daha fazla ihmal edememesinin doğal ve

beklenen bir evrimi olarak da görülebilir. Bilişsel unsurların duygusal yaşantı üzerindeki etkilerini sistematik ve bilimsel olarak ilk vurgulayanlar arasında Gemelli (1949) ve Michotte'u (1950) görmekteyiz. Her ikisi de duyum ve duygu yaşantılarını birbirinden ayırtırmaya çalışmış ve duygu tanımını, kişinin bir duyumdan hareketle karşı karşıya kaldığı uyarıcı ile düşüncelerinde "özel" bir ilişki kurmak olarak tanımlamıştır.

Magda Arnold'un duygu kuramı (1960), belki de bilişsel geleneğin ilk ve daha sonraki kuramsal çalışmaları en çok etkileyen kuramı olmuştur. Arnold, temelde, duyguların anlaşılabilirliği için, her şeyden önce kişinin olaylarla ilgili bilişsel değerlendirmelerinin (cognitive appraisal) anlaşılması gerektiğini vurgulamıştır. Ona göre, karşılaşılan yeni bir uyarıcı, geçmişte yaşanmış ve bellekte depolanmış duygusal yaşantılarla kıyaslanır ve "iyi" ve "kötü" boylamında değerlendirilir. Oluşacak duygu hali işte bu boylam üzerindeki özel noktanın bir ifadesidir. Arnold'un bilişsel değerlendirme kavramı, ondan sonra duyguların açıklanmasıyla ilgili geliştirilen model veya kuramlarda önemli bir yer olarak araştırılmıştır (Beck, 1976; Ellis, 1962; Lazarus, 1966; Mandler, 1975; Spielberger, 1966).

Beşinci geleneğin gelişim döneminde, araştırmaların daha çok bilişsel unsurlarla duygusal yaşantı göstergeleri arasında varsayılan bağlantıyı bilimsel olarak ortaya koyma uğraşısı verdiğini görmekteyiz. Bu bağlantının kuramsal olmanın ötesinde, deneysel olarak da birçok alanda desteklendiği açık bir şekilde görülmektedir (Özer, 1979).

Bilişsel geleneğin, duygusal yaşantının oluşumu ile ilgili sorduğu üç temel soru olagelmıştır. Birincisi, kişinin dünyayı düşünüş ve yoruş biçiminin duygusal yaşantıya neden olup olmadığı; ikincisi, topyekün duygusal sistemin ne gibi bir bilişsel yapı ile açıklanabileceği; ve üçüncüsü, tek tek duyguları, birbirlerinden ayıran bilişsel yapının ne olduğu; yani, hangi bilişsel yapının, öfke veya kaygı veya sevincin temelinde yattığı. Bilişsel gelenek içinde birinci soruyla ilgili arayışlar artık hız kesmiş gibidir. Hem akademik hem de klinik ortamlarda yapılan çalışmalarda, bilişsel düzlemde oluşan değişimlerin duygusal yaşantı üzerindeki dolaysız etkileri açıkça görülmüştür. Şimdi bu gelenek, ikinci ve üçüncü sorulara eğilmiş gözükmektedir

(Beck,1976; Ellis,1977; Ortony ve arkadaşları, 1990).

Belirgin duyguların gerisinde yatan ve diğer duygulardan ayırdedimini sağlayan bilişsel unsurların neler olduğuyla ilgili araştırmalar oldukça az sayıdadır. Örneğin, Goldfried ve Sobocinski (1975), "başkalarının onayı önemlidir" düşünce tarzına katılan ve katılmayanları karşılaştırdıklarında, bulguları bu düşünce tarzına katılan grubun, katılmayan gruba kıyasla daha fazla sosyal kaygı ve husumet yaşama eğilimi içinde olduklarını göstermiştir. Charles D. Spielberger ve öğrencilerinin yaptıkları araştırmalarda, kaygı duygusunun bilişsel altyapısında kişilerin çevresel uyarıcıları "kişisel tehdit" penceresinden yorumlama eğilimi içinde olduklarını anlamaktayız (1972). Yine bu grubun öfke duygusu ile yaptıkları çalışmalarda (1980, 1988) çevresel olaylarda, "haksızlık" görme eğiliminin öfke duygusunun bilişsel altyapısında olabileceğine ilişkin bulgulara rastlanmaktadır. Öyle gözükmektedir ki, bilişsel geleneğin duyguların tek tek bilişsel altyapılarını araştırma eğilimi henüz başında olmakla birlikte ivme kazanma işaretleri vermektedir.

Bu araştırma, kaygı, öfke ve depresyon duygularının temelinde yatan bilişsel altyapının ayırdedici göstergelerini anlayabilmek için yapılmış bir ön çalışma olarak düşünülmüştür.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmaya toplam 225 kişi katılmıştır. Bu katılımcıların 53'ünü üniversite giriş sınavlarına hazırlanan lise son öğrencileri (Yaş Ort.=16.9; 17 erkek, 36 kız), 52'sini üniversite öğrencileri (Yaş Ort.=21.4; 20 erkek, 32 kız), 78'ini yönetim seminerine katılan "yöneticiler" (Yaş Ort.=39.8; 49 erkek, 29 kadın) ve 42'sini de nörotik sorunlarla bir danışma merkezine başvurmuş "nörotik" (Yaş Ort.=27.3; 14 erkek, 28 kadın) alt gruplar oluşturmuştur.

Kullanılan Ölçekler

1. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri:

Bu ölçek, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından durumluk ve sürekli kaygıyı ölçmek üzere geliştirilmiştir. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe'ye çeviri ve uyarılama çalışmaları Ay-

han LeCompte ve Necla Öner tarafından yapılmıştır (LeCompte ve Öner, 1976; Öner, 1983). Yirmi maddelik Sürekli Kaygı Ölçeği kişinin genelde ne sıklıkta sürekli kaygı yaşama eğilimine sahip olduğunu ölçer. Normal ve hasta örneklemi ile yapılan araştırmalarda kavramsal ve kriter geçerliliği gösterilmiş olan Sürekli Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının (alpha coefficients) $\alpha=.83$ ile $\alpha=.87$ arasında olduğu belirtilmiştir (Öner,1983):

