



ARAŞTIRMA / RESEARCH

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları

Cognitive distortions about relationships and anger expression styles of university students

Arzu Yüksel¹ , Emel Bahadır-Yılmaz² 

¹Aksaray University, Faculty of Health Sciences, Department of Psychiatric Nursing, Aksaray, Turkey.

²Giresun University, Faculty of Health Sciences, Department of Psychiatric Nursing, Giresun, Turkey.

Cukurova Medical Journal 2019;44(2):542-548

Abstract

Purpose: The aim of this study was to assess cognitive distortions about relationships and anger management styles of university students.

Materials and Methods: In this study, a cross-sectional and analytical design was used. The sample of the study consisted of 335 nursing and 152 health management students (n=487). Data were collected using a Student Demographic Form, Interpersonal Cognitive Distortions Scale (ICDS), and Trait Anger-Anger Expression Styles (TA-AES).

Results: The study found that the students' average total ICDS score was 50.27±10.63, and their mean sub-scale scores were 21.77±5.80 for trait anger, 22.76±4.70 for anger which was kept under control, 16.78±4.58 for expressed anger, and 17.05±4.31 for suppressed anger. It was determined that there was a positive, moderately strong correlation between the ICDS and the TA-AES.

Conclusion: The present study has demonstrated that the students' cognitive distortions about relationships are associated with their trait anger-anger expression styles. In the light of these findings, it is suggested that mindfulness-based cognitive-behavioral approaches should be implemented to solve the students' cognitive disorders and anger-related problems.

Keywords: Interpersonal relationship, anger, cognitive distortion, nursing, health management

Öz

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışmada, kesitsel ve analitik türde bir araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 335 hemşirelik ve 152 sağlık yönetimi bölümü öğrencisinden oluşmuştur (n=487). Veriler, "Öğrenci Bilgi Formu", "Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KBÇÖ)" ve "Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ)" ile toplanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar genel toplam puan ortalaması 50.27±10.63 olup sürekli öfke tarzı puan ortalaması 21.77±5.80, öfke tarzı ölçeğinin "kontrol altına alınmış öfke" boyutunda 22.76±4.70, "dışa vurulan öfke" boyutunda 16.78±4.58 ve "içte tutulan öfke" boyutunda 17.05±4.31 olarak saptanmıştır. İİBÇÖ ile SÖ-ÖTÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışma, öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu bulgular doğrultusunda, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarını ve öfke ile ilgili yaşadıkları sorunları çözmek için bilinçli farkındalık temelli bilişsel-davranışçı yaklaşımların uygulanması önerilmiştir.

Anahtar kelimeler: Kişilerarası ilişkiler, öfke, bilişsel çarpıtma, hemşirelik, sağlık yönetimi

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Emel Bahadır Yılmaz, Giresun University, Faculty of Health Sciences, Department of Psychiatric Nursing, Giresun, Turkey. E-mail: ebahadiryilmaz@yahoo.com, emel.bahadir.yilmaz@giresun.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 26.11.2018 Kabul tarihi/Accepted: 22.12.2018 Çevrimçi yayın/Published online: 13.03.2019

GİRİŞ

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına göre Ergenlik ve Gençlik Döneminde sağlıklı bir kimlik oluşturan birey, Genç Erişkinlik Dönemine geçerek insanlarla yakın ilişkiler kurma eylemini sağlıklı bir biçimde yerine getirmek durumundadır¹. Romantik ilişkiler kurma da bu dönemin önemli bir parçasıdır. İlişkilerle ilgili inançlar bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır². Yakın ilişkilerle ilgili sahip olunan irrasyonel düşünceler, bireylerin yakın ilişkilerinde zarar göreceklarini düşünmelerine ve ilişkilerinden gerçek dışı bir beklenti içine girmelerine neden olabilir. Çünkü bilişsel çarpıtmaların kişilerde otonomiye azalttığı, psikolojik savunma düzeneklerini zayıflattığı ifade edilmektedir³. Hatta değersizlik duygularına, istenilmediği, reddedildiği düşüncelerine yol açarak kişinin benlik değerinin zedelenmesine neden olabileceğinden söz edilmektedir⁴. Bu durum kişinin anksiyete ve öfke gibi disfonksiyonel duygular deneyimlemesine neden olabilmektedir⁵.

