

Psikopatolojilerin Gelişiminde Kişilerarası Duyarlılık ve Bilişsel Çarpıtmaların Rolü

Role of Interpersonal Sensitivity and Cognitive Distortions in the Development of Psychopathologies

 Sabriye Topalaloğlu¹

¹Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa

ÖZ

Bu çalışma, kişilerarası duyarlılık ve bilişsel çarpıtmaların çeşitli psikopatolojilerin gelişimindeki rolüne dair kavramsal çerçeveyi ve mevcut araştırmaları incelemektedir. Bu amaçla, ulusal ve uluslararası literatür kapsamlı bir şekilde gözden geçirilmiş, çalışmalar, yüksek lisans ve doktora tezleri incelenmiştir. Kişilerarası duyarlılık, kişilerarası ilişkilerde zorluklarla ilişkilendirilen ve psikopatolojinin ortaya çıkmasında bir risk faktörü olarak tanımlanan bir kişilik özelliğidir. Bu özellik, başkalarının duygularına ve davranışlarına karşı artan bir farkındalık ile karakterizedir. Yüksek kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler, ilişkilerini aşırı derecede önemser, yaşadıkları sorunları büyütür ve bu sorunlardan kolayca rahatsızlık duyarlar. Düşük benlik saygısı ve yetersizlik duygularından kaynaklanan yanlış yorumlar ve önyargılı değerlendirmeler, onların olumsuz öz-persepsiyonlara odaklanmasına neden olur. Hatalı atıflar ve önyargılı çıkarımlar içeren bu bilişsel çarpıtmalar, olumsuz duygusal durumların ve psikolojik zorlukların devam etmesine yol açar. Bu dinamikleri ele alarak, çalışma alandaki bilgi birikimine katkıda bulunmayı ve gelecekteki araştırmalara ve müdahale programlarına rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar sözcükler: Kişilerarası duyarlılık, kişilerarası ilişkiler, psikopatoloji, bilişsel çarpıtma

ABSTRACT

This study explores the conceptual framework and existing research on the role of interpersonal sensitivity and cognitive distortions in the development of various psychopathologies. To achieve this, a comprehensive review of national and international literature was conducted, including studies, master's theses, and doctoral dissertations. Interpersonal sensitivity, a personality trait associated with challenges in interpersonal relationships, is identified as a risk factor for the onset of psychopathology. It is characterized by heightened awareness of others' feelings and behaviors. Individuals with high interpersonal sensitivity often overemphasize their relationships, amplify problems, and become easily upset by these issues. Misinterpretations and biased evaluations of events, driven by low self-esteem and feelings of inadequacy, lead them to focus on negative self-perceptions. These cognitive distortions, which involve erroneous attributions and biased inferences, perpetuate negative emotional states and psychological difficulties. By addressing these dynamics, this study aims to advance understanding in the field and inform future research and intervention programs.

Keywords: Interpersonal sensitivity, interpersonal relationships, psychopathology, cognitive distortion

Giriş

İnsanlar birçok ihtiyaçla dünyaya gelmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanabilmesi ve kişinin varlığını devam ettirebilmesi için diğerleriyle etkileşim halinde olarak hem temel ihtiyaçlarının hem de psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır (İmamoğlu 2009). Bu etkileşim aracılığıyla kişiler başkalarının deneyimlediği içsel süreçleri algılayarak bu durumlardan etkilenmekte aynı zamanda başkalarını da içsel durumlarıyla etkilemektedir (Hall ve Bernieri 2001, İmamoğlu 2009, Yıldız ve Ekşi 2021). İçsel ve çevresel uyarıcıları algılama, sözlü veya sözsüz ipuçlarını yorumlama becerisi olarak tanımlanan kişilerarası duyarlılık; durumlar karşısında yargılama yeteneği ve uyumlu yanıt verme süreci olarak ifade edilmektedir (Hall ve Bernieri 2001, Carney ve Harrigan 2003).

Bu süreç bireyin yaşantılara dikkatini vererek algılamasıyla başlamaktadır. Algılanan durum diğerleriyle ayırt edilerek işlenmekte ve bu bilgi üzerinden yorumlanmaktadır (Hall ve Bernieri 2001). Durumları algılama ve yorumlamalarda oluşan farklılıklar kişilerarası duyarlılığın da bireysel olarak farklılaşmasına neden olmaktadır. Klinik örneklemde yapılan çalışmada bazı bireylerin diğerlerine göre daha yüksek kişilerarası duyarlılığa sahip olduğu geliştirilen ölçekle tespit edilmiştir (Boyce ve Parker 1989, Hall ve Bernieri 2001, Aydın ve Hiçdurmaz

2016). Bu konu üzerine ilk ölçüğü geliştiren Boyce ve Parker (1989) kişilerarası duyarlılığı; diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik aşırı farkında olma ve duyarlılık olarak tanımlamaktadır.

Başkalarının duygu ve davranışlarına aşırı farkında olma eğilimi, kişinin olayları algılama ve değerlendirmede hatalı yorumlar yapmasına neden olmaktadır (Erözkan 2004, Doğan ve Sapmaz 2012). Bu hatalı yorumlamalar, yanlış çıkarımlara neden olarak diğerleri tarafından kabul görülmeyeceği, dışlanacağı, reddedileceği beklentisine neden olmaktadır (Doğan ve Sapmaz 2012, Aydın ve Hiçdurmaz 2016, Çakal ve Taştan 2023). Bu beklenti içinde olan bireyler düşük benlik saygısıyla kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunurlar. Sosyal ortamlarda yetersizlik duygusuyla kendilerinde gördükleri olumsuzlukların üzerinde daha fazla durarak yoğun sıkıntı deneyimlerler. Diğerleri tarafından eleştirilmeye ve reddedilmeye, başkalarından geri bildirim almaya (Vidyanidhi ve Sudhir 2009) duyarlı hale gelirler (Boyce ve Parker 1989, Erözkan 2005, Doğan ve Sapmaz 2012).

Kişilerarası ilişkilerine aşırı yoğunlaşmış olan bireyler birçok kişi için sıradan algılanan olaylar üzerinde çok fazla düşünme eğilimindedirler. Bu yoğun düşünme kişinin geçmiş olayları farklı senaryolarla hayali bir şekilde tekrar yaşamasına, yaşantıların etkisinden çıkamamasına, olumsuz duygulanımının devamlılığına, pişmanlık ve hayal kırıklığına neden olmaktadır (Erözkan 2004, 2005, Doğan ve Sapmaz 2012). İlişkilerde yaşanan sorunları büyütme, kendi düşünceleri çerçevesinde yorum ve değerlendirmelerle bu sorunlar karşısında kolayca kırılğan davranışlar sergileme ve yaşanan sorunların çözümünde zorluk yaşama eğilimindedirler (Boyce ve Parker 1989, Erözkan 2005, Aydın ve Hiçdurmaz 2016).

