

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HÜLYA AYDOĞDU

**KAPATILAN FATİH ÜNİVERSİTESİNDEN AKTARILAN
YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ**

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YRD. DOÇ. DR. GAMZE İNAN KAYA

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2017



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HÜLYA AYDOĞDU

**KAPATILAN FATİH ÜNİVERSİTESİNDEN AKTARILAN
YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ**

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

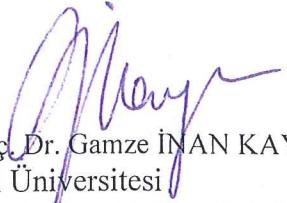
YRD. DOÇ. DR. GAMZE İNAN KAYA

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2017

310116198 Öğrenci numaralı Hülya AYDOĞDU tarafından hazırlanan bu çalışma 12/07/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi


Yrd. Doç. Dr. Gamze İNAN KAYA (Danışman)
İstanbul Üniversitesi
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN
İstanbul Üniversitesi
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Yrd. Doç. Dr. Muhammet Übeydullah ÖZTABAK
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

ÖNSÖZ

Bireyin gelişim evreleri arasında en kritik dönemlerinden biri ergenlik dönemidir. Bu gelişim dönemini daha iyi tanımak ve ergenlerin gelişimine daha iyi katkı sağlayabilmek amacıyla, ergenin mutlu olmasına engel olabilecek ya da katkı sağlayacak etmenleri keşfetmek önemlidir. Bu sebeple lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlarının ilişkisi araştırılmıştır.

Öncelikle tez hazırlık sürecimin her aşamasında, sabırla yol gösteren ve her anlamda destek veren değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Gamze İNAN KAYA'ya içtenlikle teşekkür ediyorum. Tez jüri üyelerim Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN ve Yrd. Doç. Dr. Muhammet Übeydullah ÖZTABAK' a değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tez hazırlığımda desteği ile bana güç veren değerli arkadaşım Emek İlke IŞIK'a teşekkür ediyorum.

Araştırma ve tez yazım sürecinde sağladığı katkılarıyla yanımda olan ablam Fulya GÜLER OĞUZ'a teşekkür ediyorum.

Gelişim yolculuğumun her anında hayatıma tanıklık eden ve desteğini esirgemeyen eşim Mete Han AYDOĞDU'ya teşekkür ediyorum.

Bu günlere gelmemi sağlayan, hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen, fedakâr annem Saadet GÜLER ve babam Naim GÜLER'e sonsuz teşekkürler...

Hülya AYDOĞDU

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Çalışmada amaç, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile akılcı olmayan inançlarının ilişkisini araştırmaktır.

Araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini 2014-2015 eğitimi öğretim yılında İstanbul'un Çatalca ilçesinde 9., 10., 11., ve 12. sınıfa devam eden toplam 575 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışma grubu tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada Özen (2005)'in geliştirdiği lise formu, "Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve Jones (1969)'un geliştirdiği, Türkçeye de Yurtal (1999)'ın uyarladığı "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" ayrıca demografik değişkenleri araştırmak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Verilerin analizinde parametrik ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Ayrıca tek yönlü ANOVA ve t-test' ten yararlanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile akılcı olmayan inançları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan onaylanma ihtiyacı, yüksek beklenti ve çaresizlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne baba birliktelik durumu, anne baba tutumları, kardeş sayısı, algılanan gelir durumu, algılanan akademik başarı, yaşanılan bölge, algılanan fiziksel görünüm ve okul saati dışında yapılan etkinlikler gibi demografik değişkenler de çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Akılcı Olmayan İnançlar, Lise Öğrencileri.

ABSTRACT

AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING AND IRRATIONAL BELIEFS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

The purpose of this study is to investigate the relationship between subjective well-being and irrational beliefs of high school students.

This study is designed in a relational screening model. The sampling is composed of 575 students studying at 9th, 10th, 11th, 12th grades of high schools in Çatalca, a town in İstanbul, in 2014- 2015 educational year. The participants are chosen by random sampling method. High school version of “A Subjective Well Being Scale” which was developed by Özen (2005) and “Irrational Beliefs Scale” which was developed by Jones (1969) and adapted to Turkish by Yurtal (1999) and “A Personal Information Form” are used as research instruments to investigate the relationship among two different scales and various demographic features

Parametric and non-parametric tests are used to analyze the data. The relationship among the sub dimensions of Subjective Well Being Scale and Irrational Beliefs Scale are examined with Pearson Correlation Coefficient. Additionally, one way ANOVA and t-test are used. In the data analysis, SPSS program is used.

According to the findings of this study, a meaningful negative relationship is found between subjective well being and irrational beliefs of high school students. Also, a meaningful negative relationship is detected between subjective well being and the sub dimensions of irrational beliefs - need for approval, high expectation, levels of despair. In the study, the demographic features such as gender, age, grade level, parents being together or separate, parents` attitudes, the number of siblings, perceived income status, perceived academic achievement, area of residence, perceived physical appearance and the activities conducted outside school hours are studied, too.

Key Words: Subjective Well Being, Irrational Beliefs, High School Students.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLOLAR LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	7
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	9
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	10
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	10
1.6. ARAŞTIRMANIN TEMEL KAVRAMLARI.....	10
1.6.1. Öznel İyi Oluş (Subjective Well-being)	10
1.6.2. Akılcı Olmayan İnançlar (Irrational Beliefs).....	10
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	11
2.1.1.1 Sabit Nokta Kuramı	12
2.1.1.2 Uyum Kuramı	12
2.1.1.3 Erek Kuramı.....	13
2.1.1.4 Etkinlik Kuramı	13
2.1.1.5 Yargı Kuramı	14
2.1.1.6 Yukarıdan Aşağıya- Aşağıdan Yukarıya Kuramları.....	14
2.1.1.7 Öznel İyi Oluş İle İlişkili Etmenler.....	15
2.1.2. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi İle İlgili Kuramsal Açıklama	17
2.1.2.1 Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi Kuramı.....	17
2.1.2.2 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	19
2.1.2.3 Uygun ve Uygun Olmayan Duygular	23
2.1.2.4 A-B-C Kişilik Kuramı.....	24
2.2 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	27
2.2.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	27

2.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	32
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	38
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	38
3.2. ARAŞTIRMA GRUBU	38
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	39
3.3.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu).....	39
3.3.1.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (Lise Formu) Geçerliği.....	39
3.3.1.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (Lise Formu) Güvenirliği	40
3.3.1.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (Lise Formu) Puanlanması	40
3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Irrational Beliefs Test)	40
3.3.2.1. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Türkiye'ye Uyarlanması	40
3.3.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geçerliği.....	41
3.3.2.3. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Güvenirliği	41
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	42
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	42
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	42
BÖLÜM IV: BULGULAR	44
4.1. “LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDA ANLAMLI BİR İLİŞKİ VAR MIDIR” İLE İLGİLİ BULGULAR.....	47
4.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI CİNSİYETLERİNE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? 48	
4.3. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YAŞA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	50
4.4 LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI SINIF DÜZEYİNE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?..	51
4.5. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ANNE-BABA BİRLİKTELİK DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	53
4.6. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN GELİR DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	54
4.7. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YAŞANILAN BÖLGEYE (KENT/ KIRSAL) GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	56

4.8. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI KARDEŞ SAYISINA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?	57
4.9. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN ANNE- BABA TUTUMLARINA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	58
4.10. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN AKADEMİK BAŞARIYA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	60
4.11. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN FİZİKSEL GÖRÜNÜME GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	62
4.12. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI OKUL SAATİ DIŞINDA YAPILAN AKTİVİTELERE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....	64
BÖLÜM V: TARTIŞMA VE YORUM.....	65
5.1. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARI İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA VE YORUM.....	65
5.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞLARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM	68
5.3. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞA VE SINIF DÜZEYİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM	71
5.4. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANNE-BABA BİRLİKTELİK DURUMUNA, ALGILANAN ANNE- BABA TUTUMLARINA VE KARDEŞ SAYISINA GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM	73
5.5. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN GELİR DURUMLARI VE YAŞANILAN BÖLGEYE (KENT/ KIRSAL) GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM	76
5.6. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN AKADEMİK BAŞARIYA, ALGILANAN FİZİKSEL GÖRÜNÜME VE OKUL SAATİ DIŞINDA YAPILAN AKTİVİTELERE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM	78
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82

KAYNAKLAR	87
EKLER.....	105
ÖZGEÇMİŞ.....	109



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3-1: Demografik Değişkenlere İlişkin Veriler.....	38
Tablo 4-1: Betimleyici İstatistik Tablosu.....	44
Tablo 4-2: Öznel İyi Oluş Normallik Dağılımı.....	45
Tablo 4-3: Akılcı Olmayan İnançlar Normallik Dağılımı.....	46
Tablo 4-4: Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Pearson Korelasyonu.....	47
Tablo 4-5: Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançlar Düzeylerinin T-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	48
Tablo 4-6: Yaşa Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları.....	50
Tablo 4-7: Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları.....	51
Tablo 4-8: Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Hangi Sınıflar Arasında Anlamlı Farklılığın Olduğunu İncelemek İçin Tukey HSD Sonuçları.....	52
Tablo 4-9: Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin T-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	53
Tablo 4-10: Algılanan Gelir Durumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları.....	54
Tablo 4-11: Algılanan Gelir Durumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Karşılaştırmasında Hangi Gelir Grupları Arasında Farklılık Oluştuğunu İncelemek İçin Tukey HSD Sonuçları...	55
Tablo 4-12: Yaşanılan Bölgeye Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin T-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	56
Tablo 4-13: Kardeş Sayısına Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları.....	57
Tablo 4-14: Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	58
Tablo 4-15: Algılanan Akademik Başarıya Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları.....	60
Tablo 4-16: Algılanan Akademik Başarıya Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Hangi Akademik Başarı Düzeyleri	

Arasında Anlamlı Farkın Oluştüğünü İncelemek İçin Tukey HSD Sonuçları.....	61
Tablo 4-17: Fiziksel Görünüme Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları.....	62
Tablo 4-18: Fiziksel Görünüme Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Gruplar arasında farkı incelemek için Tukey HSD Sonuçları.....	63
Tablo 4-19: Okul Saati Dışında Yapılan Aktivitelere Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Karşılaştırma Sonuçları.....	64



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2-1: ABC Modeli.....25



BÖLÜM I: GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları, sayıtları açıklanmış ve araştırmanın temel kavramlarına da yer verilmiştir.