Bilişsel çarpıtmalar bazı inançlardan, tutumlar ve varsayımlardan etkilenen otomatik düşüncelerden oluşurlar. Bu inançlar ve düşünme biçimleri, çocukluktan başlayarak insanın kendisiyle, diğer insanlarla ve hatta yaşadıkları dünyayla ilişkileri sonucunda gelişirler. En temel inançlar, yaşamla ve insanlarla olan ilk etkileşimlerden biçimlenirler ve genellikle hiç sorgulanmamış olan algılardan ve fikirlerden oluşurlar. Bu algılar ve fikirler kişi tarafından değişmez olarak, olduğu gibi kabul edilirler⁶. Keyfi çıkarsama, seçici algılama, aşırı genelleme, abartma ve azaltma, kişiselleştirme, iki kutuplu düşünce, etiketleme, duygusal nedensellik, –meli ve –malı ifadeleri ve zihin okuma gibi inançlar ya da düşünceler bilişsel çarpıtmalara örnek olarak verilebilir⁷. Bilişsel çarpıtmaların diğer bir boyutu da ilişkilerle ilgili yaşanan bilişsel çarpıtmalardır ve ilişkilerde yaşanan bilişsel çarpıtmalar öfkeye yol açabilmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların kişinin stresle baş etme yeteneğini olumsuz yönde etkilediği, öfkeye neden olduğu, öfkenin de ya kişiler arası ilişkilerde saldırganlığa ya da kendine zarar verme davranışına dönüştürebileceği ifade edilmektedir⁸. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öfke arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Kuzucu ve ark. (2015)'nin ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolünü değerlendirdikleri çalışmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerde sürekli öfke yaşanmasına neden olduğu bildirilmektedir⁹. Benzer şekilde, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların öğrencilerin stres düzeylerini artırdığı belirtilmektedir¹⁰. Bir başka çalışmada ise sürekli öfke duygusu yaşayan ve öfkelerini kontrol etmekte zorlanan öğrencilerin, öfkelerini daha fazla dışa vurduğu veya bastırıldığından ve aynı zamanda kendisini daha çok yalnız hissettiğinden söz edilmektedir¹¹. Diğer bir çalışmada elde edilen "romantik ilişkilerle ilgili aşırı beklenti içine girmenin, aile ve arkadaşlarla kurulan ilişkilerin bir ilişkiden alınan doyumunu etkilediği" bulgusuyla da paralellik göstermektedir¹². Denilebilir ki, üniversite yıllarında kurulan yakın ilişkilerle ilişkili bilişsel çarpıtmalar öfkeye, yaşanan bu öfke de kişinin ileriki yıllarda sağlıklı yakın ilişkiler kurmasında sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada, kesitsel ve analitik türde bir araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, bir Sağlık Bilimleri Fakültesinde 2016-2017 öğretim yılında öğrenim gören 629 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan power analizine göre %95 güven aralığında ve $\alpha=0.05$ hata payı ile örneklem büyüklüğü 239 kişi olarak belirlenmiştir. Ancak araştırmaya katılmayı kabul eden 487 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Örneklemi oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması $21,22 \pm 2,11$ 'dir. Öğrencilerin %52,2'si 21-23 yaş, %38,6'sı 18-20 yaş grubunda yer almaktadır. Öğrencilerin %68,8'i Hemşirelik Bölümü ve %31,2'si Sağlık Yönetimi öğrencisidir. %69,0'unun cinsiyeti kadın olup %24,2'si birinci sınıf, %25,1'i ikinci sınıf, %24,4'ü üçüncü sınıf ve %26,3'ü dördüncü sınıf öğrencisidir (Tablo 1).