2. Durumluk/Sürekli Öfke İfade Envanteri:

Kırkdört maddelik bu ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır (Spielberger, 1988): Durumluk Öfke; Sürekli Öfke;Sürekli Öfke/Dışavurum;Sürekli Öfke/İçte Tutma ve Sürekli Öfke/Kontrol Ölçekleri. Durumluk Öfke ölçeği kişinin belirli bir durumda yaşadığı öfke düzeyini, Sürekli Öfke, kişinin genelde durumluk öfke yaşama eğilimini ölçer. Diğer üç ölçek ise, kişinin genelde öfkesini dışavurma (Öfke/Dışa), içte tutma (Öfke/İçte) ve kontrol etme (Öfke/Kontrol) eğilimlerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bu araştırmada, Durumluk Öfke Ölçeği dışındaki ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçeklerin, yönetici, nörotik, hemşirelik okulu, lise ve üniversite öğrencilerini kapsayan örneklemelerle yapılan çalışmalarda kriter geçerliliği gösterilmiş (Özer, Erer, Kocabaş ve Canberk, 1994) ve Sürekli Öfke ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının $\alpha=.68$ ile $\alpha=.84$ arasında olduğu görülmüştür (Özer, 1994). Öfke/Dışa, Öfke/İçte ve Öfke/Kontrol alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarının ise yine $\alpha=.68$ ile $\alpha=.84$ arasında olduğu görülmüştür.

3. Depresif Sıfatlar Listesi:

Bu liste, Lubin'in (1967) Depression Adjective Check List'i temel alınarak ve Türkçe'leştirilerek hazırlanmıştır. Listede 22 olumsuz ve 10 olumlu sıfat yer almaktadır. Katılımcılardan, genelde nasıl hissettiklerini tanımlayan sıfatları işaretlemeleri istenmiştir. Depresif Sıfatlar listesinin Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterinin (Savaşır, 1982) Wiggins Subjektif Depresyon ölçeği ile olan korelasyonunun $r=.72$ ve güvenilirlik katsayılarının $\alpha=.75$ ile $\alpha=.90$ arasında olduğu görülmektedir (Özer, Erer, Kocabaş ve Canberk, 1993).

4. Düşünce Biçimleri Listesi:

Bu liste, bilişsel yaklaşım alanında klinik ve bilimsel çalışmalar yapan araştırmacı ve kuramcılarının yazılarından (Beck,1976;Ellis, 1977; Lazarus, 1976; Raimy,1975), düşünce biçimlerini araştırmak için oluşturulmuş az sayıda ölçekten (Ör.,Agribite ve Nidorf,1968; Bard, 1973a; Jones, 1968) ve yazarın kendi çalışmalarında edindiği deneyimlerden (Özer, 1988; 1990) yararlanılarak hazırlanmıştır. Benzerlik gösterse de, listede yer alan 33 düşünce biçiminin hiçbiri doğrudan herhangi başka bir ölçekten alınmamıştır. Katılımcılardan herbir düşünce tarzına katılıp katılmadıklarını işaretlemeleri istenmiştir.

Veri Toplama Yolu

Yukarıda tanımlanan ölçekler bir kitapçık haline getirilerek uygulama bireysel olarak ve gruplar halinde yapılmıştır. Katılımcılara, araştırmacının amacının, bireylerin çeşitli durumlarda ne gibi duygular yaşadıklarını ve ne gibi bireysel farklılıklar gösterdiklerini anlamak olduğu açıklanmıştır. Veriliş sırasının muhtemel etkisini ortadan kaldırmak için ölçekler katılımcılara üç farklı sıra ile verilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tüm örnekleme, sunulan düşünce biçimlerinin herbirine "Tamamen Katılan" ve "Hiç Katılmayan" grupların,bağımlı değişkenler olarak seçilen Sürekli Kaygı, Sürekli Öfke İfade Envanteri ve Depresif Sıfatlar ölçeklerinde elde ettikleri grup ortalamalarına, tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Düşünce biçimleri için tek tek yapılan karşılaştırmalar Tablo 1'de sunulmuştur. Tabloda, F-oranları $p < .05$ ve üstünde manidarlık seviyesi gösteren düşünce biçimlerine "katılan" ve "katılmayan" kişilerin sayısının yanısıra, bağımlı değişken olarak seçilen ölçeklerde elde edilen grup ortalamaları ve standart sapmalar da gösterilmiştir. Yine farkedileceği gibi, bazı düşünce biçimleri, birden fazla ölçekte grup ortalamasında manidar farklılık yaratmıştır. Bu bakımdan, takipte kolaylık sağlaması amacıyla herbir düşünce biçimine bir numara verilmiştir. Örneğin, "Birşeyde mükemmel olmak, kişiliği yüceltir"(4) gibi bir düşünce biçimine "katılan" grubun Sürekli Kaygı ve aynı zamanda Sürekli Öfke (Sürekli Öfke Ölçeği başlığı altında yine (4) numara olarak görülecektir) puan ortalamaları, "katılmayan" grubun puan ortalamalarından manidar bir şekilde daha yüksektir. Yine görüleceği üzere, bu (4) numaralı düşünce tarzı, Sürekli Öfke/İçte ve Depresif Sıfatlar Listesi'nde de belirtilmektedir.

Tablo 1

Öfke/İçte, Öfke/Kontrol, Öfke/Dışa, Öfke/Sürekli, Kaygı/Sürekli ve Depresif Sıfatlar Listesi Bağımlı Değişkenlerinde Düşünce Tarzlarına "Hiç Katılmayan" veya "Tamamen Katılan" Grupların Elde Ettikleri Ortalamalar, Standart Sapmalar, F Oranları ve Manidarlık Düzeyleri

	"HİÇ" KATILMIYOR		N	"TAMAMEN" KATILYOR		N	F(P<)
	ORT.	S.D.		ORT.	S.D.		
1. İyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir.	26.2	5.1	28	28.4	5.5	197	3.7(.05)
2. Birşey mükemmel yapılmıyacaksa hiç yapılmasın daha iyidir.	27.6	5.2	173	29.6	6.0	52	5.3(.02)
3. İnsanları, iyi-kötü, başarılı-başarısız, vb. diye ayırabiliriz.	27.4	4.9	128	29.0	6.0	97	4.4(.03)
4. Birşeyde mükemmel olmak kişiliği yüceltir	27.3	5.2	106	28.9	5.6	119	4.9(.02)
5. Kişi kendini ispat etmek zorundadır	27.2	5.3	88	28.7	5.5	137	4.1(.04)