Psikopatolojinin ortaya çıkmasında ve sürecinde düşünce içeriği oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı, bireylerin yaşantılarında diğerlerinin davranış ve tepkilerine hassasiyeti ifade eden kişilerarası duyarlılığın ve yaşantıları değerlendirmede yapılan yanlış yüklemeler ve çıkarımları ifade eden bilişsel çarpıtmaların aktarılmasıdır. Bu kapsamda her iki kavramın da temel özellikleri, bireyin hayatına, psikolojik sağlığına etkileri ve psikopatoloji gelişimi üzerindeki rolü ele alınarak yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Kişilerarası Duyarlılığın Bileşenleri

Boyce ve Parker (1989) kişilerarası duyarlılığı daha ayrıntılı tanımlamak için yapıyla ilgili beş faktör tanımlamaktadır. Bu faktörler; “kişilerarası farkındalık”, “onay ihtiyacı”, “ayrılık kaygısı”, “çekingenlik” ve “kırılğan iç benlik” olarak ifade edilmektedir. Kişilerarası farkındalık boyutu; başkalarının hal ve tepkilerine aşırı odaklanarak diğerleri üzerinde bıraktığı etkiye ve alacağı geri bildirimlere duyarlılık olarak tanımlanmaktadır. Diğer boyut olan onay ihtiyacı diğerleri tarafından onaylanma ve kabul görme isteği, eleştirilme ve reddedilmeden kaçınarak uyumlu davranışlar sergileme olarak ifade edilmektedir. Erken dönem yaşantılarıyla ilişkilendirilen diğer bir boyut ise ayrılık kaygısıdır. Ayrılık kaygısı boyutu bireylerin ilişkilerinde ayrılık yaşayacağı veya terk edileceği endişesi yaşamalarını ifade etmektedir. Diğer bir boyut ise çekingenliktir. Bu boyut kişinin sosyal ortamlarda geride durarak girişken tavırlardan kaçınma, kabul görmeyeceğini düşündüğü özelliklerini gizleme ve içe dönük davranışlar sergileme olarak tanımlanmaktadır. Son boyut olan kırılğan iç benlik, düşük benlik saygısı, kişinin öz değerini diğerlerine göre belirlemesi olarak ifade edilmektedir. Sonraki çalışmalar bu beş faktörlü yapının doğrulanmaması nedeniyle üç faktörlü bir yapının kullanımını önermektedir (Harb ve ark. 2002, Doğan ve Sapmaz 2012, Aydın ve Hiçdurmaz, 2016, Çakal ve Taştan 2023).

Harb ve arkadaşları (2002) “kişilerarası kaygı ve bağımlılık”, “sosyal özgüven eksikliği” ve “atılğan olmayan davranışlar” olmak üzere üç faktör tanımlamaktadır. Kişilerarası kaygı ve bağımlılık; bireylerin sosyal ortamlarda endişeli olma, diğerleri tarafından yanlış algılama ve yorumlarla olumsuz geri dönüşler alacağını düşünme, diğerleri tarafından reddedilememek için isteklerine uyması gerektiği inancını ifade eden boyuttur. Sosyal özgüven eksikliği boyutu; yetersizliğin ön planda olması, düşük benlik saygısı nedeniyle ilişkilerinde değer görmeyeceği olumsuz değerlendirileceğine yönelik inançların olması olarak tanımlanmaktadır. Atılğan olmayan davranışlar boyutu; kişinin sosyal ilişkilerinde kendini, duygu ve düşüncelerini ifade edememesi, sosyal ortamlarda göz önünde olmaktan rahatsız olması, iddialı ifadelerden kaçınması ve yeterliğini ortaya çıkarmada sorun yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Harb ve ark. 2002, Bulut 2021). Kişilerarası duyarlılık ölçüğünün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılarak bu üç boyutlu yapı benimsenmiştir.

Kişilerarası Duyarlılık ve Psikopatoloji

Depresyon

Kişilerarası duyarlılığı yüksek bireyler etkileşimde olduğu kişilerin duygu ve davranışlarına aşırı odaklanma

eğilimindedir (Xu ve ark. 2022). Bu aşırı odaklanma; kişinin onay ihtiyacını gidermesi, kabul görerek kendini güvende hissetmesini sağlamaktadır. Bu nedenle diğerlerinin duygu ve davranışlarına ilişkin her türlü ipucunu dikkate alarak çıkarımda bulunmaktadır (Bulut 2021). Çıkarımların yanlış yorumlanması, bireyin tüm olumsuzluğu kendine atfedilmesine veya olduğundan fazla içselleştirilmesine neden olmaktadır. Bu durum bireyin kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamasına ve problemlerle baş etmede zorluk yaşamasına neden olmaktadır (Liu ve ark. 2024).

Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin ilişkilerde yaşanan sorunlardan daha fazla etkilenecek kişilerarası strese maruz kalma riskleri daha yüksektir. Yoğun stres deneyimi depresyon için risk faktörüdür (Xu ve ark. 2022). Ayrıca kişilerarası duyarlılığın depresyonu öngördüğü ve yüksek duyarlılığın depresyon için risk faktörü olduğu ifade edilmiştir (Çakal ve Taştan 2023). Bireyin olumsuz değerlendirmelerinin sonucunu kendi benliğine atfetmesi değersizlik duygusuna neden olmaktadır. Ayrıca bireyin kişilerarası ilişkilerdeki sorunları çözmekte zorlanması yetersizlik duygusuna yol açmaktadır (Erözkan 2005). Yapılan bir çalışma kişilerarası duyarlılığı yüksek kişilerin olumsuz duygulara daha duyarlı olması ileride olumsuz duygudurum deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Liu ve ark. 2024). Ayrıca kişinin benliğine yönelik olumsuz duygularının varlığı çevreyle etkileşimden uzak durmasına yol açmaktadır. Kişinin ilişki kurmaktan kaçınması sosyal desteğinin azalması daha da yalnızlaşmasına neden olmaktadır (Kring ve Johnson 2019). Yapılan çalışmalarda kişilerarası duyarlılığın depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Xu ve ark. 2022, Liu ve ark. 2024).

Anksiyete Bozuklukları

Kişilerarası duyarlılık depresyonun yanı sıra sosyal anksiyete bozukluğuyla da ilişkili bir kişilik özelliğidir (Mohammadian ve ark. 2018). Kişilerarası duyarlılığı yüksek bireyler diğerlerinden gelecek geri bildirimlere karşı kendini tehdit altında ve savunmasız hissetmektedir (Song ve ark. 2024). Bu durum sosyal ilişkilerde kontrolünü kaybedeceğine, eleştirileceklerine veya reddedileceklerine yönelik yoğun kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (Vidyanidhi ve Sudhir 2009). Ayrıca diğerleri tarafından değerlendirileceklerine yönelik yoğun utanç duygusu yaşayarak kendilerini tam olarak açmamaktadırlar. Sosyal ortamda kendileri için tehdit oluşturabilecek her türlü uyarıcıya dikkat etmektedirler (Lin ve ark. 2021). Kişiler buldukları ortama göre eleştiriyi ve reddedilmeyi en aza indirebilmek için iki şekilde tepki vermektedir. Bunlardan biri kişinin eleştiri alacağı veya reddedileceği durumdan kaçınmasıdır. Kişi bu sayede kendini güvende hissetmediği, huzursuzluğa neden olacağını düşündüğü durumdan uzaklaştırmaktadır (Erözkan 2004, Doğan ve Sapmaz 2012). Bu sayede kontrolün kendilerinde olduğunu ve tehdit kalmadığını hissederek rahatlamaktadırlar. Diğer bir tepki ise kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda uyumlu davranışlar sergilemedir. Bu davranışların amacı diğerleri tarafından olumsuz algılanma, eleştirilme ve reddedilmeyi en aza indirmeye çalışmaktır. Bu sebeple beklentilere uygun ve diğerleri tarafından kabul edilebilir davranışlar sergilemektedirler (Doğan ve Sapmaz 2012). Her iki tepki de kişinin kendini sürekli tetikte hissetmesine ve bir tehdidin oluşacağı beklentisine neden olmaktadır. Birbirini tekrarlayan bu davranışlar kişinin sürekli kaygı deneyimlemesine neden olmaktadır (Boyce ve Parker 1989, Aydın 2024). Yapılan bir çalışma kişilerarası duyarlılığı yüksek bireylerin daha fazla korku ve kaçınma davranışları sergilediği sonucuna ulaşmıştır (Mohammadian ve ark. 2018). Harb ve arkadaşları (2002) sosyal kaygı ile kişilerarası duyarlılık arasında ilişki bulmuştur. Zhiqi ve arkadaşları (2019) da benzer sonuca ulaşarak sosyal kaygı ve kişilerarası duyarlılık arasında pozitif ilişki bulmuştur.