Araştırmanın yapılabilmesi için ilgili Sağlık Bilimleri Fakültesi (2017/91350869) ve İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (2017/41) yazılı izin alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden, araştırmaya ilişkin bilgilendirme yapıldıktan sonra sözlü onamları alınmıştır.

Tablo 1. Sosyodemografik veriler

Değişken		N	Yüzde
Yaş	18-20 Yaş	188	38.6
	21-23 Yaş	254	52.2
	24 ve üzeri yaş	45	9.2
Bölüm	Hemşirelik	335	68.8
	Sağlık Yönetimi	152	31.2
Sınıf	Birinci sınıf	118	24.2
	İkinci sınıf	122	25.1
	Üçüncü sınıf	119	24.4
	Dördüncü sınıf	128	26.3
Cinsiyet	Kadın	336	69.0
	Erkek	151	31.0
Mezun olduğu lise	Temel lise	117	24.0
	Anadolulisesi	232	47.6
	Sağlık meslek lisesi	85	17.5
	Meslek Lisesi	53	10.9
Bölüme isteyerek gelme durumu	Evet	324	66.5
	Hayır	163	33.5
Annenin eğitim düzeyi	Okur yazar değil	50	10.3
	Okur yazar	27	5.5
	İlkokul/ortaokul	312	64.0
	Lise	59	12.1
	Üniversite	39	8.0
Babanın eğitim düzeyi	Okur yazar değil	13	2.7
	Okur yazar	24	4.9
	İlkokul/ortaokul	269	55.2
	Lise	109	22.4
	Üniversite	72	14.8
Ailenin gelir düzeyi	İyi	106	21.8
	Orta	363	74.5
	Kötü	18	3.7
Algılanan ekonomik durum	İyi	106	21.8
	Orta	325	66.7
	Kötü	56	11.5

Veri Toplama Araçları

Öğrenci Bilgi Formu (ÖBF)

ÖBF, araştırmacılar tarafından alan yazın taranarak oluşturulmuş olup yaş, bölüm, sınıf, cinsiyet, mezun olduğu lise, anne ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın mesleği, ailenin gelir düzeyi, ekonomik durumunu nasıl algıladığı, sosyal aktivitelere katılım düzeyi, arkadaş grubu, arkadaş sayısı, arkadaşlarla ilişkileri ve aile içi ilişkileri gibi bilgilere ait soruları içermektedir⁶⁻¹¹.

Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KBÇÖ):

KBÇÖ, bireylerin kişilerarası ilişkilerde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilmiştir¹³. Ölçek 19 maddeden oluşmakta ve

ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Alınan yüksek puanlar bireylerin bilişsel çarpıtmaları olduğunu göstermektedir.

Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yakınlıktan kaçınma boyutu, bireylerin ilişkilerinde yakınlık kurarlarsa zarar göreceklarine dair inanışı; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu, bireylerin ilişkilerindeki yüksek beklenti ve standartları; zihin okuma boyutu ise zihin okuma hatasını temsil etmektedir. Cronbach alfa katsayısı 0,67, alt boyutlarda ise yakınlıktan kaçınma 0,73, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi 0,66, zihin okuma 0,49 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,80, yakınlıktan kaçınma alt boyutu 0,77, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu 0,73 ve zihin okuma alt boyutu 0,65 olarak bulunmuştur.