	"Hiç" KATILMIYOR		"TAMAMEN" KATILYOR		N	F(P<)	
	ORT.	S.D.	ORT.	S.D.			
6. İşlerin planlandığı gibi yürümemesi- ne tahammül etmek çok zordur	26.7	4.8	71	28.8	5.6	154	7.2(.007)
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	27.1	5.4	136	29.6	5.2	89	11.5(.0008)
(SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ)							
8. Başkalarının gözünden düşmemek için hata yapmamak gerekir	21.0	5.1	149	22.8	4.8	76	6.4(.01)
9. Aptal görünmemek için kişi görüşü- nün doğruluğunu savunmalıdır	21.1	5.0	164	22.9	5.0	61	5.3(.02)
4. Bir şeyde mükemmel olmak kişiliği yüceltir	20.6	4.8	106	22.4	5.2	119	6.6(.01)
3. İnsanları, iyi-kötü, başarılı-başarısız, vb. diye ayırabiliriz	20.9	4.9	128	22.5	5.2	97	5.5(.01)
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	20.6	4.7	136	23.0	5.4	89	12.8(.0004)
5. Kişi kendini ispat etmek zorundadır	20.6	5.1	88	22.2	5.0	137	4.7(.01)
6. İşlerin planlandığı gibi yürümemesi- ne tahammül etmek çok zordur.	19.3	4.3	71	22.6	5.1	154	22.0(.0000)
10. Kişinin başkalarının gözündeki değe- rini yitirmesi kötüdür	20.7	5.2	87	22.1	5.0	138	3.6(.05)
(ÖFKE/DIŞA ÖLÇEĞİ)							
11. Geleceğini değiştirmek kişinin elinde değildir	17.1	4.0	189	15.5	3.4	36	5.2(.02)
2. Birşey mükemmel yapılmayacaksa hiç yapılmasın daha iyidir	16.5	3.8	173	17.8	4.1	52	4.3(.03)
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	16.3	3.7	136	17.6	4.1	89	5.5(.01)
6. İşlerin planlandığı gibi yürümemesi- ne tahammül etmek çok zordur	15.6	3.7	71	17.4	3.9	154	10.5(.001)
(ÖFKE/KONTROL ÖLÇEĞİ)							
12. Mükemmel bir insan olmak için çok çalışmak gerekir	20.8	4.7	72	22.1	4.5	153	3.8(.05)
13. Adım atmadan önce, her şeyi tekrar tekrar düşünmek hayati önem taşır	20.7	4.7	79	22.2	4.5	146	5.7(.01)
14. Şöhret, para, güzellik gibi özelliklere sahip kişiler başkalarından daha mutludurlar	21.5	4.6	203	23.5	4.4	22	3.6(.05)
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	22.2	4.4	136	20.9	4.8	89	3.9(.04)
15. Başkalarının üzülmesi için kişi kendi istekleri doğrultusunda hareket et- memelidir	21.4	4.6	175	22.9	4.5	50	4.1(.04)

	"Hiç" KATILMIYOR		N	"TAMAMEN" KATILYOR		N	F(P<)
	ORT.	S.D.		ORT.	S.D.		
16. Hata yapan kişi cezayı hakeder	16.9	3.6	162	17.9	3.8	63	3.4(.05)
17. Şansını denemek veya risk almak insanın başını belaya sokar	17.0	3.6	205	18.7	4.0	20	3.7(.05)
4. Birşeyde mükemmel olmak kişiliği yüceltir	16.5	3.1	106	17.7	4.0	119	6.6(.01)
5. Kişi kendini ispat etmek zorundadır	16.1	3.1	8	17.8	3.8	137	11.3(.0009)
15. Başkalarının üzülmeleri için kişi kendi istekleri doğrultusunda hareket etmemelidir	16.8	3.6	175	18.3	3.6	50	6.1(.01)
10. Kişinin başkalarının gözündeki değerini yitirmesi kötüdür	16.5	3.5	87	17.6	3.7	138	4.4(.03)
(DEPRESİF SIFATLAR LİSTESİ)							
18. Kişinin başkalarının gözündeki değerini koruması herşeyden daha önemlidir	7.6	5.2	167	10.1	7.0	58	8.2(.004)
19. İnsanların kişiliklerini değerlendirmek imkansızdır	7.8	5.6	188	10.4	6.5	37	6.2(.01)
20. Kişi sorunlarını başkalarına yansıtıp onları mutsuz etmemelidir	7.4	5.5	124	9.2	6.1	101	5.1(.02)
17. Şansını denemek veya risk almak insanın başını belaya sokar	7.9	5.7	205	11.2	6.4	20	5.5(.01)
15. Başkalarının üzülmeleri için kişi kendi istekleri doğrultusunda hareket etmemelidir	7.6	5.3	175	10.6	6.8	50	10.6(.001)
4. Birşeyde mükemmel olmak kişiliği yüceltir	7.3	5.6	106	9.0	6.2	119	4.7(.03)
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	7.6	5.6	136	9.2	6.0	89	4.3(.03)
6. İşlerin planlandığı gibi yürümemesine tahammül etmek çok zordur	6.9	4.3	71	8.8	6.3	154	5.3(.02)

Tablo 1 yakından incelendiğinde, 1, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19 ve numaralı düşünce biçimlerine "katılan" ve "katılmayan" grupların, sadece tek bir ölçeğin ortalamasında manidar farklılık gösterdiklerini görebiliriz. Şimdi bunları tek tek ele alalım.

† Sürekli Kaygı Ölçeği

"İyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir" (1) düşünce biçimine katılanların sadece Sürekli Kaygı

puan ortalamalarının, katılmayanlardan manidar ölçüde yüksek olduğunu görüyoruz. Bu düşünceye katılan ve katılmayanların diğer ölçeklerde elde ettikleri ortalamalarda manidar farklılıklar elde etmemiştir. Bu düşünceye tamamen katılan kişilerin daha yüksek kaygı yaşama eğiliminde olmaları kendilerine yöneltilebilecek "kötülükler" olan duyarlılıkların bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Bu Sürekli Kaygı ölçeğinin altyapısını oluşturan "kişiliğe tehdiye duyarlılık" (Spielberger, 1972) kavramıyla da örtüşüyor olarak düşünülebilir.