Boyce ve Parker'ın (1989) kişilerarası duyarlılık ölçeğinin alt boyutlarından biri olarak tanımladığı ayrılık kaygısı da kişilerarası duyarlılık üzerinde önemli bir yere sahiptir. Bowlby erken dönemde bakım verenle güvenli bağlanma oluşmamasının ilerleyen yıllarda ilişkileri etkilediğinden bahsetmiştir (Otani ve ark. 2014, Tunç ve Bulut 2024). Bu durum kişinin yeni ilişkilere başlamasında ve sürdürmesinde zorluk yaşamasına neden olmaktadır. Erken dönemde kaygılı bağlanan bireyler ilişkilerinde karşı tarafı olumlu görürken kendilerine yönelik olumsuz düşünceler benimsemektedir (Tunç ve Bulut 2024). Bu kişiler ilişkilerinde her türlü tehdide karşı duyarlı olarak ayrılığı engellemeye yönelik yoğun çaba içindedirler (Aydın 2024). Yoğun bağımlılık ile sürdürülen bu ilişkide herhangi bir sorun yaşandığında kişi kendini savunmasız ve çaresiz hissetmektedir (Boyce ve Parker 1989). Kişilerarası duyarlılığın özelliklerinden biri olan başkalarının geri bildirimine duyarlı olmanın, erken dönemde bakım veren ile kurulan ilişkinin temelleriyle ilgili olduğu ifade edilmektedir (Tunç ve Bulut 2024).

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu

Kişilerarası ilişkilerde ve ruh halinde dürtüsellik, tutarsızlık olarak tanımlanan Sınırdaki Kişilik Bozukluğunda (SKB), kişilerarası duyarlılık ile örtüşen bazı özellikler bulunmaktadır (Hallquist 2018, Kring ve Johnson 2019). Yapılan çalışmalar SKB'li bireylerin kişilerarası ilişkilerde duyarlı olduklarını, ortamdaki uyarıcılara dikkat

ettiklerini ve diğerlerinin yüz ifadelerine olumsuz tepkilerde bulduklarını göstermiştir (Stanley ve Siever 2010). Yapılan başka bir çalışmada SKB belirtileri kişilerarası duyarlılık ile ilişkili bulunmuştur (Stepp ve ark. 2012). SKB'de genetik faktörlerin %60 oranında etkili olduğu dikkate alındığında (Kring ve Johnson 2019) bozuklukta kişilerarası duyarlılığın ve çevresel faktörlerin rolü daha kapsamlı araştırılması gereken bir konudur.

Paranoid-Şizoid-Şizotipal Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozukluklarının A kümesinde yer alan bozukluklarda kişilerarası duyarlılık dikkat çeken bir kişilik özelliğidir. Paranoid kişilik bozukluğunda yer alan kuşkucu düşünceler, şizoid kişilik bozukluğunda yakın ilişkilerde kabul görmeyeceğine yönelik inançlar, şizotipal kişilik bozukluğunda ise şüphecilik ve tuhaf düşünceler görülmektedir (Kring ve Johnson 2019, Altunkaya ve Hocaoğlu 2023). Kişinin kötülük göreceğine veya tehdiye maruz kalacağına yönelik yoğun endişeleri tuhaf davranış örüntülerine neden olmaktadır. Ayrıca eleştirilme ve reddedilme beklentileri kişileri şizoid kişilik bozukluğunda olduğu gibi sosyal izolasyona itmektedir (Altunkaya ve Hocaoğlu 2023). Yapılan deneysel bir çalışmada paranoid düşünceler ile kişilerarası duyarlılık ilişkili bulunmuştur (Freeman ve ark. 2008).

Psikotik Belirtiler

Psikozda genetik faktörün %31-%44 arasında rol oynadığı göz önüne alındığında çevresel faktörlerin etkisi psikoz gelişiminde ve sürecinde kritik etkiye sahiptir (Masillo ve ark. 2018, Georgiades ve ark. 2023). Psikozda tüm bireylerin erken dönem olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmadığı gerçeği başka çevresel faktörlerin araştırılmasına yol açmıştır. Psikososyal stres, psikotik deneyimlerin başlamasına yol açan çevresel faktörlerden biridir (Masillo ve ark. 2018). Ayrıca psikozda bireylerin diğer kişilere kıyasla günlük olaylara daha yoğun duygusal tepkiler verdikleri bulunmuştur (Myin-Germeys ve ark. 2003). Kişilerarası duyarlılıkta görülen sosyal ortamdan geri çekilme psikozda da yaygın görülen bir davranıştır. Kişilerarası duyarlılığın psikoza geçişte önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda psikozdaki bireylerde yüksek kişilerarası duyarlılık puanlarına ulaşılmıştır (Kim ve ark. 2019, Georgiades ve ark. 2023).

Bilişsel Çarpıtmalar

Boyce ve Parker (1989) kişilerarası duyarlılığı psikopatoloji gelişiminde bir risk faktörü görerek, depresyona yatkın kişilik özelliklerinden olduğunu vurgulamaktadır. Erken dönem deneyimleri; biyolojik, psikolojik ve çevresel süreçlerin etkileşimiyle bazı kişilik özelliklerinin varlığını ve yoğunluğunu etkilemekte, psikiyatrik bozukluklara yatkınlık oluşturarak sürecin seyrini etkilemektedir (Boyce ve Mason 1996, Erözkan 2004). Bu kişilik özelliklerinin varlığı ilişkileri de yakından etkileyerek bireylerin olayları algılama ve yorumlamada bilişsel hatalar yapmasına ve psikiyatrik belirtilerinin sürmesine neden olmaktadır (Yıldız ve Ekşi 2021). Bilişsel çarpıtmalar olarak da ifade edilen bu bilişsel hatalar ilişkilerde ve psikiyatrik bozukluklarda yaşanan duygusal zorlukların temeli olarak görülmektedir (Ersoy Kart ve ark. 2018). Beck (2002) kişilerin edindiği bilgiyi işleme sürecinde yaptığı önyargılı ve hatalı düşüncelerin ilişkilerin başlamasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Beck bilişi; kişinin kendi, çevresi ve dünya ile ilgili düşünce, algı, tutumlarını kapsayan bir yapı olarak tanımlayarak depresyon tanılı bireylerle yapmış olduğu çalışmalar sonucu bu düşünce sisteminden yararlanarak bilişsel kuramı oluşturmuştur. Bu kuram bilişsel süreçlerin ve düşünce sisteminin, olayları algılama ve yorumlamada yapılan yüklemelerin yaşantılara yönelik duygu ve davranışlara aracılık ettiğini öne sürmektedir (Beck ve ark. 1979, Bulut ve ark. 2020). Beck depresyon hastalarıyla yaptığı değerlendirmede hastaların düşünce içeriğinde olumsuzlukların ön planda olduğunu, geçmişe yönelik olumsuz değerlendirme ve özeleştirme, geleceğe yönelik umutsuzluk ve olumsuz beklentiler sergiledikleri tespit edilmiştir (Beck 2002). Beck'e göre bu depresif belirtiler bireylerin olaylara ilişkin düşünce hatalarından ve yanlış yorumlamalarından kaynaklandığını açıklamaktadır (Kramer ve ark. 2014). Sonuç olarak kişinin kendi, çevresi ve dünya hakkındaki bilişlerinin işlevsiz bir şekilde işlenmesi sonucu oluşan bilişsel çarpıtmalar, olayları algılama biçimini etkileyerek gerçeği yansıtmayan çıkarımlarla psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır (Yurica ve DiTomasso 2005, Covin ve ark. 2011, Roberts 2015).