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ)

Ölçeğin orijinali Spielberger ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özer (1994) tarafından yapılmıştır^{14,15}. Ergen ve yetişkinlerde öfke düzeyini ve öfke ifade tarzlarını belirlemeye yönelik ölçek, toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanmasında dördümlü derecelendirme (Hiç:1, Tümüyle: 4) kullanılmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilememekte, alt boyutlara göre puanlama yapılabilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından Sürekli Öfke (10 madde) boyutunda alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır. Öfke Kontrol (8 madde) puanının yüksekliği öfkenin kontrol edilebildiğini yansıtmaktadır. Bunun yanında Öfke Dışta (8 madde) boyutunda alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, Öfke İçte (8 madde) boyutunda alınan yüksek puanlar ise bastırılmış öfkeyi ifade etmektedir. Cronbach alfa katsayıları 'sürekli öfke' boyutu için 0,79, 'öfke dışı vurumu' boyutu için 0,78, 'öfke içe vurumu' boyutu için 0,62, 'öfke kontrolü' boyutu için 0,84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri ise 0,82, 'öfke dışı vurumu' boyutu için 0,81, 'öfke içe vurumu' boyutu için 0,71 ve 'öfke kontrolü' boyutu için 0,82 olarak belirlenmiştir.

İstatistiksel analiz

Elde edilen veriler SPSS 23 istatistiksel paket programıyla değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve $p < 0,05$ olduğu için verilerin normal dağılmadığına karar verilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi tanımlayıcı istatistikler ile KBÇÖ ve SÖ-ÖTÖ

arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin %47,6'sı Anadolu Lisesi mezunu olup %66,5'i bölümlerini isteyerek tercih etmişlerdir. %46,8'inin annesi ve %32,0'sinin babası ilköğretim mezunu olup, %85,4'ünün anneleri ev hanımı, %38,2'sinin babaları serbest meslek sahibidir. Öğrencilerin %74,5'i ailesinin gelir düzeyini ve %66,7'si kendi gelir düzeyini orta düzeyde tanımlamışlardır (Tablo 1).

Öğrencilerin yaklaşık üçte ikisinin (%64,7) herhangi bir sosyal aktivitesi bulunmamaktadır. %87,9'unun arkadaş grubu var iken sadece %7,0'si yalnız olduğunu yani arkadaş olmadığını ifade etmiştir. Arkadaşlık ilişkilerini öğrencilerin %81,9'u iyi ve %16,8'i orta olarak tanımlamışlarken aile içi ilişkileri öğrencilerin %81,1'i iyi ve %17,5'i orta olarak tanımlamışlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar genel toplam puan ortalaması $50,27 \pm 10,63$ (min:19, max:89), alt ölçek puan ortalamaları "yakınlıktan kaçınma" boyutunda $19,71 \pm 5,67$, "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" boyutunda $21,39 \pm 5,87$ ve "zihin okuma" boyutunda $9,16 \pm 2,64$ olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Öğrencilerin; sürekli öfke tarzı puan ortalaması $21,77 \pm 5,80$, öfke tarzı ölçeği alt ölçek puan ortalamaları "kontrol altına alınmış öfke" boyutunda $22,76 \pm 4,70$, "dışa vurulan öfke" boyutunda $16,78 \pm 4,58$ ve "içte tutulan öfke" boyutunda $17,05 \pm 4,31$ olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. KBÇÖ ve SÖ-ÖTÖ puan ortalamaları

	Ortalama \pm SS	Min-Max
Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği		
Yakınlıktan kaçınma	19.71 \pm 5.67	8-38
Gerçekçi olmayan ilişki	21.39 \pm 5.87	8-38
Zihin okuma	9.16 \pm 2.64	3-15
Toplam İİBÇÖ	50.27 \pm 10.63	19-89
Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği		
Sürekli öfke	21.77 \pm 5.80	10-40
Kontrol altına alınmış öfke	22.76 \pm 4.70	8-32
Dışa vurulan öfke	16.78 \pm 4.58	8-32
İçte tutulan öfke	17.05 \pm 4.31	8-30

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$). Gerçekçi olmayan ilişki alt boyutu ile sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$).