Sürekli Öfke, Öfke/Dışa, Öfke/Kontrol Öfke/İçte Ölçekleri

Sürekli Öfke ölçeğine baktığımızda, bu ölçek puanlarında gözlenen farklılığın aşağıdaki üç düşünce üzerinde söz konusu olduğunu görmekteyiz. Bu düşünce biçimlerine katılanların, katılmayanlara oranla Sürekli Öfke ölçeğinde tanımlandığı üzere, yaşamlarında daha sıklıkla öfke duygusu yaşama eğiliminde oldukları söylenebilir. "Başkalarının gözünden düşmemek için hata yapmamak gerekir" (8), "Aptal görünmemek için kişi görüşünün doğruluğunu savunmalıdır" (9) ve "Kişinin başkalarının gözündeki değerini yitirmesi kötüdür" (10).

Birinci düşünce biçiminde birbirlerine koşullandırılmış iki kavram dikkati çekmektedir. Bunlardan birisi, hata yapma ile ilgili duyarlılık ya da tahammülsüzlüktür. Hata yapma veya yapmamanın ilintilendiği ikinci kavram ise "başkalarının gözünde" edinildiği varsayılan "kişilik değeri"nin korunması olarak dikkati çekmektedir. Üçüncü düşünce biçiminde ("Başkalarının gözündeki değerin yitirilmesi kötüdür"), öfke eğiliminde, kişilik değerini koruma ya ilişkin duyarlılığı yansıtır gözükmektedir.

İkinci düşünce biçimi, yine, genelde öfke eğilimi içinde olan kişilerin bakış açılarındaki katılığı veya kutuplaşmayı yansıtmaktadır. Bu düşüncede bir kez daha dikkati çeken, olumsuz bir kişilik değerinden uzak durmak için "öznel bir doğrunun" savunulması gerekliliğine olan inançtır.

"Geleceğini değiştirmek kişinin elinde değildir" (11) düşüncesine katılmayan kişilerin katılanlara oranla öfkelerini daha sıklıkla dışavurma eğiliminde oldukları dikkati çekmektedir. Bu düşünce biçiminin temeline bakıldığında, çevresel uyarıcılar karşısında ne ölçüde bireysel "kontrol" sahibi olunup olunmadığı kavramının yattığı düşünülebilir. Bu açıdan, öfkelerini genelde dışavuran kişilerin, çevresel engel ve kontrol girişimleri karşısında bir duyarlılık ve tahammülsüzlük içinde oldukları yorumu yapılabilir. Bir başka deyişle, aşırı bireysel kontrol ve «ben bilirimcilik» eğilimi içinde olan kişilerin daha sıklıkla öfke yaşadıkları ve öfkelerini dışa vurdukları ifade edilebilir.

Öfke/Kontrol ölçeği, kişinin başkalarıyla ilişkilerinde, genelde, ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığını, öfkesini ne ölçüde kontrol ettiğini veya ne ölçüde sakinleşme eğilimi

içinde olduğunu ölçer. Tablo 1'e tekrar baktığımızda, "Mükemmel bir insan olmak için çok çalışmak gerekir" (12), "Adım atmadan önce, herşeyi tekrar tekrar düşünmek hayati önem taşır" (13) ve, "Şöhret, para, güzellik gibi özelliklere sahip kişiler başkalarından daha mutludurlar" (14) düşüncelerine katılan grubun Öfke/Kontrol ölçeği ortalamalarının katılmayanlardan manidar ölçüde daha yüksek olduğunu görmekteyiz.

Yukarıdaki düşünce biçimlerinin ilk ikisinin mantığında "mükemmel bir insan" olma adına, aşırı temkinliliğin ve hatalardan arınık olma inancının yattığı açıkça görülmektedir. Öyle görülmektedir ki, öfke kontrolünün gerisinde, kişiliği yüceltme veya değerli kılma uğruna, çevreyle ilişkilerde temkinli, sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiğine inanmak önemli bir bilişsel altyapı oluşturmaktadır.

Öfke/İçte ölçeğinde yüksek puan alan kişiler, çevreyle ilişkilerinde ürettikleri öfkeyi dışa vurma yerine, içte tutma ve belki dolaylı yollarla dışa çıkartma eğilimindedirler. Tablo 1'de görüleceği gibi, "Hata yapan kişi cezayı hakeder" (16) düşünce tarzına katılan kişiler, öfkelerini, bu düşünceye katılmayanlara kıyasla daha fazla içte tutma eğilimi sergilemektedirler. Burada, Sürekli Öfke ölçeği ile ilgili yapılan tartışmalara benzer olarak, öfkenin bilişsel altyapısında hatalara ilişkin aşırı bir duyarlılık, 'ceza' düşüncesine dayalı bir doğruluk-yanlışlık ve haklılık-haksızlık kutuplaşmasının yattığı yorumu tekrarlanabilir.

Depresif Sıfatlar Listesi

"Kişinin başkalarının gözündeki değerini koruması herşeyden daha önemlidir" (18), "İnsanların kişiliklerini değerlendirmek imkansızdır" (19), "Kişi sorunlarını başkalarına yansıtır onları mutsuz etmemelidir" (20) düşünce biçimlerine katılan kişilerin Depresif Sıfatlar Listesi'nde elde ettikleri puanların, katılmayan grubunkinden manidar ölçüde daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Birinci düşüncenin mantığına baktığımızda, başkalarının gözündeki kişilik değerine ilişkin geliştirilmiş aşırı bir duyarlılığın varlığına işaret edebiliriz. Kişilik değerine aşırı duyarlılık geliştirmiş bir kişinin, kişiliği değerlendirmenin mümkün olduğu fikrine katılmasını beklemek tutarlı gözükmektedir. Ancak, ilginç olan, 19 numaralı düşüncedeki mantık, kişilik değerinin

ölçülemez olduğu üzerine kurulu olmasına rağmen, bu düşünceye katılanların Depresif Sıfatlar Listesi puan ortalamaları, katılmayanlardan daha yüksek çıkmıştır. Yani, bir yandan, kişilik değerine ilişkin geliştirilmiş bir duyarlılık, öbür yandan, kişiliğin değerlendirilemeyeceği görüşüne katılmak görünürde bir tutarsızlık ortaya çıkarmaktadır. Birinci düşüncenin mantığına bakıldığında, depresif eğilimli bir kişinin, herşeyden daha önemli gördüğü başkalarının gözündeki değerini koruma uğraşısının oldukça yoğun olduğu düşünülebilir. Böyle bir kişinin, bu uğraşının ona yaşattığı psikolojik yorgunluktan kurtulabilmek için, kişiliğin değerlendirilmesinin imkansızlığını veya değerlendirilmemesi gerektiğini bilinç gerisinde istiyor olması, bu tutarsızlığı açıklayan yorum seçeneklerinden biri olabilir.