1.1. PROBLEM DURUMU

Mutluluğa çok yönlü bakılabilir. Mutluluğun birey ve toplum düzeyinde oldukça farklı belirleyicileri vardır. Bu çok yönlü bakışın içeriğini felsefi ve psikolojik bakış açıları, bilim insanların dışında, halkın mutluluk konusunu günlük dilde değerlendirmeleri, çeşitli kültürler arasında mutluluğun anlamının incelenmesi gibi konular oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2014). Bireylerce ulaşılmak istenen bir amaç olan mutluluk; psikoloji, din, mitoloji, felsefe, sanat gibi çeşitli alanlara konu olmuştur (Tuzgöl Dost, 2006).

Mutluluk kavramı, olumlu duygunun olumsuz duygu üzerindeki hâkimiyeti anlamındadır (Braburn,1969; Akt: Deiner,1984). Mutluluğun ele alınması geçmiş zamanlara dayanır. Sokrates ve Plato; bireylerin erdemli, ahlaklı, iyi bir hayat için uğraştıkları takdirde mutlu olabileceklerini benimsemiştir. Epicurus ve Stuart, mutlu olmanın aslında zevklerin ve olumlu duyguların çok olması olduğunu(Akt: Kate ve Boniwell, 2014), Aristo mutluluğun, bireyin hayatının tüm amacını temsil ettiğini (Akt: Shmoff ve Kline, 2008), Locke (1960) ise mümkün olan en büyük zevk olduğunu savunmuştur (Akt: Schmid, 2012). Her ne kadar, öznel bakış açısından iyi oluş son yüzyılda popüler bir fikir olsa da bu kavram binlerce yıldır incelenmektedir (Deiner, 1984).

İkinci Dünya Savaşı öncesine kadar psikolojide benimsenen üç temel amaç bulunmaktaydı. Bu amaçlar; ruhsal hastalıkları tedavi etmek, insanların yaşamlarını geliştirmek, üstün yetenekleri araştırmak olmuştur. Ancak, hastalıkları tedavi etme noktasına ağırlık verilmiş, diğer amaçlar göz ardı edilmiştir (Linley, 2009; Akt: Kate ve Boniwell, 2014). Seligman (1998), olumsuzluk üzerine yapılan vurgu ile psikolojinin, olayların alt yapısını kavrama gibi önemli noktaları atladığını ifade etmiştir (Akt: P. Schultz ve Schultz, 2007). Son yıllarda, sağlıklı olmayan davranışların düzeltilmesi ile ilgili çabalar kadar sağlıklı davranışların arttırılmasına ilişkin girişimler de bulunmaktadır. Bireylerin olumlu yönlerini arttırarak sağlıksız

davranışları önlemek giderek önemsenmiş ve çalışma alanı haline gelmiştir (Myers, Sweneey ve Witmer, 2004). Bireyin gücünü araştıran, olumsuz yaşantı ve duygularla baş etmesine yardımcı olan ve iyilik halini arttırabilmeyi amaçlayan pozitif psikoloji alanı gelişmiştir (Yavuz, 2006). Pozitif psikoloji alanı 1998 yılında resmen başladığı ve kurucularının da M. Seligman, M. Csikszentmihalyi ve C. Peterson olduğu bilinmektedir (Doğan, 2016).

Psikiyatri ve psikoloji alanında yapılan çalışmaların amacı, bireyleri hastalık durumlarından sağlıklı hale ulaştırmak olmuştur. Ancak, hümanistik yaklaşım ile bireyin daha iyiye ulaşmasını sağlayan olumlu yönlerine odaklanılmış ve kapasitesine inanılmıştır (Rogers, 1992). Araştırmalarda yaşamın ihmal edilen olumlu tarafı üzerinde durularak, kalıcı olarak mutluluğun arttırılabildiği bulunmuştur (Seligman, 2007). Yapılan farklı araştırmalarda da mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı önleyici bir etkisi olduğu da gösterilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Akt: Özdemir ve Koruklu, 2011).

Bilimsel çalışmaların ortak çalışma konularından biri olan mutluluk, genellikle her bireyin isteğidir. Bu kavram, bireyin yaşam kalitesini değerlendirmesi ve iyi yaşamı olup olmadığına karar vermesi açısından psikoloji literatüründe “iyi yaşam” “öznel iyi olma” olarak adlandırılırken, günlük konuşma dilinde ise “mutluluk” olarak anlamlandırılmaktadır (Diener, 2000; Akt: Cihangir Çankaya, 2009).

Mutluluk kavramı, yapılan çalışmalarda yerini almaya başlamış ve bilimsel olarak psikologlar tarafından öznel iyi oluş kavramı olarak adlandırılmıştır (Toprak, 2014). Bu da bireyin olumlu duygularının olumsuz duygulara oranla daha fazla yer almasıyla birlikte, yaşamından daha fazla doyum alması ve kendisini daha fazla mutlu hissetmesi olarak ifade edilmiştir (Tuzgöl Dost, 2006). Araştırmacılar da öznel iyi oluş hakkındaki çalışmalarda anlık duygulara oranla öncelikle olarak uzun süreli duygular ile ilgilenmişlerdir (Diener, Suh, Lucas, Shmith, 1999; Akt: Tuzgöl Dost, 2004b).

Mutluluğu belirleyen faktörler içerisinde, genetik (%50), amaç yönelimli faaliyetler (%40) ve demografik değişkenler (%10) yer almaktadır. Genetik faktör,

belirleyiciliği açısından en büyük paya sahiptir (Lyubomirsky, 2007; Akt: Doğan, 2013). Farklı ailelere evlatlık olarak verilmiş ikizler üzerinde yapılan araştırmada, öznel iyilik halinde görülen farklılığın sadece yüzde ellisinin kalıtsal nedenlere bağlı olduğu belirlenmiştir. Farklı ailelerce yetiştirilmiş tek yumurta ikizlerinin öznel iyilik hallerinin, aynı aile tarafından yetiştirilmiş çift yumurta ikizlerine göre daha çok benzediği görülmüştür (Güleç, 2010). Genetik alanında çalışan psikologların araştırmaları, kişinin dışsal olaylardan bağımsız olarak belli bir kalıtsal mutluluk düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Csikszentmihalyi, 2004).

Mutluluğu belirleyen ikinci büyük paya sahip faktörün amaç yönelimli etkinlikler olduğu ifade edilir. Bu amaç yönelimli faaliyetler, kişilik özelliklerinden sonra bireylerin mutluluklarını en çok etkileyen faktörlerdir ve mutluluğu artırma yolları olarak da ifade edilirler (Eryılmaz, 2014). Fordyce (1983), araştırmasında mutluluğu elde etmede yollar belirlemiştir. Bunlar: olumlu düşünme şekli, aktiviteler ile uğraşma, toplumsal etkinliklere katılma, dışa dönük birey olmayı geliştirme ve olumsuz olan düşünceleri azaltma olarak ifade edilmiştir (Akt: Eryılmaz, 2014).

Öznel iyi oluş alanı, insanların kendi hayatlarını hem şu anda hem de geçmiş yılları da kapsayan daha geniş bir zamanda nasıl değerlendirdiğini içeren bilimsel bir çalışmadır. Bu değerlendirmeler, insanların olaylar karşısındaki tepkilerini, ruh hallerini, iş ya da evlilik gibi alanlardaki mutluluk, gereğini yerine getirme ve doyum hakkında oluşturdukları yargıları içerir. Dolayısıyla, öznel iyi oluş, insanların mutluluğu ya da doyumunu nasıl adlandırdıklarını ele alır (Deiner, 2003). Mutluluk, yaşamın çeşitli alanlarında öznel iyi oluşun gelişmesine yön veren bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Deiner, Deiner ve Tamir, 2004). Eryılmaz (2014)'a göre, mutluluk, olunan bir şey olmayıp bireylerin mutlu olmak için aktif olarak bir şeyler yapmasıdır. Her bireye göre mutluluğun farklı bir anlamı olduğunu açıklayan Kayaoğlu (2012), ne istediğini bilen ve en önemlisi isteklerini kısa vadede ifade edebilen, yıllarca bir şeyi elde etmeyi bekleyerek mutluluğu bu yolla aramayan bireylerin daha mutlu olabileceklerini ifade etmiştir. Göreceli olan mutluluk; bir olayda, dışsal bir kaynakta değil, bireyin kendisine ve çevresine dair yüklediği anlamlardadır (Üzümcü ve Doğru, 2014). İnsanların olayları ve durumları yorumlayış biçimi mutluluğu yani duygusunu etkilemektedir (DenNeve ve Cooper, 1998; Akt: Seki, 2014). Ergenlikte gelişen mantıkdışı düşünce sistemlerinin bu

gelişim döneminde olduğu kadar diğer gelişim dönemlerinde de olumsuz etkisinin olacağı düşünülmektedir (Çivitçi, 2009b). Öznel değerlendirmelere bağlı olan mutluluğu sağlayabilmek için bireyin düşünce yapısını araştırmak yararlı olacaktır. Ancak bireyin düşünce yapısı ile birlikte duygularının ve davranışlarının da değerlendirilmesinde fayda vardır. Bu sebeple sadece bilişsel yöne odaklanmayıp üç bileşene ve bileşenlerin neden-sonuç ilişkisine odaklanan kuram olan, Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ni (ADDT) incelemek yararlı olacaktır.