Beck kuramında, kişilerin kendilerine, çevrelerine ve dünyaya yönelik olumsuz düşüncelerinin temelini üç bilişsel yapıyla ilişkilendirmiştir (Beck ve ark. 1979). Bu yapı otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlardır (Herbert ve Forman 2011, Arı 2021). Bilişsel çarpıtmaların temelinde bireyin geçmiş deneyimleriyle şekillenen bireye özgü gelişim gösteren bir yapıdan bahsedilmektedir. Beck bilişsel kuramında bu yapıyı şema olarak tanımlamaktadır. Şema, erken dönem yaşantılarıyla şekillenmeye başlayan ve yaşam olaylarının

anlamlandırılmasına aracılık eden bir bilişsel süreçtir (Oran 2021). Böylece kişi yeni uyarıyı anlamlandırmak için durumla ilgili önceki deneyimlerini gözden geçirerek değerlendirmelerde bulunmaktadır (Gör ve ark. 2017, James ve ark. 2004, Roberts 2015). Bu değerlendirmeyle kişi kendi ve çevresi hakkında inançlar oluşturarak edindiği bilgileri şekillendirme ve sürdürme eğiliminde olmaktadır (Roberts 2015). Bireyin sağlıklı ve uyumlu gelişebilmesi için temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Erken dönemde temel bakım veren kişilerle ve çevreyle gerçekleşen olumsuz etkileşim ve olumsuz deneyimler sonucu katı, değişmeye dirençli, işlevsel olmayan uyumsuz şemalar oluşmaktadır (Gör ve ark. 2017).

Şema ile otomatik düşünce arasında yer alan ara inançlar; deneyimler sonucu şemalar aracılığıyla edinilen, kişinin bilinçli olarak farkında olmayarak benimsediği inanç ve kurallar olarak ifade edilmektedir (Arı 2021). Bilişsel yapının yüzeye en yakın kısmını oluşturan otomatik düşünceler; kişinin kolayca kontrol edemediği, belirli bir olaya özgü, yaşantılar sonucunda oluşan düşüncelerdir (Beck 2002, Covin ve ark. 2011, Arı 2021). Beck, çevreden edilen bilginin düşünce hataları (Bulut ve ark. 2020) ve uyumsuz şemalar aracılığıyla değerlendirilip işlenmesiyle, ara inançlar ve olumsuz temel inançlar sonucu oluşan düşünce kalıplarının bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkardığını belirtmektedir (Yurica ve DiTomasso 2005, Roberts 2015).

Bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek kişiler; önyargılı bir şekilde yaşantılarının içindeki olumsuzluklara seçici bir şekilde daha fazla odaklanarak olumsuz yorum ve yüklemeler yapmaktadırlar (Beck 2002). Bu olumsuz yorum ve yüklemeler bilişsel çarpıtmaların da etkisiyle yaşantının içinden çıkılamayacak, çözülemeyecek, yoğun stres verici bir durum olarak algılanmasına neden olmaktadır (Roberts 2015). Ayrıca yaşantılarla ilgili değerlendirme yapılırken bilişsel çarpıtmaların etkisiyle birey olayın sonucunu dışsallaştırmak yerine tüm olumsuzlukları kendine yönelterek suçlayıcı ve yoğun bir şekilde sonuçları kendine atfetme ve kendini eleştirme eğiliminde olmaktadır (Leung ve Wong 1998, Beck 2002).

Beck ilk olarak altı temel bilişsel çarpıtmayı tanımlamıştır. Bunlardan ilki keyfi çıkarımdır. Yeterli kanıt olmamasına rağmen kişilerin kendi inançlarına yönelik değerlendirmelerde bulunarak yanlış ve olumsuz yorumlamalarda bulunmasını ifade etmektedir. Bir diğer bilişsel çarpıtma olan seçici soyutlama; olayların sadece belirli bir noktasına odaklanarak diğerlerini göz ardı etmesi ve bu benimsediği olumsuz sonucu tüm diğer durumlara atfetmesi olarak tanımlanmaktadır. Büyütme ve küçültme boyutu; yaşanan olayların olumsuz yönlerinin abartılması ve olumlu yönlerin göz ardı edilmesi olarak ifade edilmektedir. Aşırı genelleme belirli olumsuz yaşantılara dikkat ederek bir çıkarımda bulunma ve bu durumun gelecekte de sürekli olarak tekrar edeceğini ifade eden bir bilişsel çarpıtma olarak ifade edilmektedir. Diğer bir bilişsel çarpıtma olan kişiselleştirme; olumsuz yaşantıların veya diğerlerinin olumsuz ruh hallerini kendine yönelte olarak ifade edilmektedir. Beck'in tanımladığı son boyut olan ikili düşünme (ya hep ya hiç), kişinin olayları iki uç noktada değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Yoğun bilişsel çarpıtmaları olan kişilerin bu iki uç noktadan olumsuz tarafa odaklandığı görülmektedir (Wilkes 1994, Yurica ve DiTomasso 2005, Roberts 2015).

Burns, Beck'in tanımladığı bilişsel çarpıtmaları temel alarak ve eklemek yaparak; "ya hep ya hiç düşüncesi", "olumluyu görmezden gelme", "duygusal akıl yürütme", "hemen sonuca varma", "etiketleme", "büyütme veya küçültme", "zihinsel filtre", "aşırı genelleme", kişiselleştirme", "zorunluluk ifadeleri" olmak üzere on bilişsel çarpıtma tanımlanmaktadır (Burns 1980, Roberts 2015, Yurica ve DiTomasso, 2005). Freeman ve arkadaşları bilişsel çarpıtmaları; "kişisel değerlerin dışsallaştırılması", "karşılaştırma" ve "mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç kategoride ele almışlardır (Freeman ve DeWolf 1992, Yurica ve DiTomasso 2005). Gilson ve Freeman (1999) ise "görmezden gelme", "bağlanma kontrolü", "adalet", "haklı olma", "endişelenme", "değişim yanılıgı", "kontrol" ve "ödül yanılıgı" olarak sekiz bilişsel çarpıtma tanımlanmaktadır (Gilson ve Freeman 1999, Agnihotri ve Shanker 2023, Yurica ve DiTomasso 2005, Roberts 2015).

Bilişsel çarpıtma kavramının ölçümü için ülkemizde hem Türkçe uyarlama çalışmaları hem de yapılan ölçek geliştirme çalışmaları bulunmaktadır. Bunlardan ilki Türküm (1996) tarafından "Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği" ismiyle oluşturulduktan sonra yeniden gözden geçirilerek 15 maddeye indirilip "Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" olarak yeniden adlandırılmıştır. Ölçekte "onaylanma", "kişisel ilişkiler" ve "ben" olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır.

Birkaç yıl sonra Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından ilişkilere yansıyan bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla 19 maddeden oluşan, "yakınlıktan kaçınma", "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" ve "zihin okuma" olmak üzere üç alt boyutu bulunan "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" geliştirilmiştir. Kaya (2018) lise öğrencilerinin eğitim hayatlarına yönelik bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla "Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" geliştirmiştir. Ayrıca Batmaz ve arkadaşları (2015), Ardanç (2017), Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından farklı bilişsel çarpıtma ölçeklerinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak literatüre kazandırılmıştır.

Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikopatoloji

Bilişsel model, kişilerin duygusal ve davranışsal tepkilerinin temelinde düşünce sisteminin ve temel inançların yer aldığını vurgulamaktadır. Bu modelde, bireyin yaşamı ve olayları olumsuz değerlendirmesi olarak ifade edilen bilişsel çarpıtmalar tanımlanmıştır (Türkçapar 2020). Bilişsel çarpıtmalar, kişinin yaşanan olayı dışsallaştırmak yerine sorumluluğu gereğinden fazla kendine yüklemesine neden olarak sorunu içselleştirmesine neden olmaktadır (Leung ve Wong 1998, Beck 2002). Bilişsel çarpıtmalara bakıldığında bireyin kendini yetersiz hissedeceği, benlik saygını azaltan, eleştirel ve suçlayıcı düşünceler ön plana çıkmaktadır. Değerlendirmede bulunurken bu düşünce süzgecinden geçen olaylara yönelik yüklemeler olumsuz benlik algısına neden olmaktadır (Ağır 2007).