Yukarda verilen üçüncü düşünce biçimine katılan grubun, kişinin kendisini bir "yük" olarak görme eğiliminin bir ifadesi olarak daha sıklıkla depresif duygulanım yaşaması, kişilik değerinin, özellikle kaybedilmiş olmasının depresif duygulanımın bilişsel altyapısındaki önemini sergilemektedir.

Kaygı-Öfke

Tablo 1'de görüleceği gibi, "İnsanları, iyi-kötü, başarılı-başarısız, vb. diye ayırabiliriz" (3), "Birşey mükemmel yapılmayacaksa hiç yapılmasın daha iyidir" (2) düşünce biçimlerine katılan kişilerin, katılmayanlara kıyasla, genelde hem kaygı hem de öfke yaşama eğilimleri manidar ölçüde yüksek çıkmıştır. Öyle gözükmektedir ki, kaygı ve öfke eğilimli kişilerde, kişilikleri belirli değer etiketleri altında sınıflama ve dolayısıyla başkaları tarafından yapılacak değerlendirmelere duyarlı olma mantığı paylaşılmaktadır. Bunun yanısıra paylaşılan bir başka ortak nokta, davranışlarda hatasızlığın ve böylelikle mükemmelliğin mümkün olabileceğine ilişkin bir bakış açısıdır.

Öfke/İçte Tutma-Depresif Duygulanım

Depresif Sıfatlar Listesi'nde ve Öfke/İçte Tutma ölçeğinde yüksek puanlar elde eden kişilerin, "Bşkalarının üzülmemesi için kişi kendi istekleri doğrultusunda hareket etmemelidir" (15) ve "Şansını denemek veya risk almak insanın başını belaya sokar" (17) düşüncelerine katıldıklarını görmekteyiz. Birinci düşünce biçimine katılan grubun Öfke/

Kontrol ortalamasının katılmayanlardan manida ölçüde yüksek çıkmış olması da dikkati çekmektedir. Bu düşüncenin mantığına baktığımızda, başkalarının duygularına aşırı duyarlılık, belki başkalarının duygularının sorumluluğunu üstlenme ve başkalarının isteklerini kişisel isteklerin önüne koyan "fedakarlık" eğilimlerini görmekteyiz. İkinci düşünce biçiminin mantığında ise, çevrenin, kişisel isteklerin doyumu için atılacak adımlar karşısında, cezalandırıcı bir özelliğinin varsayıldığını düşünebiliriz.

Kaygı-Öfke-Depresif Duygulanım

Tablo 1'e bakıldığında, bazı düşüncelere katılıp katılmamanın hem kaygı, hem öfke ve hem de depresif duygulanımların bilişsel altyapısında var olabileceğini görmekteyiz. Bu düşünce tarzları şunlardır: "Kişi kendini ispat etmek zorundadır" (5), "Birşeyde mükemmel olmak kişiliği yüceltir" (4), "Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller" (7) ve "İşlerin planlandığı gibi yürümemesine tahammül etmek çok zordur" (6).

Yukarıdaki ilk iki düşünce tarzının mantığına bakıldığında, varsayılan bir "kişilik değeri"nin dikkati çeken bir bilişsel altyapı oluşturduğunu görmekteyiz. Birinci düşüncede, kişinin bu değeri ispat etmek gibi bir zorunluluk altına sokulduğu, ikincisinde ise, bu değeri elde etmenin yolunun 'mükemmellikte' olduğu yorumunu yapabiliriz. Bu zorlayıcı mantık doğrultusunda öfke, kaygı ve çöküntü üçlüsünün bir arada olabilecekleri veya, belki, bir dönüşüm içinde olabilecekleri de düşünülebilir.

Son iki düşünce tarzında, yaşam süreci ve insanlar arası ilişkiler dünyasında bireysel istek ve amaçların başkaları tarafından engelleniyor olarak görülmesi ve bunun mutsuzluğa neden olarak gösterilmesi dikkati çekmektedir.

Gruplar Arası Karşılaştırma

Otuzüç adet düşünce tarzından, bu düşüncelere katılanlar ve katılmayanların bağımlı değişkenlerde istatistiksel manidarlık seviyelerine ulaşan 18 tanesini tek tek bir önceki bölümde inceleyip tartıştık. Bu 18 düşünce tarzının herbirinde üniversite sınavlarına hazırlanan lise öğrencilerinden, üniversite öğrencilerinden, yöneticilerden ve "nö-

rotik" sorunlarla başvuru yapmış kişiler arasında bir farklılık gösterip göstermediği varyans ve bunu takiben Asgari Manidarlık Farkı (Least Significance Difference) analizleri ile değerlendirilmiştir. Varyans analizleri $p < .05$ ve üzerinde manidarlık gösteren düşünce tarzları Tablo 2'de sunulmuştur. Tabloda, en son sütunda Asgari Manidarlık Farkı,

testlerinin sonuçları verilmiştir. Burada, hangi alt grupların ortalamasının hangi diğer alt grupların ortalamalarından manidar düzeyde farklı oldukları gösterilmiştir. Bu tablonun yanısıra, grupların herbir düşünce biçiminde elde ettikleri ortalamalar ve standart sapmalar ayrıca Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 2

Lise son (53), Üniversite (52), Yönetici (7) ve Nörotik Grupların (42)* Düşünce Tarzlarına Katılma Derecelerinin Varyans Analizlerinde elde ettikleri F-Oranları ve Grup Ortalamalarının Asgari Manidarlık Farkı (Least Significance Difference) Testi ile Karşılaştırılmaları.