Ellis, bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan şekilde düşünebilme kapasitesine sahip olduğunu savunur (Akt: Corey, 2008). Ellis, insana olan bakış açısını insancıl olarak nitelendirmektedir (Akt: Doğan, 1995). “İnsanın gerçeği yorumlama biçimini yansıtan düşünce yapıları davranışların başlıca belirleyicisidir” diye ifade etmiştir. Davranışların şekillenmesinde gerçek olaylardan ziyade bireyin onları nasıl anlamlandırdığı önemlidir (Geçtan, 2000, ss. 126-127). Hatalı düşünme anlayışı bireyin olayları anlamlandırırken yaptığı abartma, aşırı genelleme, fazla basitleştirme, akılcı olmayan varsayımlar, hatalı çıkarımlar ve kalıp fikirler ile ortaya çıkar ve birçok problem ve sorunun oluşumuna sebep olur. Bunları yenebilmek için düşüncelerin analiz edilmesi gerekir (Walen, Digiuseppe ve Dryden, 1992; Akt: Corey, 2008). Pozitif düşünmek, sorunlu şeyleri çeşitli açılardan görmek için ilham vericidir. Ancak sadece pozitif düşünmek, pozitif olanı görme isteğine yol açarsa, bir sorun haline de dönüşebilir (Schmid, 2012). Bu olumlu akılcı olmayan inançların kısa vadede olumlu sonuçlar verdiği düşünülse de, uzun vadede olumsuz sonuçlar verebildiği savunulmaktadır (Collard, 2009).

Walen, Digiuseppe ve Dryden (1992), ADDT kuramına göre bireyin düşünce, duygu ve davranışları birbirlerini etkilemektedir. Kuram bu üç alan ve aralarındaki ilişki üzerinde durmuş ve bütünleştirici bir yaklaşım oluşturmuştur (Akt: Corey, 2008).

İnançlar, bireyin kendi kendine söylediği şeylerdir ya da bireyin kendisi için ayrı bir anlamı, özelliği olan özel ifadelerdir. Bireyin geliştirdiği inançlar kişinin yaşam felsefesini oluşturur (Ellis, 1994, Akt: Murdock, 2013). Akılcı ve akılcı olmayan inançların her ikisi de insanlarda bulunmaktadır. Akılcı inançlar bireyin hedeflerine ve bunlara ulaşma çabasına olumlu yönde katkı sağlayan inançlardır. Bireyin amaçlarına ulaşılmasını engelleyen akılcı olmayan inançların aksine, akılcı

inançlar bireyin kendini mutlu hissetmesi için bir yardımcı niteliğindedir (Kartol, 2013). İnsan ancak akılcı davranabildiği kadarıyla mutlu ve başarılıdır (Kuzgun, 2008).

Akılcı olan inançlar esnektir ve değişkenlik gösterirler. Bu inançlar bireylerin amaçlara ulaşılmasına engel olmazlar. Akılcı olmayan inançlar ise mutlaktır ve zorunluluklar olarak ifade edilirler (Ellis ve Dryden, 1997). Akılcı olmayan inançların özellikleri aşırı genelleme, talepkârlık, kendini dereceleme, durumu kötüleştirme, yükleme gibi durum ve davranışlara yol açmalarıdır (Jones,1995, Akt: Kartol, 2013).

Ellis (1971), akılcı olmayan inançları bireyin kendisini başarısızlığa uğratan düşünceler olarak anlamlandırmaktadır. Bir olaya karşı gösterilen duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkiler birbirinden bağımsız değildir. Birbirleri ile ilişkilidirler. Bu görüşten yola çıkarak ABC modeli, belli bir olaya verilen duygusal veya davranışsal tepkiyi belirleyen önemli noktanın bireyin olaya yüklediği anlamda olduğunu ifade eder. Yaşanan olay ya da gerçeklik değiştirilemez fakat bireyin gerçekliğe yüklediği anlam ya da akılcı olmayan yapılar değiştirilebilir. Ellis (1992)'e göre olaya verilen duygusal tepki üzerinde birincil olarak anlamlandırılan düşüncelerden ziyade ikincil düzeyde bulunan, kesinlik ifadeleri içeren akılcı olmayan inançlar bulunur. Asıl değişim de, bu ikinci düzeyde bulunan inançlarla çalışma yoluyla gerçekleşir (Akt: Şahan Yılmaz ve Duy, 2013).

Ellis (1987), akılcı olmayan inançların bazılarının tamamen akıl dışı olduğunu ve danışma sürecinde kolayca tanımlanıp değiştirilebileceğini söyler. Fakat, bazı akılcı olmayan inançların fark edilmesi daha güç ve değişmesinin de zor olduğunu savunur (Akt: Burger, 2006). Bunların şekillenmesinde bireyin küçük yaşlardan itibaren öğrenmeleri ya da yaşantıları etkindir. Birey bu öğrenmelerle çocukluğunda çevresi ve kendisi hakkında belli yargılar edinir. Bu yargıların şekillenmesinde çevresindeki yetişkinler de etken olmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Birey, yaşamı boyunca farklı dönemlerden geçmektedir. Her döneme göre de farklı özellikler göstermektedir. Bu dönemler yaşam sürecinde çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık olarak altı döneme ayrılır

(Kulaksızıoğlu, 2012). Ergenlik d6nemi çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olup sosyal, zihinsel, psikolojik, biyolojik y6nlerden değişimin ve olgunlaşmanın olduğu evredir (Yavuzer, 2005). Hall ve Sullivan'a g6re "fırtınalı ve stresli" olarak tanımlanan bu evrede ani gelişme ve değişimlerin olmasından dolayı ergenin duygularında sıkça değişimler g6zlenebilmektedir (Akt: Yavuzer, 2005). Ergenlik d6neminde değişimin hızlı olmasından dolayı aynı olay ya da durum ergen tarafından farklı bir zamanda başka algılanabilmektedir (Kulaksızıoğlu, 2012).

Ergenlik d6nemi sürecinin sorumlulukları; bağımsızlık kazanma, kimlik oluşturma, kendi kendini motive edebilme, kendi değer yargılarını belirleme, 6zdenetim sağlama, ayrı birey olarak diğer insanlara ilgi duyma ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya ve paylaşmaya çalışma, cinsel kimlik kazanma, akranları ile sağlıklı ilişki kurma olarak ifade edilebilir (Yavuzer, 2014). Bu g6revlerin başarılı bir biçimde yerine getirilmesi, uyuma ve başarıya, dolayısıyla bireyin kendisi hakkında olumlu fikirlere, olumlu duygulara sahip olmasına, yaşamından daha fazla doyum almasına katkı sağlar. Bununla birlikte, ergenlik d6neminde, ergenin kendisi hakkında neler hissettiği, nasıl biri olduğu, kendisinin neye benzediği, üzerinde en çok dřndđđ konulardandır. Bireyin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması, kendini değerli ya da değersiz g6rmesi ergenlerin 6znel iyi oluş düzeyinin belirlenmesinde 6nemli bir role sahiptir (ağlar, 1993). Ergenin birçok 6dev ve sorumluluğunun olduğu bu gelişim d6neminde, ayrıca akılcı olmayan inançların varlığı birçok duygusal problemi de beraberinde getirebilir. Depresyon, yoğun kaygı, 6fke g6rlebilir (Bernard ve Cronon, 1999; Akt: Yıkılmaz, 2009). Yapılan bir çalışmada Türkiye'de 18 yaş altındaki ocuk ve ergenlerde ruh sağlığı hizmetlerine olan gereksinimin %12 ile %22 aralığında olduğu g6rlmştr. Ergenlerin ruhsal gelişimlerini korumak, iyi oluş düzeylerini yükselterek mutlu bir kuşağın gelişimine katkı sağlayacaktır (Akt: Eryılmaz, 2009).

Bireyin evresi ve kendisi hakkında geliştirmiş olduğu düşünce, yorum ve anlam kalıpları ne 6lde gerçekçi ise, duygular da o 6lde sağlıklı, daha az yıpratıcı ve yaşamı anlamlı kılmaya y6neliktir (6zer, 2015). Ergenlerde 6znel iyi oluş düzeyinin yükseltilmesi için onların olumlu duygularının olumsuz duygularına oranla daha fazla olması ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmaları yolunda

çaba gösterilebilir. Ayrıca, bunu sağlama sürecinde öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasına engel olabilecek akılcı olmayan inanç yapılarının belirlenerek bunların yerine akılcı olan inanç yapılarının kazandırılması desteklenebilir. Özer (2015)'e göre, öğrenilen her şey alışkanlık haline dönüşmüş olsa bile, başka öğretilerle yer değiştirebilmeleri mümkündür. Seligman (2007), iyimserliğin de bilişsel bir süreç olduğunu ve öğrenilebileceğini vurgulamıştır.

Ellis (2010), bireyin kendisine hem sıkıntı verebileceğini hem de kendisini mutlu edebileceğini ifade etmiştir (Akt: Göller, 2010). Bu da bireyin hayatını yönlendirebilme gücüne odaklanıldığını ifade etmektedir. Mutluluğu artırma stratejilerinin araştırıldığı çalışmalarda Fordyce (1977-1983), bireylerin mutluluğunu sağlayan en önemli yollar arasında, olumlu düşüncüyü artırma ve olumsuz düşünceleri azaltma olduğunu ifade etmiştir (Akt: Eryılmaz, 2014). Bu bakımdan, ergenlerde inanç ve düşünce yapılarının üzerinde çalışılmasının; duygusal, düşünsel ve davranışsal değişimin sık yaşandığı ergenlik döneminde ergen için yararlı ve sağlıklı olan duygusal değişimi sağlamada faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunu sağlama gücünü ergen kendisinde barındırmaktadır. Böylece ergenin daha mutlu, başarılı, amaçlarına ulaşma motivasyonunun daha yüksek olması ve olumlu bir gelişim dönemi yaşaması sağlanabilir. Bunun yapılabilmesi için öncelikle araştırmaya konu olan iki yapı arasındaki ilişkinin özellikle ergenlik döneminde çalışılmasına gerek vardır.