Depresyon

Olayları olumsuz değerlendirme ve yanlış çıkarımlar içeren bilişsel çarpıtmalarla algılamak depresyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Leung ve Wong 1998). Klinik grupta yapılan bir çalışmada bilişsel çarpıtmalardan felaketleştirme, aşırı genelleme, duygusal muhakeme ve olumluyu dışlama depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Özdel ve ark. 2014). Yapılan bir başka çalışmada depresyon ile bilişsel çarpıtmalar ilişkili bulunmuştur (Nyarko ve Amissah 2014, Özdel ve ark. 2021). Beck bilişsel modelde kişilerin olumsuz düşünce ve inançlarının azaltılmasına yönelik müdahalelerin depresif belirtilerde de azaltmaya yol açacağını belirtmiştir (Persons ve ark. 2023).

Anksiyete Bozuklukları

Kaygılı bireylerde yaşanan bir olay için birden fazla ihtimal söz konusudur. Dolayısıyla kişi bu ihtimallere yönelik tehdit unsurlarına dikkat etmektedir (Roberts 2015). Ingram ve Kendall (1987 akt Roberts 2015) kaygının temelinde tehdit şemasının yer aldığını ifade etmiştir. Kişide bu olumsuz şemanın varlığı kendi davranışlarına ve başkalarının bu davranışı yorumlama biçimine yönelik işlevsiz düşünceleri oluşturmaktadır (Türkçapar 2020). Bu düşüncelerden bir çıkarıma varma bilişsel çarpıtmalara yol açmaktadır (Kaplan ve ark. 2017). Ayrıca kişiler kendi benliğine yönelik önyargıları nedeniyle sosyal ortamdan geri çekilme davranışı sergilemektedir. Bu sayede acı veren duygulardan ve tehdit olarak gördüğü koşuldan kaçınmış olmaktadır (Kuzucu ve ark. 2020). Buradan da anlaşıldığı gibi bilişsel çarpıtmalar sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir yer sahiptir. Bireyin kendine yönelik yüksek standartlarının bulunması bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla sosyal kaygıya yol açmaktadır. Gerçeği yansıtmayan bu beklentiler bireyin yetersiz hissetmesine ve yaşantılarla baş etmede zorluk yaşamasına neden olmaktadır (Karabacak ve ark. 2015).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada bilişsel çarpıtmaların daha yüksek kaygıyla ilişkili olduğu ve kaygının aşırı genelleme çarpıtma türüyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Tairi ve ark. 2016). Anksiyete tanısı alan ergenlerde felaketleştirme, seçici soyutlama ve aşırı genelleme bilişsel çarpıtmalarının puanları kontrol grubunu göre daha yüksek bulunmuştur (Suadiye ve Aydın 2009). Bilişsel çarpıtmalar ile kaygı arasında ilişki bulunmuştur (Kuzucu ve ark. 2020, Buğa ve Kaya 2022). Başka bir çalışma kaygı ile bilişsel çarpıtmalardan aşırı genelleme, kişiselleştirme, olumluyu görmezden gelme, zihin okuma ilişkili bulunmuştur (Maric ve ark. 2011). Wilson ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmalar ile anksiyete belirtileri ilişkili bulunurken bilişsel çarpıtmalar anksiyete ve depresyon belirtilerinin önemli bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir.

Kişi yaşamın erken yıllarında bakım veren ile kurduğu ilişki temelinde kendi ve diğerlerine yönelik zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Bu zihinsel temsiller oluşturulacak yeni ilişkiler için kaynak olmaktadır (DiTommaso ve ark. 2003). Bakım verenle olumsuz ilişkiler ve katı ebeveyn tutumları bilişsel süreçleri olumsuz etkilemektedir. Bunun sonucunda bireyde katı, mükemmeliyetçi, gerçeği yansıtmayan düşünceler bilişsel çarpıtmalara neden olmaktadır (Başbuğ ve Cesur 2017). Ayrılık kaygısı bakım verenle güvenli ilişkinin gelişmemesi sonucu bireyin bağ burduğu kişiyi kaybedeceği veya ayrılacağına yönelik yoğun kaygı hissetmesidir (Colak ve Sireli 2023). Yapılan bir çalışmada ayrılık kaygısı bozukluğu belirtilerinin bilişsel çarpıtmalardan kendilik algısı, çaresizlik, kendini suçlama, tehlikeye odaklanma ve umutsuzlukla ilişkili olduğu bulunmuştur (Colak ve Sireli 2023). Yapılan başka bir çalışmada bilişsel çarpıtma alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin ayrılık kaygısı belirtilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Başbuğ ve Cesur 2017).

Etraftaki uyarıcıların var olandan daha tehdit edici olarak algılanması kişide yoğun fiziksel aktiviteye ve olumsuz duygusal belirtilere neden olmaktadır (D'Angelo 2024). Yapılan bir çalışmada panik bozukluk belirtileri gösteren kişilerin kontrol grubuna göre daha yüksek olumsuz otomatik düşünceleri ve ara inançları olduğu tespit edilmiştir (Kuru ve ark. 2022). Yaygın anksiyete bozukluğunda görülen temel bilişsel çarpıtmalar felaketleştirme,

küçümseme (Çiçek 2016) aşırı genelleme ve olumsuzluğa aşırı odaklanma, belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Özdemir ve Kuru 2023). Bu bilişsel çarpıtmalar kişilerin olaylar karşısında aşırı uyarılmasına ve odağını artırmasına neden olmaktadır. Belirsiz durumların kaygılarını daha da tetiklemesi yetersizlik ve baş etmede zorlukla sonuçlanmaktadır (Barlow 2004). Bir çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde bilişsel çarpıtmalardan “zihin okuma” “ya hep ya hiç düşünce tarzı” ve “meli-malı” düşünceler kontrol grubuna kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Çiçek 2016).

Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozuklukları öz kimlik ve benlik algısında, sosyal ilişkilerde ve işlevsellikte bozulmalarla nitelendirilen bir bozukluktur (Kring ve Johnson 2019). Beck'e göre kişilik bozukluğunun temelinde işlevsel olmayan inançlar vardır (Beck ve ark. 2004, Akyunus ve Gençöz 2016). Ayrıca genetik ve çevresel faktörler bu işlevsel olmayan bilişler aracılığıyla kişilik bozukluğunun gelişiminde ve sürmesinde rol oynamaktadır (Akyunus ve Gençöz 2016). Bilişsel çarpıtmalar olarak ifade edilen bu katı inançlar yaşantılarla pekişerek kişilerarası ilişkilerde ve dürtü kontrolünde sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunlar ve bilişte meydana gelen bozulma olumsuz duygusal deneyimlerle ve uyumsuz davranışlarla sonuçlanmaktadır (Ergin ve Alkar 2022).