	F-Oranı	P	Asgari Manidarlık Farkı (AMF)**
9. Aptal görünmemek için kişi görüşünün doğruluğunu savunmalıdır	6.67	.0002	L > Ü, N, Y
18. Kişinin başkalarının gözündeki değerini koruması herşeyden daha önemlidir	4.30	.005	N > L, Ü Y > Ü
13. Adım atmadan önce, herşeyi tekrar tekrar düşünmek hayati önem taşır	2.88	.03	Ü > N, Y Y > N
6. İşlerin planlandığı gibi yürümemesine tahammül etmek çok zordur	2.02	.03	L > Y
11. Geleceğini değiştirmek kişinin elinde değildir	2.72	.04	N > L, Ü
19. İnsanların kişiliklerini değerlendirmek imkansızdır	2.78	.04	N > L, Ü, Y
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	2.31	.07	Ü > Y
8. Başkalarının gözünden düşmemek için hata yapmamak gerekir	2.21	.08	L > Ü
1. İyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir	2.06	.10	Ü > Y
17. Şansını denemek veya risk almak insanın başını belaya sokar	1.93	.12	N > Ü
12. Mükemmel bir insan olmak için çok çalışmak gerekir	1.83	.14	Ü > N
10. Kişinin başkalarının gözündeki değerini yitirmesi kötüdür	1.84	.14	L > Y, N

* L: Lise Son Ü: Üniversite Y: Yöneticiler N: Nörotik Grup

** AMF testlerinde, grup ortalamaları istatistiksel anlamda farklı olan gruplar (AMF = 2.79, $p < .5$).

Tablo 3
Lise Son, Üniversite, yönetici ve Nörotik Grupların Düşünce Tarzlarına Katılma Derecelerinde elde ettikleri Ortalamalar ve Standart Sapmalar

9. Aptal görünmemek için kişi görüşünün doğruluğunu savunmalıdır	ORT.	2.47	1.75	1.46	1.71
	S.S.	1.51	1.31	1.08	1.29
18. Kişinin başkalarının gözündeki değerini koruması herşeyden daha önemlidir	ORT.	1.67	1.34	1.84	2.28
	S.S.	1.26	0.96	1.35	1.50
13. Adım atmadan önce, herşeyi tekrar tekrar düşünmek hayati önem taşır	ORT.	3.15	3.30	2.76	2.57
	S.S.	1.36	1.27	1.48	1.51
6. İşlerin planlandığı gibi yürümesine tahammül etmek çok zordur	ORT.	3.43	3.07	2.73	3.14
	S.S.	1.18	1.39	1.49	1.37
11. Geleceğini değiştirmek kişinin elinde değildir	ORT.	1.22	1.40	1.50	1.85
	S.S.	0.80	1.03	1.12	1.37
19. İnsanların kişiliklerini değerlendirmek imkansızdır	ORT.	1.45	1.40	1.34	1.92
	S.S.	1.08	1.03	0.96	1.40
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	ORT.	2.41	2.50	1.92	2.00
	S.S.	1.51	1.51	1.39	1.43
8. Başkalarının gözünden düşmemek için hata yapmamak gerekir	ORT.	2.41	1.75	2.00	1.85
	S.S.	1.51	1.31	1.42	1.37
1. İyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir	ORT.	3.37	3.82	3.46	3.50
	S.S.	0.80	0.70	1.15	1.13
17. Şansını denemek veya risk almak insanın başını belaya sokar	ORT.	1.33	1.11	1.19	1.50
	S.S.	0.95	0.58	0.73	1.13
12. Mükemmel bir insan olmak için çok çalışmak gerekir	ORT.	3.20	3.30	2.92	2.71
	S.S.	1.33	1.22	1.44	1.50
10. Kişinin başkalarının gözündeki değerini yitirmesi kötüdür	ORT.	3.20	2.90	2.65	2.64
	S.S.	1.33	1.45	1.50	1.51

Tablo 2'de nörotik grubun hangi düşünce biçimlerinde elde ettikleri grup ortalamasının diğer gruplarından manidar ölçüde yüksek çıktığına baktığımızda şu düşünceleri görmekteyiz: "Kişinin, başkalarının gözündeki değerini koruması herşeyden daha önemlidir" (18), düşünce biçiminde en yüksek grup ortalamasını Nörotik grupta görmekteyiz. Ancak, Nörotik grubun ortalaması, Liseli ve Üniversiteli gruplarından manidar ölçüde yüksek iken, Yönetici grubununkinden manidar ölçüde yüksek çıkmamıştır.

"Geleceğini değiştirmek kişinin elinde değildir"

(11), düşünce biçiminde Nörotik grubun ortalaması ile Yönetici grubun ortalaması arasında farklılık gözlenmezken, Liseli ve Üniversiteli grupların ortalamaları Nörotik grubunkinden manidar ölçüde daha düşük çıkmıştır. "İnsanların kişiliklerini değerlendirmek imkansızdır" (19), düşünce biçiminde, Nörotik grubun elde ettiği ortalamasının diğer gruplarından manidar düzeyde yüksek çıktığını görmekteyiz.

"Şansını denemek veya risk almak insanın başını belaya sokar" (17). Bu düşünce tarzında Nörotik grubun ortalaması yüksek olmasına rağmen, sa-

dece Üniversiteli grubunkinden manidar bir farklılık göstermiştir. Bu düşünce biçimlerinden 18,19 ve 17 numaralı olanların daha önceki değerlendirmelerde sadece ve sadece Depresif Sıfatlar Listesi puanlarında farklılık gösterdiğini saptamıştık. Bu bakımdan, bu çalışmadaki Nörotik grubun depresif duygulanımın temelinde yatabilecek bilişsel altyapılara daha çok sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Daha önceki bölümde, "Aptal gibi görünmemek için kişi görüşünün doğruluğunu savunmalıdır" (9), "Başkalarının gözünden düşmemek için hata yapmamak gerekir" (8), ve "Kişinin başkalarının gözündeki değerini yitirmesi kötüdür" (10) düşünce biçimlerinin genel öfke eğiliminin temelinde yatan bilişsel altyapıyı oluşturabileceği tartışılmıştı. Bu düşünce tarzlarında Liseli grubun ortalamasının diğer gruplardan daha yüksek çıktığını Tablo 3'te görmekteyiz. Yukarıdaki ilk düşünce biçiminde (9), Liseli grubun ortalaması, diğer gruplarınkinden manidar ölçüde daha yüksektir. İkinci düşünce biçimindeki (8) Liseli ortalaması, sadece Üniversiteli grubunkinden istatistiksel anlamda daha yüksek çıkmıştır. Son düşünce biçiminde ise (10), Liselilerin ortalaması Nörotik ve Yönetici gruplarınınkinden manidar düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Liseli grubun, diğer grupların ortalamalarından daha yüksek ama sadece Yönetici grubunkinden istatistiksel manidarlıkta yüksek olduğu bir diğer düşünce biçimi (6), hem sürekli öfke, hem sürekli kaygı, hem de sürekli depresif duygulanımın bilişsel altyapısında olabileceğini tartıştığımız "İşlerin planlandığı gibi yürümemesine tahammül etmek çok zordur" düşüncesi olmuştur. Üniversite sınavlarına hazırlanma gibi psikolojik yorgunlukların çok yoğun yaşandığı bir dönemden geçen bu Liseli grubunun duygu dünyalarında daha sıklıkla öfke yaşamaya neden olacak bakış açılarına veya bilişsel pencerelere sahip olmaları dikkat çekicidir ve anlamlıdır.