Bütün bu görüş ve yaklaşımlardan yola çıkarak lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançlarının ilişkisini anlamak ayrıca bu iki farklı kuramsal yapının çeşitli değişkenlerle de ilişkilerini araştırmak bu çalışmanın konusunu oluşturmuştur.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada amaç, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Çalışmada bu ana amaç ile tutarlı olarak, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ve akılcı olmayan inançlarının demografik değişkenler, öğrencinin kendi ve aile yaşamlarına dair algılamaları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da değerlendirilmektedir. Bu araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
6. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
10. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları algılanan gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları algılanan gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
12. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları yaşanılan bölgeye (kent/ kırsal) göre farklılaşmakta mıdır?
13. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları yaşanılan bölgeye (kent/ kırsal) göre farklılaşmakta mıdır?
14. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
15. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
16. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları algılanan anne- baba tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
17. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları algılanan anne- baba tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

18. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları algılanan akademik başarıya göre farklılaşmakta mıdır?
19. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları algılanan akademik başarıya göre farklılaşmakta mıdır?
20. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları algılanan fiziksel görünüme göre farklılaşmakta mıdır?
21. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları algılanan fiziksel görünüme göre farklılaşmakta mıdır?
22. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları okul saati dışında yapılan aktivitelere göre farklılaşmakta mıdır?
23. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları okul saati dışında yapılan aktivitelere göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ergenlik dönemi duygusal, düşünsel açıdan değişimin olduğu bir dönemdir. Steinberg (2007)'e göre, bu dönem ergenin yaşadığı fiziksel gelişimiyle birlikte değişkenlik gösteren ruh hali nedeniyle çalışılması gereken bir gelişim dönemidir. Noddings (2003), eğitimin hedeflerinden birisi olarak eğitimde mutluluğun da yer alması gerektiğini savunmuştur. Günümüz koşullarında eğitim verirken akademik başarının yanında sosyal ve duygusal ihtiyaçları da göz önüne almak gerekir (Tuyan ve Beceren, 2004). Bu sebeple öğrencilerin sağlıklı olmayan düşünce yapıları konusunda farkındalık kazanmasının kendi gelişim süreçlerine olumlu katkısının olacağı düşünülmektedir. Çünkü birey duygu, düşünce ve davranışlarını doğru kontrol edebilirse mutlu, başarılı ve nitelikli birey haline gelebilir (Tarhan, 2014). Ergenlik döneminde ergenin duygularını etkili yönetebilmesi ve kontrol edebilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir (Yeşilyaprak, 2001).

Literatürde, ergen öznel iyi oluşu ile akılcı olmayan inançların araştırıldığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle, bu iki değişkenin ilişkisinin ve çeşitli değişkenlerin hangileri ile ilişkili olduklarının bilinmesi; lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yükseltmeye, akılcı olmayan inançlar ile baş edebilmeye ve olumlu gelişim dönemi yaşamalarına katkı sunmaya yönelik yapılacak çalışmalarda araştırmacılara

ve öğrenci ile çalışan alan uzmanlarına nelere dikkat edebilecekleri konusunda fikir verebilir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma sonucunda elde edilen veriler “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”nin ölçtüğü ve “Kişisel Bilgi Formu” na yansıtılan nitelikler ile sınırlıdır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin veri toplama araçlarına objektif olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. ARAŞTIRMANIN TEMEL KAVRAMLARI

1.6.1. Öznel İyi Oluş (Subjective Well-being): Bireyin içinde bulunduğu durumu ile yaşamından ne kadar doyum aldığını ayrıca mutlu olduğunu değerlendirebilmesidir (Diener,1984).

1.6.2. Akılcı Olmayan İnançlar (Irrational Beliefs): Bireylerin amaçlarına ulaşmasına engel olan düşünce yapılarıdır (Ellis, 1995).

BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, çalışma konusu ile ilgili kuramsal çerçeveye ve bu konular ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Mutluluk kavramı psikoloji alanında ele alınmasının öncesinde de birçok alanda incelenme konusu olmuştur. Felsefe alanında mutluluğu açıklamada, Aristoteles, Epiküros ve Augustine'nin fikirlerinin ön planda olduğu görülür (Eryılmaz, 2014). Bu tanımlardan bazıları şöyledir: Yıldız (2002)'a göre, bireylerin ulaşmak istediği, varoluşunun en üst amacıdır mutluluk. Birçok toplumda ise bireyler için mutluluk, hayatta kalabilmek olarak betimlenmiştir (Schmid, 2012). Mutluluk, olan bir şey olmayıp şans eseri ya da rastlantı sonucu elde edilen bir şey de değildir. Bireylerin olayları, durumları anlamlandırması ile kazanılabilir. Birey kendi içsel süreçlerini denetleyebilir ise yaşamının kalitesini ve mutluluğunu tanımlayabilir (Csikszentmihalyi, 2005). Mutluluğun ifadesinde farklılaşan tanımların olması ortak bir tanımda buluşmayı güçleştirmektedir.

Psikoloji biliminin tarihsel süreci incelendiğinde bireye yönelik iki önemli yaklaşım bulunmaktadır. İlki, patoloji odaklı yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, birey pasif olarak görülmekte olup olumsuz çocukluk yaşantılarına, kontrol etmekte zorlandığı dürtülerine odaklanılmıştır. Böylece bireylerin olumsuz yanlarına odaklanılmış, ağırlıklı olarak rahatsızlıklar üzerinde durulmuştur. Ancak, bireylerin patolojik yanlarının dışında pozitif yönleri de bulunmaktadır. 1970'li yıllarda gelişme göstermeye başlayan ve pozitif yönlere odaklanan yaklaşım pozitif psikolojidir. Pozitif psikoloji mutluluk bilimi olarak da anılmaktadır. Bireyin uyumu üzerinde durularak kendi potansiyelini geliştirmesi üzerinde çalışılmaktadır (Eryılmaz, 2014). Bireyin güçlü yönlerine odaklanılarak kapasitesini en üst düzeyde kullanmasına önem verilmiştir (Corey, 2008).

Pozitif psikolojinin kavramlarında iyi oluşun iki boyutu bulunmaktadır biri hedonik diğeri de ödömoniktir. Öznel iyi oluşu ifade eden hedonik boyut, bireyin yaşamdan aldığı hazzı ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2006; Akt: Eryılmaz, 2014).

Olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha fazla olması, yaşamdan doyum alınması olarak ele alınmaktadır (Deiner, 1984). Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan öznel iyi olma, hoş giden ve gitmeyen duygular ile yaşam doyumundan oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması ise hoş giden duyguların görece daha yüksek olması ve bireyin yaşamını bilişsel anlamda olumlu değerlendirmesidir (Tuzgöl Dost, 2004a).

Öznel iyi oluşu ifade eden kuramlar sabit nokta kuramı, uyum kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, yargı kuramı, yukarıdan aşağıya-aşağıdan yukarıya kuramı olarak sıralanmıştır.

2.1.1.1 Sabit Nokta Kuramı

Kurama göre, bireylerin mutluluk düzeyleri geniş bir zaman diliminde takip edildiğinde düzeylerinin kararlılık gösterdiği savunulur. Mutluluk düzeyindeki kararlılığın da genetik yatkınlıktan kaynaklandığı ifade edilir (Eryılmaz, 2014). Kuramın odağı, bireylerin mutluluk düzeylerinde değişimler olsa da zamanla sabit bir noktaya döneceğini söylemesidir (Emmons ve McCullough, 2003; Akt: Eryılmaz, 2014).

2.1.1.2 Uyum Kuramı

Uyum kuramı, sabit nokta kuramı ile benzerlik gösterse de farklılaşan temel noktaları vardır. Sabit nokta kuramında, temel genetik yapıya vurgu yapılırken uyum kuramında ise mutluluğun bireyin geçmiş yaşantı ve geleceğe dair olan umutlarından beslendiği vurgulanır (Emmons ve McCullough, 2003; Akt: Eryılmaz, 2014).

Kurama göre, olaylar kötü ya da iyi oluşlarına göre ilk gerçekleştikleri anda mutluluk ya da mutsuzluk yaratır, ancak zamanla duygu yaratma güçlerini kaybederler. Birey tecrübelerinden gelen bir standarda dayanarak, duygulara zamanla uyum sağlar. Eğer şimdiki olaylar standarttan daha iyi ise, birey mutlu olacaktır. Kişinin standardı artacaktır ve böylelikle yeni durumlara uyum sağlayacaktır (Deiner, 1984). Bireylerin uyum sağlama özelliğinin olduğunu savunan kuramın temelini aksine her durum ve koşula alışılmadığını savunan araştırmalar da mevcuttur.

Yetim (1991)'e göre, bireylerin her durum ve koşula uyum sağlaması güçtür. Yaşanılan bir durumun etkisi bir düzeye kadar azalabilir. Bu ölçütün ne olduğu henüz anlaşılamamıştır.