Zihin okuma alt boyutu ile kontrol altına alınmış öfke ($p<0,05$), sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$). KBÇÖ'nün toplam puanları ile sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. KBÇÖ ve SÖ-ÖTÖ arasındaki korelasyona ilişkin bulgular

		Sürekli öfke	Kontrol altına alınmış öfke	Dışa vurulan öfke	İçte tutulan öfke
Yakınlıktan kaçınma	r	0.451	-0.084	0.448	0.471
	p	0.000	0.064	0.000	0.000
Gerçekçi olmayan ilişki	r	0.260	0.123	0.132	0.286
	p	0.000	0.007	0.004	0.000
Zihin okuma	r	0.169	0.103	0.150	0.137
	p	0.000	0.023	0.001	0.002
Toplam İİBÇÖ	r	0.429	0.043	0.345	0.443
	p	0.000	0.347	0.000	0.000

TARTIŞMA

Bu çalışmada öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar genel toplam puan ortalaması $50,27\pm 10,63$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarının yüksek olmadığı görülmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda da benzer puanlar elde edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar genel toplam puan ortalamasının; Kuzucu ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada $53,03\pm 8,37$, Başbuğ ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada $51,02\pm 9,98$ ve Koydemir ve Demir'in üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada $50,59\pm 8,97$ olduğu belirlenmiştir ^{9,16,17}. Bu çalışmaya katılan öğrencilere göre, Çoban'ın çalışmasına katılan öğrencilerin "yakınlıktan kaçınma" boyutunda daha iyi bilişsel yapıya sahip oldukları, "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" ve "zihin okuma" boyutlarında ise daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip oldukları belirlenmiştir ¹⁸. Elde edilen bulgular doğrultusunda, bu çalışmaya katılan öğrencilerin ilişkilerle ilişkin çok fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olmadığı, genel anlamda değerlendirildiğinde, ilişkilerinde yakınlık kurarlarsa zarar görmekten korkma, ilişkilerinde yüksek beklenti içinde olma ve karşısındaki bireyin zihnini okumaya çalışma puanlarının orta düzeyde olduğu ve bu düzeyin psikolojik yardım alma bağlamında ciddi bir sorun oluşturmadığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke tarzı puan ortalamalarının $21,77\pm 5,80$ olduğu saptanmıştır. Sürekli öfke tarzı puan ortalamasının; Akdeniz ve arkadaşlarının spor ve eğitim bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada $22,95\pm 5,80$, Elkin ve Karadağlı'nın sağlık bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada $20,55\pm 4,97$, Temel ve arkadaşlarının sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erkek üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada $20,63\pm 5,28$, Kıran-Esen ve Çelikkaleli'nin eğitim bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada $21,10\pm 4,91$ ve Aslan ve Akar'ın üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada $21,90\pm 4,85$ olduğu belirlenmiştir ¹⁹⁻²³. Bu sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin öfke puanlarının orta düzeyde olduğu ve literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmada öğrencilerin ilişkilerle ilişkin bilişsel çarpıtmaları ile sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Uğur ve Murat'ın lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada, kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları olan öğrencilerin öfke ve düşmanlık duygularını daha çok yaşadıkları, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlık düzeylerinin ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir ²⁴. Benzer şekilde Gündoğdu ve arkadaşlarının çalışmasında, romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel düşünceleri olan üniversite öğrencilerinin