Çekingen Kişilik Bozukluğu

Çekingen Kişilik Bozukluğu (ÇKB), eleştirilme, reddedilme ve geri bildirimle yönelik yoğun endişelerin bulunduğu ve olumsuz beklentilerin olduğu ortamlardan kaçınma davranışlarını içeren bir bozukluktur (Kring ve Johnson 2019, Ergin ve Alkar 2022). ÇKB'de birey kendine yönelik “yetersizim”, “değersizim”, “uyumsuzum”, “beceriksizim” gibi temel inançları bulunmaktadır (Beck ve ark. 2004). Ayrıca diğer insanlara yönelik “beni umursamıyorlar”, “beni eleştirecekler” gibi inançları da bulunmaktadır. Bu olumsuz bilişleri sorgulamak yerine durumdan kaçınmayı tercih ederler. Bu sebeple kırılacağını, onay alamayacağını veya başarısız olacağını düşündüğü durumlardan ve bu tarz kıyaslamaların yapılacağı ilişkilerden uzak durmaktadırlar (Ergin ve Alkar 2022). Yapılan bir çalışma ÇKB ile onaylanmamaya ilişkin endişe ve diğerlerini memnun etme alt boyutları arasında ilişki bulmuştur (Nordahl ve Stiles 2000).

Bağımlı Kişilik Bozukluğu

Bağımlı Kişilik Bozukluğu (BKB), diğer kişilere aşırı bağımlılık ve özgüven eksikliğiyle nitelendirilen kişilik bozukluğudur (Kring ve Johnson 2019). BKB'de bireyler karar vermede, sorumluluk almada çaresiz ve yetersiz hissetmektedir. Bu nedenle basit sorumluluklar alma ve diğerlerinin yönlendirmelerine uyarak pasif konumda olmayı tercih ederler. Bu bozukluktaki temel inanç zayıflık ve güçsüzlüktür. Kişi bunu telafi etmek için kendinden daha güçlü gördüğü bir figüre bağlanma eğilimindedir (Ergin ve Alkar 2022).

Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu

Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu (OKKB), önemli ayrıntıların, katı kuralların ve mükemmeliyetçiliğin ön planda olduğu kişilik bozukluğudur (Kring ve Johnson 2019). Kişinin tüm hayatını kapsayan bu kalıplaşmış kurallar sosyal ilişkilerinde sorun yaşamasına ve duygularını ifade etmede zorlanmasına neden olmaktadır (Ergin ve Alkar 2022). OKKB'de bireyin temel inancı kontrolünü kaybetmektir. Bu nedenle birey kontrolünü kaybetmemek için daha katı kurallar benimseyerek hatayı azalmayı ve mükemmeli hedeflemektedir (Kring ve Johnson 2019). Bu bozuklukta en sık görülen bilişsel çarpıtmalar “kontrol” ve “meli-malı” ifadelerdir (Ergin ve Alkar 2022). Beck ve arkadaşları (2004) OKKB'li kişilerde “felaketleştirme”, “siyah beyaz düşünce” ve “büyütme” alanlarındaki bilişsel çarpıtmaların yaygın olduğunu ifade etmiştir. Bu bilişsel çarpıtmaların kişileri daha katı ve mükemmeliyetçi olmaya yönelttiğini belirtmiştir (Beck ve ark. 2004, Tabur 2020).

Paranoid Kişilik Bozukluğu

Paranoid Kişilik Bozukluğu (PKB), güvensizlik ve kuşkuculuk ile ifade edilen bilişsel çarpıtmalarla nitelendirilir (Kring ve Johnson 2019). Bu algı ve inançlarda yoğun görülen bilişsel çarpıtmalar kişinin uyum bozucu davranışlar sergilemesine yol açmaktadır. PKB'li kişilerde kendilerinin masum, savunmasız ve haklı olduklarına yönelik bilişler vardır. Diğer insanların güvenilmez olduğu ve onlara karşı sürekli tetikte olması gerektiğine dair temel inançları vardır. Her türlü uyarıcıya şüpheli yaklaşan bu algılama biçimi yanlış yorumlara yol açmaktadır (Beck ve ark. 2004, Tabur 2020).

Şizoid Kişilik Bozukluğu

Şizoid Kişilik Bozukluğu (ŞKB), sosyal ilişkilerden uzak durma ve yalnız olmayı tercih etme ile karakterize olan bir kişilik bozukluğudur (Kring ve Johnson 2019). ŞKB'de kişilerin kendilerine yetebileceklerine ve yalnız

olmaları gerektiğine yönelik bilişleri vardır. Kişi bu düşüncelerle yakınlık kurmaktan kaçınarak, yalnız olduğu sosyal çevreden uzak bir yaşam benimsemektedir (Beck ve ark. 2004, Bowins 2010, Tabur 2020).

Antisosyal Kişilik Bozukluğu

Antisosyal Kişilik Bozukluğu (AKB), başkalarının haklarını gözetmeksizin zararlı ve suç içeren davranışlarla nitelendirilen bozukluktur (Kring ve Johnson 2019). Bu bozuklukta en sık görülen bilişsel çarpıtmalardan biri kendine hizmettir (Chabrol ve ark. 2011). Ayrıca kişinin her şeyi yapabileceği ve kendinde hak görme düşünceleri vardır. Bu nedenle madde kullanımı, saldırganlık eğilimi ve suça bulaşma gibi dürtüsellik ve heyecan arayışının ön planda olduğu davranışlar sergilemektedirler (Chabrol ve ark. 2011, Uğur ve Murat 2014). Her şeyi yapabileceklerine olan inançları empati yoksunluğuna ve yaptıkları davranışlardan suçluluk hissetmemelerine neden olmaktadır (Chabrol ve ark. 2011).

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (SKB) kişilerarası ilişkilerde istikrarsızlık ve ruh halinde dürtüsellik ile karakterize olan kişilik bozukluğudur (Kring ve Johnson 2019). Erken dönem olumsuz yaşantılarıyla ilişkili bu bozuklukta görülen temel inanç terk edilmedir (Del Pozo ve ark. 2018). Bireyde bilişsel çarpıtmalardan aşırı genelleme aracılığıyla bu terk edilmenin tekrarlanacağına yönelik inançları oluşmaktadır (Beck ve ark. 2004). Terk edilmeyi engellemek için her türlü uyarıya dikkat ederek eleştiri ve reddedilmeye duyarlı olmaktadır. Bu durum olumsuz değerlendirmelerle sosyal ilişkilerde bozulmaya, zarar verici davranışlara veya yoğun öfke patlamalarına neden olmaktadır (Del Pozo ve ark. 2018).

Kişilerarası Duyarlılık ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Çalışmalar

Kişilerarası duyarlılık ve bilişsel çarpıtmaların ilişkisini inceleyen ulusal ve uluslararası çalışmalar gözden geçirilmiştir. Bu kavramları ilk ele alanlardan biri olan Boyce ve Mason (1996); depresyona yatkın kişilerin ilişkilerine yönelik daha duyarlı olduklarını ve depresyonda yaygın görülen bilişsel çarpıtmaların ilişkileri etkileyerek kişilerarası duyarlılığı artırdığı öne sürmüştür. Vidyanidhi ve Sudhir (2009) yapmış oldukları çalışmada kişilerarası duyarlılığı yüksek ölçülen klinik örneklemede, işlevsiz tutumların da yüksek olduğunu ve kişilerarası duyarlılık ile işlevsiz tutumlar arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Otani ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında kişilerarası duyarlılık ve benliğe yönelik olumsuz temel inançlarla pozitif bir ilişki bulunmuştur. Hiçdurmaz ve Öz (2016) bilişsel davranışsal terapi temelinde üniversite öğrencilere yönelik yaptıkları müdahale çalışmasında; müdahale sonrası öğrencilerin kişilerarası duyarlılık ve otomatik düşünce puanlarında düşüş meydana geldiğini gözlemiştir. Yapılan başka bir çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile kişilerarası duyarlılık incelendiğinde; “kişilerarası kaygı ve bağımlılık”, “atılğan olmayan davranışlar” ile pozitif yönde ilişkili olduğu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerarası duyarlılığı yordadığı bulunmuştur (Demiray 2018). Sapmaz (2011) bilişsel davranışsal terapi teknikleriyle temelinde dokuz oturumluk grup müdahale programıyla katılımcıların bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceleri üzerine çalışmasını sağlayarak kişilerarası duyarlılık düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir.