2.1.1.3 Erek Kuramı

Bireylerin mutlu olabilmeleri ihtiyaçlarının karşılanması ve amaçlarına ulaşabilmeleri ile açıklanır (Eryılmaz, 2014). Bireyin amaçları ne kadar ulaşılabilir ve günlük hayatında ne kadar işlevsel ise, öznel iyi oluşu da o denli etkilenir (Tuzgöl Dost, 2005). Bu kuramı açıklamada Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bireyin ihtiyaçlarını karşılaması sonucunda öznel iyi oluş düzeyinin artması iyi bir örnektir (Deiner, 1984; Akt: Topuz, 2013). Bu hiyerarşide ihtiyaçlar öncelik sıralaması şeklindedir (Fizyolojik, Güven, Ait Olma ve Sevgi, Saygı, Kendini Gerçekleştirme). Yani bazı ihtiyaçların diğerlerinden önce doyurulması gerekir. Bazı istisnalar olsa da yüksek düzeydeki ihtiyaçlardan önce alt düzeydeki ihtiyaçların karşılanması gerekir. Yaşam boyunca çoğu insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacı baskın hale gelene kadar bu hiyerarşide ilerler (Burger, 2006).

2.1.1.4 Etkinlik Kuramı

Kuram, mutluluğun insan faaliyetinin yan ürünü olduğunu savunur. Örneğin, bir dağa tırmanma etkinliği, hedefe ulaşmaya kıyasla daha büyük bir mutluluk getirebilir (Deiner, 1984).

Bireylerin mutluluğa odaklanmasından ziyade amaçlara ve eylemlerine odaklanmaları halinde kendiliğinden mutluluğa ulaşabilmeleri mümkündür. Böylece bireylerin kendi güçleri doğrultusunda amaç edinmeleri ve bunlara ulaşabilmek için harekete geçmesi gerektiği savunulur (Tuzgöl Dost, 2005). Bireyin etkinliği tamamlayabilme becerisi yeterli ise süreç haz verecektir. Eğer etkinlik bireye kolay gelirse keyif alamayacağı gibi etkinlik çok zorlayıcı olduğunda da bireyde strese sebep olacaktır (Yetim, 2001).

Etkinlik kuramına göre öznel iyi oluş açıklanırken, bireyin mutluluğa ulaşma süreci içerisindeki etkinliklerine odaklanılırken erek kuramında ise bireyin amaçlarına vurgu yapılmaktadır (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

2.1.1.5 Yargı Kuramı

Kuram, mutluluğun bazı ölçüt ve gerçek koşullar arasında karşılaştırma yapmaktan kaynaklandığını savunur. Eğer gerçek koşullar belirlenen ölçütü geçerse, mutluluk ortaya çıkar. Her ne kadar kuram hangi olayların olumlu hangilerinin olumsuz olacağını tahmin edemese de, olayların ortaya çıkaracağı duygunun büyüklüğünü tahmin etmeye yardımcı olur. Ölçütler, bazen başkaları bazen de kişinin geçmişteki yaşantıları ile ilgili olabilir (Deiner, 1984).

2.1.1.6 Yukarıdan Aşağıya- Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Mutluluğa yukarıdan aşağıya doğru yaklaşımda, kişilik özelliklerinin bir kişinin olaylara tepki verme biçimini etkilediği düşünülmektedir. Örneğin, canlı mizacı olan bir kişi çok sayıda olayı pozitif olarak yorumlayabilir (Deiner, 1984). Kişilik özellikleri bireyin deneyimlerine anlam vermeye ve yönlendirmeye etken olur. Birey yaşadığı olumlu ya da olumsuz yaşantıları mutluluk ya da mutsuzluk temeline dayandırır. Kişilik özellikleri mutsuz olmaya yatkın ise deneyimlerini olumsuz değerlendirecek, kişilik özellikleri mutlu olmaya yatkın ise deneyimleri olumlu değerlendirme eğiliminde olacaklardır (Deiner,1984). Öznel iyi oluşu kişilik özellikleri ile açıklarken, bu kişilik özelliği bireyin olaylara karşı verdiği olumlu ya da olumsuz tepkilere sebep olur (Cihangir Çankaya, 2009).

Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bazı filozoflar, mutluluğun yalnızca birçok küçük zevklerin toplamı olduğunu savunur. Bu görüşe göre, bir kişi hayatının mutlu olup olmadığını değerlendirdiğinde, anlık haz ve acıyı toplamak için bazı zihinsel hesaplamalar yapar. Bu görüşte, mutlu bir hayat, sadece mutlu anların birikimi demektir. Olumlu deneyimler kişinin hayatında biriktikçe, neşeli bir tavır ve umutlu bir bakış açısı geliştirmektedir (Deiner,1984).

Yukarıdan aşağı kuramı öznel iyi oluşu kişilik özelliklerine vurgu yaparak açıklarken, aşağıdan yukarıya kuramı ise mutluluk veren yaşantıların çok olması ile açıklar (Eraslan, 2000). Genetik ve çeşitli nesnel değişkenler ile yapılan araştırmalar sonucunda, yukarıdan aşağı kuramı daha fazla tercih edilmiştir (Tel, 2011). Yukarıdan aşağıya yaklaşıma örnek olarak eleştirmenler, depresyonun güzel durumlarla karşılaşıldığında keyif almadaki başarısızlığa yol açtığını savunurken (Sweeney, Schaeffer, ve Golin,1982), bunun aksini ifade eden Lewinsohn ve

arkadaşlarının görüşüne göre, güzel olayların olmayışının depresyona yol açması ise aşağıdan yukarıya yaklaşıma örnek olarak verilebilir (Akt: Deiner, 1984).

2.1.1.7 Öznel İyi Oluş İle İlişkili Etmenler

Öznel iyi oluş ile ilişkili olan başta demografik değişkenler, kişilik özellikleri, çalışma hayatı, aile hayatı gibi değişkenler ile elde edilen araştırma sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Seligman, (2007) çalışmalarında eğitim, cinsiyet, ırk, iklim gibi değişkenlerin mutluluk için küçük bir paya sahip olduğunu tespit etmiştir. İncelenen ülkelerde, öznel iyi oluş ve gelir arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren oldukça fazla kanıt bulunmaktadır (Larson, 1978). Tahmin edilebileceği üzere, gelirden memnun olmak mutlulukla da ilişkilendirilebilir. (Braun,1977; Campbell ve ark., 1976). Easterlin (1974), ülkeler arasında yapılan kesitsel çalışmaya göre her bir ölçekte, daha varlıklı kişilerin daha mutlu olduğu ve bu etmenin oldukça etken olduğunu tespit etmiştir (Akt: Deiner, 1984). Yaşamdan alınan doyumun alım gücü ile ilişkisine bakılan başka bir çalışmada, 40 ulus ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Sonuçta, alım gücü ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Fakat, belli bir ekonomik refaha erişen gruplar arasında alım gücüne göre yaşam doyumunu farklılaşmamaktadır (Seligman, 2007). Yani sonuç, kişinin maddi durumu düşük ise para elde etmek onu anlamlı düzeyde mutlu edebilirken maddi durumu iyi olanların ise daha fazla para kazanmasının kişiye anlamlı düzeyde mutluluk getirmediği yönündedir (Csikszentmihalyi, 2004). Bir başka açıdan da, gelir düzeyi ne olursa olsun bireyin hedefleri arasında paraya yüklediği anlam yani paranın onun için önemi daha etkilidir. Bireyin paraya daha fazla değer vermesinin, gelir düzeyinde ya da diğer yaşam alanlarında da daha az doyum sağladığı görülmüştür (Seligman, 2007).

Eğitim seviyesi açısından bakıldığında, eğitim seviyesi yüksek olan grup iyi oluş eğilimi göstermektedir (Kate ve Boniwell, 2014). Ayrıca yapılan meta analiz araştırma sonucunda, öznel iyi oluş ile eğitim ilişkisi değerlendirildiğinde, eğitimin mutluluğa katkıda küçük bir paya sahip olduğu bulunmuştur (Seligman, 2007).

Yaş değişkeni açısından incelemek için uluslararası bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, yaşın artmasıyla birlikte yaşam doyumunda artış, hoş giden duygularda ise azalma gözlenmiş, hoş gitmeyen duygularda bir değişim gözlenmemiştir. Yaş ile asıl değişen şey duyguların yoğunluğu olmuştur (Seligman, 2007).

Birçok çalışma kişilik özelliklerinin, bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin başında geldiğini ifade etmiştir. Yapılan araştırmalarda, bireylerin öznel iyi oluşunun değerlendirilmesinin ardından aradan zaman geçtiğinde hayatını yine doyumlu olarak tanımlama eğilimi gösterdikleri bulunmuştur (Tuzgöl Dost, 2004a).

Genetik miras olarak aktarılan kişilik özellikleri ile mutluluk arasında anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Özellikle kişilik özelliği dışa dönük olan bireylerin daha mutlu olduğu ancak duygusal açıdan dengeli olmayan bireylerin daha az mutlu olduğu bulunmuştur (Eryılmaz, 2014).

Kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, beş faktör kişilik modeli faktörlerinden nevrotik özellik ile negatif yönlü bir ilişki bulunurken, sorumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılığın pozitif yönde yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, 2013).

Bireyin iyi oluşu üzerinde sahip olduğu işinin etkisinin olduğu düşünülmektedir. Araştırmalarda bireyin işi ve kariyer yönelimini nasıl algıladığına bağlı olarak mutluluk düzeyinin etkilendiği ifade edilmektedir (Kate ve Boniwell, 2014).

Yapısal olarak mutlu olan bireylerin evlenme ve evli kalma ihtimalinin yüksek olmasının yanında, bu bireylerin evliliklerini mutlu olarak algılamaları da söz konusudur. Bu bulgunun yanında, boylamsal çalışmalara göre, evliliğinde ortalama bir yılın ardından bireyin eski öznel iyi oluş seviyesine döndüğü görülmüştür (Kate ve Boniwell, 2014). Evli olan bireylerin mutluluğunun yüksek olmasının, yaş ya da gelir durumunun kontrol altına alınması durumunda da sürdüğü tespit edilmiştir. Evliliğini mutlu olarak tanımlamayanların ise mutluluk düzeyi bekâr ya da ayrılmış bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Tüm bulgular ile evli bireylerin evli olmayan bireylere göre mutluluklarında daha üstün oldukları ile ilgili bir sonuçta uzlaşmamıştır (Seligman, 2007).