olmayanlara göre daha agresif oldukları ifade edilmiştir²⁵. Çelikkaleli ve Kaya'nın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerin duygusal yetkinlik inancını etkilediği, yani öfke gibi pek çok duyguyu yönetebilme algısını olumsuz etkilediği bildirilmiştir²⁶. Dolayısıyla, ilişkilerle ilgili sahip olunan bilişsel çarpıtmaların öğrencilerin öfke düzeylerini ve öfkeyi ifade etme biçimlerini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile öfke ifade tarzları arasında önemli bir ilişki belirlenmiştir. Başka bir deyişle, ilişkilerinde yakınlıktan kaçınan, gerçekçi olmayan beklentileri olan ve zihin okuyan öğrencilerin öfkelerini kontrol altına almakta zorlandıkları ve sürekli öfke yaşadıkları söylenebilir. Öfkelerini yönetemeyen öğrenci, günlük yaşamında pek çok sorunla karşı karşıya kalabilir ve bu sorunları etkili bir biçimde yönetemeyebilir. Nitekim yapılan çalışmalar, öfkelerini etkili bir biçimde yönetemeyen öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinden doyum alamadıklarını ve yaşanan doyumsuzluğun sonucunda yalnız kaldıklarını, üniversite yaşamına sosyal olarak uyum sağlayamadıklarını, benlik saygılarının zedelenecek depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşadıklarını belirlemiştir^{11,27,28}. Bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin öfkelerini etkin bir biçimde yönetebilmeleri için sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri, kurdukları ilişkileri sağlıklı bir biçimde yönetebilmeleri ve yakın ilişkilerle ilgili sağlıklı düşünce ve inançlara sahip olmaları gerektiği söylenebilir.

Araştırmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Bu araştırma, bir devlet üniversitesinde okuyan hemşirelik ve sağlık yönetimi öğrencileri ile yürütüldüğü için araştırmanın sonuçları, diğer devlet üniversitelerinde ve özel üniversitelerde okuyan hemşirelik ve sağlık yönetimi öğrencilerine genellenemez. Araştırmanın diğer bir kısıtlılığı, araştırma sonuçlarının katılımcıların bildirimlerine dayandırılmış olmasıdır.

Sonuç olarak, bu araştırmaya katılan hemşirelik ve sağlık yönetimi öğrencilerinin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ile sürekli öfke ve öfke tarzı puanlarının orta düzeyde olduğu; ayrıca öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ile sürekli öfke, dış vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle, öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arttıkça öfke düzeyleri de artış göstermektedir. Bu duruma bağlı olarak öğrenciler öfke yönetimiyle ilgili sorunlar

yaşamaktadır. Bu bulgular ışığında, öncelikle öğrencilerin hem ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının hem de öfke yönetim tarzlarının belirlenmesi önerilmiştir. İlişkilerle ilgili sağlıklı bilişsel bir yapıya sahip olmayan öğrencilerin ve öfkelerini etkili bir biçimde yönetemeyen öğrencilerin uygun bir psikolojik yardım ya da danışmanlık almaları için yönlendirilmeleri önemlidir. Bu bağlamda, öğrencilere öfkelerini yönetebilmeleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili yaşadıkları bilişsel çarpıtmalardan kurtulabilmeleri için bilişsel-davranışçı terapi programlarının veya bilinçli farkındalık temelli danışmanlık programlarının uygulanması önerilmiştir.

This study is accepted as an oral presentation at the 1st Congress of Cognitive Behavioral Psychotherapies, Ankara, Turkey, October 18-21, 2018.

Yazar Katkıları: Çalışma konsepti/Tasarımı: AY; Veri toplama: AY; Veri analizi ve yorumlama: EBY; Yazı taslağı: EBY; İçeriğin eleştirel incelenmesi: EBY; Son onay ve sorumluluk: AY, EBY; Teknik ve malzeme desteği: AY; Süpervizyon: AY; Fon sağlama (mevcut ise): yok.

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Yazarın Notu: Bu çalışma, 1. Bilişsel Davranış Psikoterapileri Kongresi'nde, 18-21 Ekim 2018, Ankara'da sözlü sunum olarak sunulmuştur.

Author Contributions: Concept/Design : AY; Data acquisition: AY; Data analysis and interpretation: EBY; Drafting manuscript: EBY; Critical revision of manuscript: EBY; Final approval and accountability: AY, EBY; Technical or material support: AY; Supervision: AY; Securing funding (if available): n/a.