Sonuç

Kişilik özelliklerinin psikopatolojiye yatkınlık oluşturabileceği, sürecin seyrini, tedaviye yanıtı doğrudan ve dolaylı olarak etkilediği bilinmektedir. Bazı kişilik özelliklerinin varlığı düşünce sisteminde olayları hatalı yorumlama ve çıkarımlarda bulunma yoluyla olumsuz duyguların ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine neden olmaktadır. Bu çalışma bireysel risk faktörü olarak görülen kişilerarası duyarlılığın olayları algılama ve yorumlama üzerindeki etkisini göstermektedir. Ayrıca bu algılama ve yorumlamaların düşünce sistemi aracılığıyla hatalı yorumlama ve çıkarımlara neden olarak bilişsel çarpıtmalara yol açtığını göstermektedir. Her iki kavramın da bireyin hayatına ve psikolojik sağlığı üzerine etkileri belirgindir ve ileri çalışmalarda bu konular üzerinde daha fazla durulmalıdır.

Kaynaklar

- Agnihotri S, Shanker DR (2023) Association between cognitive distortions and problematic internet use among students during the covid-19 pandemic. Child Youth Serv Rev, 155:107214.
- Ağır M (2007) Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Ağır MS, Yavuzer H (2018) Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi, 12:175-198.

- Akyunus M, Gençöz T (2016) Kişilik bozukluğu inanışlarının kişilerarası döngüsel model üzerindeki temsili. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31:1-7.
- Altunkaya U, Hocaoglu C (2023) Az bilinen bir konu 'şizotipal kişilik bozukluğu': bir gözden geçirme. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3:14-35.
- Ardanç P (2017) Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Arel Üniversitesi.
- Arı FA (2021) Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11:1823-1834.
- Aydın A, Hiçdurmaz D (2016) Kişilerarası duyarlılık ve hemşirelik. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7:45-49.
- Aydınlı BN (2024) Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 12:73-90.
- Barlow DH (2004) *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York, Guilford Press.
- Başbuğ S, Cesur G, Batgün AD (2017) Perceived parental styles and adult separation anxiety: the mediating role of interpersonal cognitive distortions. *Türk Psikiyatri Derg*, 28:1-13.
- Batmaz S, Kocbiyık S, Yuncu OA (2015) Turkish version of the cognitive distortions questionnaire: psychometric properties. *Depress Res Treat*, 2015:694853..
- Beck AT (2002) *Cognitive Models of Depression. Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application*. New York, Springer.
- Beck AT, Freeman A, Davis DD (2004) *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.
- Bowins B (2010) Personality disorders: a dimensional defense mechanism approach. *Am J Psychother*, 64:153-169.
- Boyce P, Mason C (1996) An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Aust N Z J Psychiatry*, 30:90-103.
- Boyce P, Parker G (1989) Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Aust N Z J Psychiatry*, 23:341-351.
- Buğa A, Kaya İ (2022) The role of cognitive distortions related academic achievement in predicting the depression, stress and anxiety levels of adolescents. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9:103-114.
- Bulut G (2021) Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zekâ seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Bulut M, Mercan N, Yüksel Ç (2020) Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki: sistematik derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9:215-226.
- Burns DDD (1980) *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, William Morrow.
- Carney DR, Harrigan JA (2003) It takes one to know one: interpersonal sensitivity is related to accurate assessments of others' interpersonal sensitivity. *Emotion*, 3:194-200.
- Chabrol H, van Leeuwen N, Rodgers RF, Gibbs JC (2011) Relations between self-serving cognitive distortions, psychopathic traits, and antisocial behavior in a non-clinical sample of adolescents. *Pers Individ Dif*, 51:887-892.
- Colak M, Sireli O, Dayı A (2023) Adult separation anxiety and childhood traumas: the mediating role of cognitive distortions. *J Child Adolesc Trauma*, 16:973-980.
- Covin R, Dozois DJ, Ogniewicz A, Seeds PM (2011) Measuring cognitive errors: initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *Int J Cogn Ther*, 4:297-322.
- Çakal AG, Taştan N (2023) Kişiler arası duyarlılık ve ilişkili diğer psikolojik değişkenler. *Kırkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13:659-678.
- Çiçek BG (2016) Anksiyete bozukluğu veya depresif bozukluk tanılı hastalarda düşünce özellikleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi (Uzmanlık tezi). Ankara, Ufuk Üniversitesi.
- D'Angelo M, Valenza M, Iazzolino AM, Longobardi G, Di Stefano V, Lanzara, E et al. (2024) Unraveling the complexity: exploring the intersection of panic disorder, dissociation and post-traumatic stress disorder. *Behav Sci*, 14:166-178.
- Del Pozo MA, Harbeck S, Zahn S, Kliem S, Kröger C (2018) Cognitive distortions in anorexia nervosa and borderline personality disorder. *Psychiatry Res*, 260:164-172.
- Demiray N (2018) Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- DiTommaso E, Brannen-McNulty C, Ross L, Burgess M (2003) Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Pers Individ Dif*, 35:303-312.
- Doğan T, Sapmaz S (2012) Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Kuramsal Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5:145-155.
- Ergin E, Alkar ÖY (2022) C kümesi kişilik bozukluklarında bilişsel davranışçı terapinin etkililiği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14:185-194.
- Erözkan A (2004) Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5:85-98.
- Erözkan A (2005) Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14:129-155.