2.1.2. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi İle İlgili Kuramsal Açıklama

2.1.2.1 Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi Kuramı

Albert Ellis 1913- 2007 yılları arasında yaşamış olan 1950-53 yılları arasında aktif olarak çalışan dinamik yönelimli psikanalistlerdendir. Psikanalist yönelimli terapist olmasına rağmen kuramdan kuşku duymaya başlamıştır (Türkçapar, 2014). Psikanaliz eğitimi alan ve cinsel terapist olan Ellis, psikanalizin ağır ilerlemesinden ve edilgen olmasından yakınlıkla farklı terapi kuramının temellerini atmaya başlamıştır (Murdock, 2013). Klasik koşullanma ile psikanalistin temel varsayımlarını örtüşürmüş ancak terapi sürecinde yetersiz bulmaya başlamıştır. Bu nedenle, terapide bireye özgü olan düşünme ve yorumlama üzerine yönelmesi gerektiği üzerinde durmuştur. Ellis, psikanalizin hedef ve yönteminin yanlış olması, bağımlılığı körüklemesi, duygulara gereksiz vurgu yapması ve akıl dışılığı teşvik etmesi gibi özelliklerinden dolayı psikanalize karşı olduğunu ifade etmiştir. Akılcı Duygusal Davranış Terapi Kuramı'nı (ADDT), 1950'li yılların ortalarından sonra geliştirmiştir (Türkçapar, 2014).

Ellis 1950'lerin ortalarında teorisini sunduğunda, duygusal rahatsızlıkta bilişin rolü, psikoloji alanı tarafından ele alınmamıştı. Ellis teorisini ve terapisini, psikanalizin ve davranışçılığın yetersiz tekniklerine tepki olarak geliştirmiştir. Düşüncenin duygusal rahatsızlıktaki rolünü göz ardı etmelerinden dolayı, hem psikanalitik hem de davranışsal teorinin insanların aslında nasıl rahatsızlık duyduğunu ve böyle nasıl devam ettiklerini anlatmakta yetersiz ve başarısız olduklarını fark etmiştir (Jorn, 2009). Ellis, bu kavramı önceleri "akılcı psikoterapi" daha sonraları "akılcı duygusal psikoterapi" olarak ifade etmiştir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Ellis, 1961 yılında kuramın duygusal yönünü vurgulamak için "Akılcı Duygusal Terapi" olarak ifade ederken 1991 yılından sonra kurama son halini vererek davranışçı yönünü de vurgulamıştır (Murdock, 2013). Bu kuram, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımını, bazı terapi tekniklerini ve özelliklerini içermektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Kuramın temelleri Yunanlı filozof, Epiktetos'un "İnsanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır." fikirlerine kadar dayanmaktadır (Köroğlu, 2014, s. 1). Ellis'in kuramını oluşturma sürecinde kuramın

temelleri Freud'un düşünceleri ile benzerlik göstermektedir. Varoluşçu filozofların yanı sıra Adler, Horney ve Sullivan ve Rank'tan da etkilenmiştir (Murdock, 2013).

ADDT süreci, duygulanımın temel olarak yorumlamalardan, değerlendirmelerden, atfedilen anlamlardan ve durumlara olan tepkilerden kaynaklandığını savunur (Ellis, 1999; Akt: Corey, 2008). Ellis (1976), danışma sürecinde danışanların rahatsızlığının duygusal tıkanıklık ya da çatışmalardan kaynaklanmadığı, bunlara teşkil eden bazı düşüncelerden kaynaklandığını fark etmiştir (Akt: Kuzgun, 2008). Çünkü, birçok sorun, duygusal yaşantıların bilinç ya da akıl süzgecinden geçmemiş olmasından kaynaklanır (Topses ve Serin, 2012).

Köroğlu (2014), kuramda ilkeleri şöyle ifade etmektedir:

1. Bireyin duygularının kaynağı düşüncelerdir.
2. Ruhsal rahatsızlıkların önemli belirleyicisi, işlevsel olmayan düşünce yapılarıdır.
3. Bireyin yaşadığı problem akılcı olmayan düşünce sisteminden kaynaklanıyorsa bunun ile baş etmenin yolu, düşünce yapılarını değiştirmektir.
4. Akılcı olmayan inanç yapılarının oluşmasında, hem kalıtsal hem de çevresel etmenler etkili olabilmektedir.
5. Gösterilen davranışların üzerinde, geçmişin etkisinden çok bugünün etkileri vardır. Genellikle bireyler, düşünce olarak kendilerini olumsuz etkileyerek ruhsal rahatsızlıkların sürmesine kendileri etken olabilir.
6. Zor olsa da yerleşmiş olan düşünce yapılarının değiştirilebilir.

ADDT'nin iki hedefi bulunmaktadır: İlki, danışanların akılcı olmayan inançlara bağlı olduklarını ve mantıklı olmada nasıl hatalı olduklarını anlamaya çalışmaktır. İkincisi; terapistin, danışanın akılcı olmayan inançlarının yerine akılcı olan inançları geçirmesini desteklemesidir (Burger, 2006). ADDT sebep sonuç ilişkisine bağlı olarak duygu, düşünce ve davranışların birbirlerini etkilediği görüşünü savunur (Ellis, 1994). Danışanların terapide kendisini kabul etmesiyle başlayıp beraberinde başkalarını da koşulsuz kabul etmesinin mümkün olabileceğini savunur (Corey, 2008). Danışma sürecinde terapist ilk olarak danışanın problem çözebilme becerisini, bilişsel esnekliğini, duygusal anlamda rahatsızlıklarının

varlığını ve en önemlisi duygu, düşünce, davranış yapılarını inceler. Ardından, danışanı terapiye getiren davranışa, sonra da duygu ve düşüncelerine bakılır (Murdock, 2013).

ADDT kuramı, bireyin hem mantıklı hem de daha düşünme gücüne sahip olduğu fikrini savunur. Başka bir ifade ile, hatalı davranışlar bireyin duygularına etki eden akılcı olmayan düşünce yapılarından kaynaklanır (Topses ve Serin, 2012). Ellis, insanların inançlarının duygusal işleyişlerini güçlü bir şekilde etkilediğini fark ederek özellikle bazı akılcı olmayan inançların insanların depresif, gergin, kızgın hissetmelerine ve kendi kendini engelleme davranışlarına sebep olduğunu ortaya koymuştur (Jorn, 2009).

Danışma süreci, öğretici bir süreç olarak görülür. Terapist öğretmen, danışan da öğrenci rolünü üstelenebilir. Ev ödevleri sayesinde, akılcı düşünme stratejilerini öğretmede ve günlük yaşantıya aktarmada işbirliği içinde çalışılır. Çalışılan problemin çözümü ile sınırlı kalmayıp yaşamda çıkabilecek ya da daha önce çıkmış olan problemlerin çözümünde de öğrenilen stratejiler kullanılır (Corey,2008).

Akılcı duygusal yaklaşımda terapinin amacı, duygusal rahatsızlara sebep olan düşünceleri fark ettirmek için danışana yardımcı olmak, bu düşünce yapılarının mantıksız olduğunu görmesini sağlamak, düşünce yapılarının farklı rahatsızlıklara da yol açabileceğini ifade etmek, danışanın mantıksız olan düşünce yapılarının fark edilmesinin ardından sağlık ve mantıklı düşünce yapıları ile yer değiştirmektir (Kuzgun, 2008).

2.1.2.2 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

“İnanç” sözcüğü, doğruya ya da bir şeyin geçerliliğine inanmak anlamındadır. Bu nedenle inanç, hem duygusal hem de gerçeklik unsuru içeren bir düşüncedir. İnançlar olumlu ya da olumsuz olabilir. Olumsuz inanca sahip olmak mutlaka kötü bir şey değildir, ancak bir kişi yanlış olan bir şeye inanırsa, bu Ellis`in adlandırdığı “akılcı olmayan inanç” haline gelir. Akılcı olmayan inançlar, mutluluğa ya da bireyde hoşnutluğa yardımcı olmayan yapılardır (Jorn, 2009).

Ellis’e göre, bireyin yaptığı değerlendirmelerin altında akılcı ve akılcı olmayan inançların birleşiminden oluşan “inanç sistemi” bulunmaktadır. Nesnel

gerçekliğe dayalı olan akılcı inançlar, koşullara ya da bakış açısına bağlı olarak bireye göre farklı anlam bulabilirler. Akılcı olmayan inançlar ise genellikle gerçeklikten ve nesnellikten uzaktır. Mutlak bir şekilde ifade edilirler ve uygunsuz duygulara da yol açarlar böylece hedefe ulaşmayı engellerler (Türkçapar, 2014). Dryden ve Neenan (2006), akılcı olan inançları dört maddede gruplandırmıştır: “tercihlerde esneklik, felaketleştirme karşıtı olma, engellenmeye karşı yüksek tolerans ve kabul edici inançlar”dır. Bernard ve ark. (2006)’na göre, akılcı olmayan inançlar ise kesinlik ifadesi taşır, talepkardır. Ayrıca katı, mantık dışı ya da gerçeklikten uzaktır. Ellis, akılcı olmayan inançları üç kategoride toplamıştır: Bireyin kendisine, diğer insanlara ve hayata karşı dayatmalarıdır (Akt: Murdock, 2013).