Informed Consent: Written consent was obtained from the participants.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: Authors declared no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support

Acknowledgment: This study is presented as an oral presentation at the 1st Congress of Cognitive Behavioral Psychotherapies, Ankara, Turkey, October 18-21, 2018

KAYNAKLAR

1. Doğan O. Sağlık Bilimleri Alanında Davranış Bilimleri, Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları (No:76), 1999.
2. Addis J, Bernard ME. Marital adjustment and irrational beliefs. J Ration Emot Cogn Behav Ther. 2002;20:3-13.
3. Zhang LF. Cognitive distortions and autonomy among Chinese university students. Learn Individ Differ. 2008;18:279-84.
4. Demirtaş-Zorbaz S, Ulas Ö, Kepir-Savoly DD. University student's relationship's believes: sample of Turkey. Procedia Soc Behav Sci. 2015;185:495-9.
5. Filipovic S, Vukosavljevic-Gvozden T, Opacic G. Irrational beliefs, dysfunctional emotions and marital

- adjustment: a structural model. *J Fam Issues*. 2016;37:2333-50.
6. Beck JS. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi (Çeviri Eds N Hisli-Şahin, F Balkaya, Aİ Koçkar). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları (No:22), 2001.
 7. Hiçdurmaz D, Öz F. Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 2011;68-78.
 8. Öncü B, Sakarya A. Ergen özkıymalarında bilişsel etmenler ve çarpıtmaların rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2013;5:232-45.
 9. Kuzucu Y, Tunçer İ, Aksu Ş. İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Journal of Educational Sciences*. 2015;6:48-56.
 10. Ogai H. Cognitive distortions in interpersonal situation and stress responses of nursing students. *J Jpn Acad Nurs Sci*. 2013;33:21-8.
 11. Kaya N, Kaya H, Yalçın-Atar N, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, et al. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2012;9:18-26.
 12. Saraç A, Hamamcı Z, Güçray S. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Rehberlik ve Danışma Dergisi*. 2015;5:69-81.
 13. Hamamcı Z, Büyüköztürk Ş. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2003;2:107-11.
 14. Spielberger CD, Johnson EH, Russell SF, Crane RJ, Jacobs GA, Worden TJ. The experience and expression of anger: construction and validation of an anger expression scale, In *Anger And Hostility in Cardiovascular And Behavioral Disorders* (Eds MA Chesney, RH Rosenman):5-30. New York, Hemisphere, 1985.
 15. Özer AK. Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1994;9:26-35.
 16. Başbuğ S, Cesur G, Durak-Batıgün A. Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Derg*. 2017;28:255-67.
 17. Köydemir S, Demir A. Shyness and cognitions: an examination of Turkish university students. *J Psychol*. 2008;142:633-44.
 18. Çoban AE. Interpersonal cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2013;51:65-84.
 19. Akdeniz H, Demirci D, Sekban G, Yurtsever Y. Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması (Kocaeli üniversitesi örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;1:46-60.
 20. Elkin N, Karadağlı F. Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Clin*. 2016;21:64-71.
 21. Temel V, Birol SŞ, Akpınar S, Nas K. Öğrencilerin karar verme düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science* 2017;3:122-32.
 22. Kıran-Esen B, Çelikkaleli Ö. Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2016;3:37-49.
 23. Aslan N, Akar H. Üniversite öğrencilerinde öfke ifade tarzları ile mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişki. *Düşünen Adam*. 2016;29:120-8.
 24. Uğur E, Murat M. Lise öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 2014;13:525-43.
 25. Gündoğdu R, Yavuzer Y, Karataş Z. Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*. 2018;6:108-15.
 26. Çelikkaleli Ö, Kaya S. University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 2016;6:187-212.
 27. Hamamcı Z, Esen-Çoban A. Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia Soc Behav Sci*. 2010;2:300-4.
 28. Cha NH, Sok SR. Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. *Int Nurs Rev*. 2014;61:109-15.