Üniversiteli grubun diğer gruplara kıyasla, ortalamalarının en yüksek olduğunu gördüğümüz düşünce biçimleri şunlardır: "Adım atmadan önce, herşeyi tekrar tekrar düşünmek hayati önem taşır" (13) ve "Mükemmel bir insan olmak için çok çalışmak gerekir" (12).

Öfkenin kontrol edilmesi ile ilintili olabileceğini daha önce tartışmış olduğumuz bu düşünce biçimlerinin ilkinde, Üniversiteli ve Liseli grupların ortalamaları birbirlerinden farklı çıkmamıştır. Üniversiteli grubun, Nörotik ve Yönetici gruplarından, Yönetici grubunun ise Nörotik gruptan daha yüksek ortalamalar elde ettiklerini görmekteyiz. Öfke kontrolünün bilişsel altyapısında bulunma olasılığı olan ikinci düşünce biçiminde ise (12), Üniversiteli grubun ortalaması sadece Nörotik gruptan manidar ölçüde yüksek bulunmuştur.

Üniversiteli grubun ortalamasının bir tek Yönetici gruptan manidar ölçüde farklı olduğu düşünce biçimi (7), daha önce sürekli öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatıyor olarak yorumladığımız, "Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller" düşüncesidir. Bunun yanısıra, Üniversiteli grup, sürekli kaygının bilişsel temelinde yatabilecek "İyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir" düşüncesinde en yüksek ortalamayı almış, ancak ortalaması sadece Yönetici grubunkinden manidar ölçüde farklı bulunmuştur.

Tablo 2'deki bulgularla ilgili yapılan tartışmayı özetleyecek olursak, bu çalışmaya katılan Liseli grubun sürekli öfke eğiliminin bilişsel temelinde yatan düşünce biçimlerini diğer gruplara oranla daha fazla benimseme eğilimi içinde olduklarını görmekteyiz. Bunun yanısıra, bir grup olarak Nörotik grubun bilişsel altyapısında depresif duygulanım üretebilecek düşünce alışkanlıklarına katılma eğiliminin daha fazla olduğu yorumu da yapılabilir. Son olarak, hem Üniversiteli, hem de Yönetici gruplarının, diğer iki gruba kıyasla ve özellikle Nörotik gruba kıyasla, öfke kontrolü ile ilgili olabilecek düşünceleri daha fazla benimsemiş olduklarını gözlemekteyiz.

Cinsiyet Farklılıkları

Otuzüç maddelik düşünce tarzları listesinde, bağımlı değişkenlerde manidar F oranları yaratan 18 adet düşünce biçimine (Tablo 1) katılma ve katılmama derecelerinde cinsiyet farkı olup olmadığı da araştırılmıştır. Cinsiyet farkı, sadece üç düşünce tarzında gözlenmiştir.

Tablo 4
Cinsiyet Farkının Gözleendiği Düşünce Tarzlarının Ortalama Standart Sapma, F-oranları ve Manidarlık Düzeyleri

		ERKEK	KADIN	F-ORANI	P
7. Çevredeki insanların sürekli talepleri kişinin kendi mutluluğunu engeller	ORT.	1.96	2.36	4.34	.03
	S.S.	1.40	1.50		
6. İşlerin planlandığı gibi yürümemesine tahammül etmek çok zordur	ORT.	2.77	3.28	7.61	.006
	S.S.	1.48	1.28		
19. İnsanların kişiliklerini değerlendirmek imkansızdır	ORT.	1.30	1.64	5.52	.01
	S.S.	0.90	1.23		

Tablo 4'te görüleceği gibi, kadınlar söz konusu düşünce biçimlerinin hepsinde de erkeklere kıyasla manidar ölçüde daha fazla katılma eğilimi sergilemişlerdir. Daha önceki tartışmalardan hatırlanacağı gibi, tablodaki ilk iki düşünce, kaygı, öfke ve depresif duyguların hepsini içerebilecek bir bilişsel altyapıyı sergiliyor olarak yorumlanmıştı. Son düşünce tarzı ise, depresif duygulanımı ayırdeden bir bilişsel altyapı olarak tanımlanmıştı.

Öfke, kaygı ve depresif duyguların temelinde yatan bilişsel altyapının araştırılması amacıyla yapılan bu pilot çalışmada, bu duyguları birbirinden ayırtmaya yardımcı olabilecek düşünce biçimleri ile ilgili ipuçları edinilmiştir. Ayrıca, bazı düşünce biçimlerinin, bu üç duygunun da gerisinde yattığı izlenimi edinilmiştir. Araştırmada dört grup kullanılmıştır. Bu gruplardan ikisi "stres" altında olarak tanımlanabilecek üniversite sınavlarına hazırlanan Liseli ve sorunlarıyla psikolojik danışmaya başvurmuş Nörotik gruplardır. Gruplar arası karşılaştırmalarda, Liseli grubun genelde, öfke duygusunun bilişsel altyapısında olabilecek düşünce biçimlerine manidar ölçüde daha fazla katıldığı gözlenmiştir. Nörotik grup ise, depresif duygulanımla ilintili düşünce tarzlarına daha fazla katılma eğilimi göstermiştir. Bu bulguları, düşünce biçimlerinin duygusal eğilimlerle olan ilişkilerine bir geçerlilik göstergesi olarak yorumlayabiliriz.