- Ersoy-Kart M, Arslan M, Pişkin M, Güldü Ö, Savcı İ (2018) Primary psychopathy and counterproductive work behaviors: the moderating role of helplessness as a cognitive distortion form. *Asian J Soc Sci Humanit*, 7:1-11.
- Freeman AM, DeWof R (1992) *The 10 Dumbest Mistakes Smart People Make and how to Avoid Them: Simple and Sure Techniques for Gaining Greater Control of Your Life*. New York, Harper Collins.
- Freeman D, Pugh K, Antley A, Slater M, Bebbington P, Gittins M et al. (2008) Virtual reality study of paranoid thinking in the general population. *Br J Psychiatry*, 192:258-263.
- Georgiades A, Almuqrin A, Rubinic P, Mouhitzadeh K, Tognin S, Mechelli A (2023) Psychosocial stress, interpersonal sensitivity, and social withdrawal in clinical high risk for psychosis: a systematic review. *Schizophrenia (Heidelb)*, 9:38.
- Gilson M, Freeman A (2009) *Overcoming Depression: A Cognitive Therapy Approach for Taming the Depression BEAST*. San Diego, CA, Harcourt Brace.
- Gör N, Yiğit İ, Kömürçü B, Ertürk İŞ (2017) Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5:197-217.
- Hall JA, Bernieri FJ (2001) *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Hallquist MN, Hall NT, Schreiber AM, Dombrowski AY (2018) Interpersonal dysfunction in borderline personality: a decision neuroscience perspective. *Curr Opin Psychol*, 21:94-104.
- Hamamcı Z, Büyüköztürk Ş (2003) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2:107-111.
- Harb GC, Heimberg RG, Fresco DM, Schneier FR, Liebowitz MR (2002) The psychometric properties of the interpersonal sensitivity measure in social anxiety disorder. *Behav Res Ther*, 40:961-979.
- Herbert JD, Forman EM (2011) *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*. Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy. Hoboken, NJ Wiley.
- Hiçdurmaz D, Öz F (2016) Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program. *Nurse Educ Today*, 36:152-158.
- İmamoğlu SE (2009) *Kişilerarası İlişkiler: 19-25*. İstanbul, Yeni İnsan Yayınevi.
- James IA, Southam L, Blackburn IM (2004) Schemas revisited. *Clin Psychol Psychother*, 11:369-377.
- Kaplan SC, Morrison AS, Goldin PR, Olinio TM, Heimberg RG, Gross, JJ (2017) The cognitive distortions questionnaire (CD-Quest): validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognit Ther Res*, 41:576-587.
- Karabacak A, Yıldırım N, Adıgüzel E, Kurt E (2015) Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10:516-533.
- Kaya İ (2018) Akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin (ABİBÇÖ) geliştirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14:1082-1098.
- Kim JY, Jeon H, Kwon A, Jin MJ, Lee SH, Chung YC (2019) Self-awareness of psychopathology and brain volume in patients with first episode psychosis. *Front Psychiatry*, 10:480742.
- Kramer GP, Bernstein DA, Phares V (2014) *Klinik Psikolojiye Giriş (Çeviri Ed. İ Dağ)*. Ankara, Mentis.
- Kring AM, Johnson SL (2019) *Anormal Psikoloji (Çeviri Ed. M Şahin)*. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Kuru E, Özdemir İ, Bilgiç AB (2022) Panik bozukluğu olan bireylerde kişilik özellikleri ve bilişsel özelliklerin değerlendirilmesi: klinik ve sağlıklı grupların karşılaştırılması. *Aksaray Üniversitesi Tıp Bilimleri Dergisi*, 3:6-12.
- Kuzucu Y, Sariot Ertürk Ö, Şimşek ÖF, Gökdaş İ (2020) Cognitive distortions and problematic internet use connection: examining the mediator roles of loneliness and social anxiety by partialling out the effects of social desirability. *J Evid Based Psychother*, 20:51-76.
- Leung PW, Wong MM (1998) Can cognitive distortions differentiate between internalising and externalising problems? *J Child Psychol Psychiatry*, 39:263-269.
- Lin L, Wang X, Li Q, Xia B, Chen P, Wang W (2021) The influence of interpersonal sensitivity on smartphone addiction: a moderated mediation model. *Front Psychol*, 12:670223.
- Liu X, Wang Z, Zhang C, Xu J, Shen Z, Peng L et al. (2024) Psychological capital and its factors as mediators between interpersonal sensitivity and depressive symptoms among chinese undergraduates. *Psychol Res Behav Manag*, 17:429-441.
- Maric M, Heyne DA, Van Widenfelt BM, Westenberg PM (2011) Distorted cognitive processing in youth: the structure of negative cognitive errors and their associations with anxiety. *Cognit Ther Res*, 35:11-20.
- Masillo A, Brandizzi M, Valmaggia LR, Saba R, Lo Cascio N, Lindau JF et al. (2018) Interpersonal sensitivity and persistent attenuated psychotic symptoms in adolescence. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 27:309-318.
- Mohammadian Y, Mahaki B, Dehghani M, Vahid MA, Lavasani FF (2018) Investigating the role of interpersonal sensitivity, anger, and perfectionism in social anxiety. *Int J Prev Med*, 9:2-8.
- Myin-Germeys I, Peeters FPML, Havermans R, Nicolson NA, DeVries MW, Delespaul PAEG et al. (2003) Emotional reactivity to daily life stress in psychosis and affective disorder: an experience sampling study. *Acta Psychiatr Scand*, 107:124-131.
- Nordahl HM, Stiles TC (2000) The specificity of cognitive personality dimensions in cluster C personality disorders. *Behav Cogn Psychother*, 28:235-246.
- Nyarko K, Amissah CM (2014) Cognitive distortions and depression among undergraduate students. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4:69-75.

- Oran FM (2021) Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi.
- Otani K, Suzuki A, Matsumoto Y, Shibuya N, Sadahiro R, Enokido M (2014) Correlations of interpersonal sensitivity with negative working models of the self and other: evidence for link with attachment insecurity. *Ann Gen Psychiatry*, 13:5.
- Otani K, Suzuki A, Matsumoto Y, Shirata T (2018) Close relation of interpersonal sensitivity with negative core beliefs about the self, the central construct of cognitive vulnerability to depression. *Psychiatry Res*, 263:162-165.
- Özdel K, Öztürk Y, Özyurt G (2021) Majör depresif bozukluk tanılı ergenlerde bilişsel çarpıtmaların sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 28:110-116.
- Özdel K, Taymur İ, Güriz SO, Tulacı RG, Kuru E, Türkçapar MH (2014) Measuring cognitive errors using the cognitive distortions scale (CDS): psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS ONE* 9:e105956.
- Özdemir İ, Kuru E (2023) Investigation of cognitive distortions in panic disorder, generalized anxiety disorder and social anxiety disorder. *J Clin Med*, 12:6351.
- Persons JB, Marker CD, Bailey EN (2023) Changes in affective and cognitive distortion symptoms of depression are reciprocally related during cognitive behavior therapy. *Behav Res Ther*, 166:104338.
- Roberts MB (2015) Inventory of cognitive distortions: validation of a measure of cognitive distortions using a community sample (doctoral dissertation). Philadelphia, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Sapmaz F (2011) Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Song J, Freedman G, Li L, Persons JB (2024) Interpersonal sensitivity predicts slower change and less change in anxiety symptoms in cognitive behavioural therapy. *Br J Clin Psychol*, 63:416-430.
- Stanley B, Siever LJ (2010) The interpersonal dimension of borderline personality disorder: toward a neuropeptide model. *Am J Psychiatry*, 167:24-39.
- Stepp SD, Smith TD, Morse JQ, Hallquist MN, Pilkonis PA (2012) Prospective associations among borderline personality disorder symptoms, interpersonal problems, and aggressive behaviors. *J Interpers Violence*, 27:103-124.
- Suadiye Y, Aydın A (2009) Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12:172-179.
- Tabur ST (2020) Bilişsel gelişim düzeyi ve psikolojik belirtilerin ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Tairi T, Adams B, Zilikis N (2016) Cognitive errors in Greek adolescents: the linkages between negative cognitive errors and anxious and depressive symptoms. *Int J Cogn Ther*, 9:261-278.
- Tunç A, Bulut MB (2024) Kişilerarası duyarlılığı etkileyen psikolojik değişkenler: Bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri (tıp fakültesi öğrencileri üzerine bir çalışma). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61:1-14.
- Türkçapar MH (2020) Depresyondan Çıkış Yolu. İstanbul, Epsilon Yayınları.
- Türküm S (1996) Akılcı olmayan düşünceler ölçeğinin geliştirilmesi. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 15-16 Nisan 1996 Adana, Çukurova Üniversitesi, Türkiye.
- Uğur E, Murat M (2014) Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 13:525-543.
- Vidyanidhi K, Sudhir PM (2009). Interpersonal sensitivity and dysfunctional cognitions in social anxiety and depression. *Asian J Psychiatr*, 2:25-28.
- Wilkes TCR (1994) *Cognitive Therapy for Depressed Adolescents*. New York, Guilford Press.
- Wilson CJ, Bushnell JA, Rickwood DJ, Caputi P, Thomas SJ (2011) The role of problem orientation and cognitive distortions in depression and anxiety interventions for young adults. *Adv Ment Health*, 10:52-61.
- Xu H, Peng L, Wang Z, Zeng P, Liu X (2022) Interpersonal sensitivity on college freshmen's depression: a moderated moderation model of psychological capital and family support. *Front Psychiatry*, 13:921045.
- Yıldız HV, Ekşi H (2021) The mediator role of forgiveness between the interpersonal relationships and the level of cognitive distortions in young adults. *Research on Education and Psychology*, 5:397-413.
- Yurica CL, DiTomasso RA (2005) Cognitive distortions. In *Hypertension: Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (Eds A Freeman, SH Felgoise, CM Nezu, AM Nezu, MA Reinecke): 117-122. Boston, Springer.
- Zhiqi Y, Yingru Z, Lu Z, Yu X, Xuelian C (2019) How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Res*, 271:526-531.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.