Köroğlu (2014)’na göre, akılcı olan ve olmayan düşünce yapılarını birbirinden ayırt edilebilmek için yollar vardır: Akılcı düşüncelerin iç tutarlılığı vardır ve mantıklıdır. Kanıtlar ile desteklenebilir, sınanabilirler. Koşullara göre değişiklik gösterebilirler. Uyum sağlayan duygulara yol açarlar. Bireyin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olurlar. Akılcı olmayan inanç yapıları ise; mantıksal açıdan tutarsızdır, deneysel gerçekliklere aykırılık gösterir, dogmatiktir, acı veren duygulara yol açar, kişinin amaçlarına ulaşmasına engel olurlar.

Ellis (1987), insanların kullandığı bazı inançların tamamen akılcı olmayan inançlar olduğunu ve danışma sürecinde kolayca anlamlandırıldığını ifade eder. Ancak, bazı inançların ise ortaya çıkarılması daha zordur ve değişim süreci daha güçtür (Akt: Burger, 2006). Akılcı olmayan inançlarla mücadele ederken, güç ve enerji kullanmak önemlidir. Mücadele sadece akılcı ve bilişsel bir düşünce oluşturma değil aynı zamanda akılcı olmayan inançları akılcı olanlara dönüştürmenin duygusal bir yöntemidir (Jorn, 2009).

Ellis tarafından belirlenen on bir akılcı olmayan inanç şunlardır:

1. Herkes tarafından sevilmem ya da onaylanmam gerektiğine inanırım.
2. Mükemmel olmam gerektiğine inanırım.
3. Bazı insanlar kötüdür; bu yüzden onlar suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.
4. İşlerin istediğim gibi gerçekleşmemesi bir felakettir.
5. Mutsuzluk, kontrol edemediğim koşullardan kaynaklanır.

6. Tehlikeli ve korku verici şeylere çok dikkat edilmelidir; onların zarar verme olasılığı benim için sürekli kaygı kaynağı olabilir.
7. Belirli zorluk ve sorumluluklarla yüz yüze gelmektense onlardan kaçınmak daha kolaydır.
8. Bir dereceye kadar diğer kişilere bağımlı olmalıyım ve çevremde benimle ilgilenebileceğine inandığım kişiler olmalı.
9. Geçmişteki yaşantı ve olaylar şu anki davranışımı belirler; geçmişin etkisinden asla kurtulamam.
10. Diğer insanların sorunları ve rahatsızlıklarına üzülmem gerekir.
11. Her problemin her zaman tek doğru ya da mükemmel çözümü vardır (Hackney ve Cormier, 2008).

Akılcı olmayan inançların aksine, akılcı inançlar esnek ve tercihlere dayanmaktadır. Rahatlık, başarı ve onaylanma için talepler uç noktada değildir. Bir inanç, sıklıkla uygulandıktan sonra da duygusal bir unsur geliştirebilir. Ancak, insanlar doğru olmayan düşünceleri tekrarlayıp akılcı olmayan inançlar geliştirebilirler. Genellikle, birey düşüncenin yanlış olduğunu görür ancak ona doğru gibi gelir (Jorn, 2009). Topsis ve Serin (2012)'e göre, akılcı olan ve olmayan düşünceler ile ilgili birkaç örneğe bakıldığında:

Akılcı olmayan: Herkes tarafından sevilmeliyim. Kabul görmeliyim. Reddedilme beni çok yaralayacaktır. Akılcı olan: Sevgi görmeyi beklemek yerine sevgi gösterilebilir. Saygı görmek, kabul edilmek önemli olsa bile bunlar olmadan yaşanamaz diye bir şey yoktur. Kimi insanlar sizi sevebilir kimisi de sevmeyebilir. Bu da doğaldır.

Akılcı olmayan: Olaylar istediğim gibi değişmezse kötü olur. Akılcı olan: Yolunda gitmeyen olaylar olumsuz olsa bile olayların denetim altına alınabilir olacağı da düşünülebilir. Eğer her şey denetimimizin dışında ise, bu durum kabul edilebilir.

Akılcı olmayan: Sorunların mutlaka mükemmel çözümleri olmalı. Her şeyin üzerinde denetimim olmalı, her şeyden emin olmalıyım. Akılcı olan: Dünyamızda birçok seçenek ve olasılık vardır. Buna karşın hayattan tat alınabilir.

Köroğlu (2014)'na göre, akılcı olmayan inançların yapısı dört şekilde görülmektedir:

1. Dayatmacılık: İsteklerini ya da tercihleri ifade etme yerine ısrar etme eğiliminde olmaktır. Birey çökkünlük, suçluluk, öfke gibi duyguları hissettiğinde cümlelerinde “-malı, -meli” daha sık kullanır.
2. Korkunç olarak görme: Olay ya da durumlara ilişkin olumsuz değerlendirmelerde bulunmak ve facialaştırma eğiliminde olmaktır.
3. Genelleme: Bireyin kendisi ya da diğer bireyler hakkında genel bir değer biçmesi ya da kötülemesidir.
4. Tolerans düzeyinin düşük olması: Bireyin bir olay karşısında yaşadığı olumsuz hisse katlanamaması düşüncesidir. Sıkıntılı, problemlili bir durum ile baş edemeyeceğine karşı inanç geliştirmesidir.

İnsanlar genellikle akılcı olmayan inançları destekleyen etkinliklerle uğraşma eğiliminde olurlar. Akılcı olmayan inançlarla mücadele, kişinin kendisine birkaç basit soru sormasını gerektirir (Jorn, 2009).

Deneysel ya da Bilimsel Mücadele: “Bu inancın doğru olduğunu gösteren kanıt nerede?” diye sorun. Bu soru ile, kişi akılcı olmayan inancın geçerliliğinin bilimsel kanıtını aramaktadır.

İşlevsel Mücadele: “Akılcı olmayan inancım bir şeyleri benim için daha iyi mi yoksa daha kötü mü yapmaktadır?” diye sorun. Ya da, bu inanç temel hedeflerimi yerine getirmeme yardımcı oluyor mu? Bu inanç, mutluluğa mı, incinmeye mi sebep oluyor?

Mantıklı Mücadele: “Bu inanç mantıklı mı? Sağduyunuza mantıklı geliyor mu?” diye sorun. Bu soru ile, kişi bu inancın sevgi, onaylanma, rahatlık, başarı tercihlerinden kaynaklanmadığının yollarını araştırır. İnsanların temel üç amacı olan sevgi, onaylanma, rahatlık, başarı onların istekleridir. Bunlar, tercihler ve dileklerdir. Talepkar ya da mutlak düşünceyle meşgul olduğunuzda, bu tercihler kesin, mutlak hale gelir (Ellis ve Dryden, 1987).

Nesnel gerçeklikle uyumlu olmaya eğilimli olan akılcı inançlar ya da değerlendirmeler koşullara bağlı ve göreceli bir şekilde ifade edilirler. Kişinin

değerlilik duygularını ve amaca yönelik eylemlerini arttırlar. Akıl dışı olan inançlar ise genellikle gerçeklikten uzaktır, koşulsuz ve mutlak bir şekilde ifade edilirler ve uygunsuz duygulara yol açarlar, çoğu zaman da hedefe ulaşmayı engellerler (Türkçapar, 2014). Bu düşüncelerin ortak özellikleri, aşırı uçları ölçüt alma (her zaman, herkes), yanlış genellemelere gitme, sorumluluğu dış etmenlere (kader, kötü insanlar, felaketler) yükleme ve benzeri sayılabilir (Kuzgun, 2008). Akılcı olmayan inançlar sıklıkla ortaya çıkarsa birey psikolojik rahatsızlıklara daha duyarlı hale gelir. Bunların biyolojik ya da sosyal etmenlerden kaynaklanmasının bir önemi olmayıp bireyin mutlu bir yaşam sürmesine engel olurlar (Sharf, 2014).

2.1.2.3 Uygun ve Uygun Olmayan Duygular

Ellis'in geliştirdiği terapinin en önemli noktası, düşünce ve duygunun iki farklı süreç olmadığı noktasıdır. Ellis, bütün gerçekçi amaçlar için düşüncenin ve duygunun birbirlerini kapsadığını ifade etmektedir. Duygular, doğuştan gelen tutumsal bir süreç olup bir dereceye kadar bireyin kabullendiği değerlerin sonucunda oluşmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Duygular, uygunsuz ya da değiştirilmesi gereken duygular değildir. Ancak, duyguları yararlı olan ya da olmayan duygular olarak ayırt etmek gerekir. Zararlı duygular, bireylerin amaçlarına ulaşmalarına engel olan, yaşamlarından keyif almalarına engel olan, kendilerine zarar vermelerine sebep olan duygulardır (Koroğlu, 2014). Bireyler amaçlarına, hedeflerine ulaşmak isterken bir şeylerin engel olması durumunda engellenme, başarısızlık, üzülme tercih ederken; depresyona girme, panikleme, kendine olan güveni yitirme duygularını da tercih edebilirler (Yurtal, 1999).

Ellis ve DiGiuseppe (1993) uygun olan ve olmayan duyguların ayrımının nasıl yapıldığı şöyle ifade edilmiştir:

1. Uygun ve uygun olmayan duygular farklı yoğunluklarla ortaya çıkabilir. Uygun olmayan duygular, uygun olan duygulara göre daha yoğun olarak yaşanmaktadır.
2. Bireylerin yaşamı beklentilerine uygun gitmediği zamanlarda duygularını uygun ya da uygun olmayan duygular olarak yaşayabildiği gibi her iki duyguyu da bir arada yaşayabilir.

3. Bireylerin yaşadığı olumsuz duyguların işlevsel olup olmadığı elde edilen sonuçlara göre değişebilir (Akt: Yurtal, 1999).

Uygun olan duygular ve olmayan duyguların ayırımına varmak için akılcı olan inançlar ile uygun olumsuz duyguların, akılcı olmayan inançlar ile de uygun olmayan olumsuz duyguların birleştiği düşünülmektedir (Dopson, 1988, Akt: Yurtal, 1999). Buna göre uygun olan ve olmayan olumsuz duygular aşağıdaki gibi ifade edilebilir.