ÖNERİLER

Bu araştırmada, belirli düşünce biçimlerine "katılma" veya "katılmama" bağımsız, kaygı, öfke ve depresyon eğilimlerini yansıtan ölçek puanları ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda, yeterli sayıda ve belirli tanım

ölçütlerine göre oluşturulmuş homojen gruplarda (örneğin nörotiklerle) duygusal eğilimlerde uç gruplar oluşturularak, düşünce biçimlerine katılma veya katılmamanın bağımlı değişken olarak ele alınarak grup karşılaştırmalarının yapılması bilişsel yapı-duygu ilişkisine farklı bir açıdan ışık tutabilir.

Düşünce Biçimleri Listesi bir ölçek olarak düşünülmemiştir. Bir ölçek olarak ele alınarak faktör yapısı incelenebilir. Ancak düşünce biçimleriyle ilgili ölçekleştirme çalışmaları, düşüncelerin ölçümüyle ilgili olası zorlukları dikkate almak durumundadır. Bunların en önemlisi, düşünsel nitelikteki bilişsel süreçlerin önemli bir bölümünün bilinç gerisi (pre-conscious) bir düzlemde yer almasıdır. Bu bakımdan, daha çok kişinin bilinç düzleminde yer alan düşüncelerini devreye sokan objektif kağıt-kalem ölçümleri, bilinç gerisi düşünceleri yakalayabilir ve hatta çelişkili sonuçlar verebilir. Örneğin, "İnsanlar arası düşünce farklılığının son derece doğal bir olay" olduğu düşüncesine bilinç düzleminde ve de sosyal beğenirlik unsurunun da etkisiyle tümüyle katılan birisi, günlük yaşamında, bir başkasının kendisinden farklı düşünüyor olması karşısında yoğun öfkeler yaşayabilir. İşte burada, bilinç gerisinde otomatik bağlanmış olduğu "insanlar benden farklı düşünmemelidir" gibi ve gerçekte duygu ve davranışlarını yönlendiren bir düşünce devreye girecektir. Bundan dolayı, düşünce biçimlerinin ölçümünde, belki de, dolaylı veya projektif ölçüm karnallarının kullanılması bilinç gerisindeki bilişsel unsurlara ulaşmada daha uygun olacaktır. Burada sunulmuş olan araştırmaya yöneltilebilecek en önemli eleştiri, kişilere sadece bilinç düzleminde yaklaşarak belirli düşünce biçimlerine katılıp katılmadıklarını saptamış olmasıdır.

KAYNAKLAR

- Arnold, M.B.(1960). *Emotion and personality*. Columbia Univ. Press, New York.
- Beck, A.(1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Cannon, W.B.(1927). The James-Lange theory of emotion. *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.
- Darwin, C.(1873). *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Appleton.
- Dember, W.N.(1974). Motivation and the cognitive revolution. *American Psychologist*, 29, 161-168.
- Ellis, A.(1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart Press.
- Ellis, A.(1977). The clinical theory of rational-emotive therapy. A.Ellis ve R.Grieger (Eds.) *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Freud, S.(1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.
- Gemelli, A.(1949). Orienting concepts in the study of affective states. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 110, 198-214.
- Goldfried, M.R. ve Sobocinski, D.(1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 504-510.
- James, W.(1884). What is emotion? *Mind*. 19, 188-205.
- Jones, R.G.(1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. (Doctoral Diss., Texas Technological College). Ann Arbor, Mich.: University Microfilms, No.69-6443.
- Lazarus, A.A.(1976). *Multi-modal behavior therapy*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R.(1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- LeCompte, W.A., ve Öner, N.P.(1976). Development of the Turkish edition of the State-Trait Anxiety Inventory. C.D. Spielberger ve R.Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural anxiety*, Washington: Hemisphere, Vol. 1, 51-68.
- Lubin, B.(1967). *Manual for the depression adjective check lists*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Mahoney, M.J.(1977). Reflections on the cognitive-learning trend in psychotherapy. *American Psychologist*, 32, 5-13.
- Mandler, G.(1975). *Mind and emotion*. New York: John Wiley & Sons.
- Mandler, G.(1982). The structure of value. M.S.Clark ve S.T.Fiske (Eds.), *Affect and cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 3-36.
- McDougall, W.(1926). *An introduction to social psychology*. Boston: Luce.
- Michotte, A.E.(1950). The emotions regarded as functional connections. M.L.Reymert (Ed.), *Feelings and emotions*. New York: McGraw-Hill.
- Ortony, A., Clore, G.L. ve Collins, A.(1990). *Cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Öner, N.P.(1983). State and trait anxiety in Turkish patients and normals. C.D.Spielberger ve R.Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural anxiety*, Washington:Hemisphere, Vol.2, s.107-119.
- Özer, A.(1979). A critical evaluation of the role of cognitive factors in emotional experience. Unpublished manuscript, Univ. South Florida, Tampa.
- Özer, A.(1988). "*BEN değeri*" *tiryakiliği: Duygusal gerilimle başedebilme*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özer, A.(1990). *Sınav ve sınanma kaygısı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özer, A.(1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke ifade tarzı (ÖFKE- TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 31, 26-35.
- Özer, A., Erer, Ş., Kocabaş, Z. ve Canberk, A.

- (1994). "Sınırdı", "Yüksek" hipertansiyon hastalarının öfke, öfke tarzı, sürekli kaygı, depresyon ve somatizasyon eğilimleri. VIII. Psikoloji Kongresi. (Sunuma kabul edilmiş bildiri).
- Raimy, V.(1975). *Misunderstanding of the self*. San Francisco: Jossey Bass.
- Savaşır, I.(1981). *Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri El Kitabı*. Ankara:Sevinç Matbaası.
- Singer, J.L.(1974). *Imagery and daydream methods in psychotherapy and behavior modification*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D.(1966). Theory and research on anxiety. C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D.(1972). Current Trends in theory and research on anxiety. C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic, Vol.2(b).
- Spielberger, C.D.(1980). *Preliminary manual for the State-Trait Anger Scale (STAS)*. Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., ve Lushene, R.E.(1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C.D., Krasner, S.S., ve Solomon, E.P.(1988). The experience, expression and control of anger. M.P.Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress*. New York: Springer Verlag Publishers, 89-108.
- Tolman, E.C.(1932). *Purposive behavior in animals and men*. New York: Century.
- Watson, J.B.(1924). *Psychologist from the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia: Lippicott.