Duyarlı olma- Kaygı: Bireyin kişiliği ile değil de kendi performansı hakkında gerilim yaşamasıdır. Kaygılandığında ise birey yüksek gerilim, sinirlilik, panik hali içindedir.

Üzüntü- Depresyon: Bireyin başına gelen üzücü bir olay hakkında daha çok kabullenme vardır. Depresyonda ise birey kendini sorumlu ve suçlu hissedebilir.

Pişmanlık- Suçluluk: Birey kötü bir şey yaptığında pişmanlık duyabilir ancak bu durumu kabullenebilir. Suçluluk yaşayan birey ise yaptığı olumsuz davranıştan dolayı kendini lanetler.

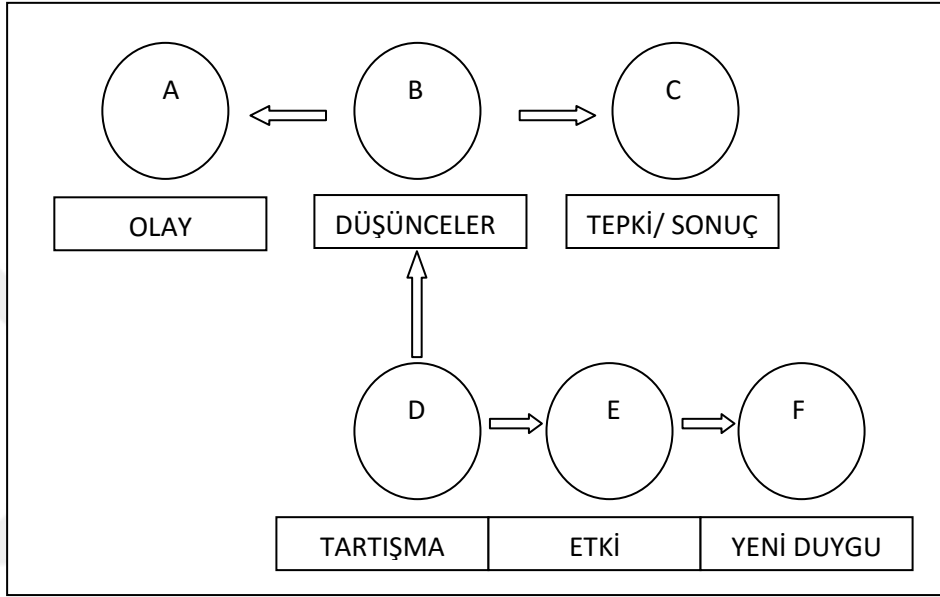
Hayal kırıklığı- Utanç: Birey beklenmedik sonuç ile karşılaştığı zaman hisseder ama bu davranışını kabullenir. Utanç duygusunu hissettiğinde ise yanlış davranışı için kendini suçlar ve diğer insanların kendisini kötü olarak tanıyacağını düşünür. Bu yüzden de, diğer insanlar tarafından onaylanma ihtiyacı yüksektir.

Rahatsız olma- Öfke: Birey olumsuz bir durum ya da olay olduğunda insanların davranışlarından rahatsızlık duyar, sonrasında bunları kabullenir. Öfkelenen bireyde ise mutlakçılık vardır. Kurallara uyulmadığı takdirde karşı tarafı suçlar ve onlara hiddetlenebilir (Ellis, 1986, Akt: Yurtal, 1999).

2.1.2.4 A-B-C Kişilik Kuramı

Kişilik kuramı, ADDT uygulamalarının ve kuramının merkezi konumundadır (Corey, 2008). Ellis, insanların akılcı olmayan inançları, engellenmeye tepki olarak geliştirdiklerini düşünmüştür. Bunu ABCDE modelinde ortaya koymuştur (Ellis ve Dryden, 1987). “A” harekete geçiren olayı ya da zorluğu temsil eder. Bu herhangi bir olay olabilir, bu sıradan bir gerçektir. “B” kişinin “A” daki olay hakkında geliştirdiği akılcı olmayan inancıdır. Bu inanç “C” ye yani duygusal ve davranışsal sonuçlara

neden olur. “D” ise akılcı olmayan inançlara karşı itiraz ve yargılamayı temsil eder. “E” ise yeni etkiyi ya da asıl olayı daha mantıklı bir şekilde düşünmekten dolayı ortaya çıkan yeni, daha etkili duyguları ve davranışları temsil eder (Jorn,2009). Son adım olan “F” ise yeni duygu durumunun oluşmasıdır. Sağlıklı olmayan duyguların yerine daha sağlıklı duyguların hissedilmesidir (Corey, 2008). Ellis, duygu, düşünce ve davranışları birbirlerinden bağımsız tutmayı karşılıklı etkileşim halinde olduklarını ifade etmiştir (Murdock, 2013).



Şekil 2-1: ABC Modeli (Corey, 2008)

Türkçapar (2014)’a göre, ABC modeline örnek olay: (A) Olay ya da durum: Bir arkadaşını ile karşılaşma. (B) Algılama ya da yorumlama: Görünüşümü beğenmeyebilir (Akılcı inanç). Rezil olacağım, kötü görünüyorum (Akılcı olmayan inanç). (C) Duygu ya da davranış: Rahatsızlık duyma, selamlaşma (Akılcı inancın davranışa yansımaları). Heyecan, uzaklaşma, saklanma (Akılcı olmayan inancın davranışa yansımaları).

Kişilik modelinde “D” ise, genellikle danışanın sorunlarının temelinde inanç sistemlerinin yer aldığı konusunda ikna edilmesi gerekir. Bunu yapmak için belirli bir olay hakkında verdiği kararlar sorgulanır. Bu doğrultuda tartışmanın iki amacı vardır:

1. Akılcı olmayan düşünceleri ortadan kaldırmak
2. Yeni ve daha akılcı olan inanç sistemi edinmek ve içselleştirmek

Bu amaçlara ulaşabilmek için tartışma iki evrede gerçekleşir. Öncelikle, herhangi bir akılcı olmayan inanç cümle cümle incelenir. Ardından, akılcı olmayan inanç sistemi, daha akılcı ve yapıcı inanç sistemi ile değiştirilir. Tartışma üç şekilde olabilir: kişinin düşüncelerine dayalı olarak bilişsel, yaşamın nasıl olacağına ilişkin hayallerine bağlı olarak imgesel ve yaptığı şeylere dayalı olarak davranışsaldır (Hackney ve Cormier, 2008). Terapi sürecinde yüzleştirme, değerlendirme, yorumlama yöntemlerinden ayrıca eleştiri, çürütme, ödevlendirme, espri-güldürü ve tartışma tekniklerinden de yararlanılır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

ABC kişilik modeline göre A'yı dünya, B'yi bu dünyayı arkasından gördüğümüz merceğe, C'yi de ortaya çıkan görüntü olarak ifade edebiliriz. Her bireyin biyolojik ve doğumdan itibaren yaşadığı çevre ve olayların etkileşimi ile merceğe şekillenir. Bu yüzden, hiç kimse gerçekliği yani dünyayı olduğu gibi göremez. Sahip olunan merceğe dünyayı belli ölçüde çarpıtır. Önemli olan, bu çarpıtma ya da kırılmanın derecesidir. Bu arttıkça, birey gerçeklikten uzaklaşır (Türkçapar, 2014).

Ellis ve MacLaren (2005)'e göre, danışma sürecinde danışanların kendilerini iyi hissetmelerinin yanında iyileşmelerini sağlamaya önem gösterilir. Danışanın hayatında ABC'leri hakkında farkındalığının olması ve yeni davranışlar sergilemesi beklenir (Murdock, 2013). ADDT' in temelinde bireylerin duygusal problemlerinin akılcı olmayan inanç yapıları doğrultusunda belirlendiği ifade edilir. Her ne kadar akılcı olmayan inançlar başlatıcı olay ile ilgili olsa da bunlara ilişkin yorumları oluşturan danışanlara, inanç yapılarını ayırt edebilme sürecinde yardım edilmelidir (Yurtal, 1999).

Terapi sürecinde danışman öğretmen, danışan da öğrenci rolündedir. Danışman, danışana akılcı olmayan inançlarının yerine nasıl daha sağlıklı inanç yapılarını getireceğini öğretmektedir. Danışan terapide oldukça aktif ve katılımcı olmalıdır (Murdock, 2013). Bireylere daha akılcı düşünceleri, sağlıklı hissetmeleri ve mutlu yaşamın amaçlarını yerine getirirken daha etkili ve verimli davranışları konusunda yardım etmektedir (Sharf, 2014). Birey duygusal, düşüncel ve davranışsal

süreçlerini değiştirme gücüne sahiptir. Alışmış olduğu yapıardan daha farklı davranmayı seçebilir, hayatının geri kalan kısmında daha huzurlu olmayı başarabilir (Doğan, 1995). Bu süreçte, ADDT'nin teknikleri genellikle bilişsel, duygusal, davranışsal yöntemlere dayanır. Bilişsel teknikler: akılcı olmayan inançları tartışma, ev ödevleri, danışanın dilini değiştirme, mizah kullanmaktır. Duygusal teknikler: rol oynama, model olma, hayal kurma gibi tekniklerdir. Davranışsal teknikler: edimsel koşullanma, duyarsızlaştırma, gevşeme, kendini yönetme, model olma gibi tekniklerdir (Corey, 2008). Bibliyoterapi, misyonerlik, terapi seanslarını kaydetme, yeni bir çerçeveye yerleştirme, gözlem yapma, akılcı baş etme, terapistin abartılı eylemleri, pekiştirenler, beceri eğitimi, eyleme geçme gibi birtakım yöntemler de kullanılır (Murdock, 2013).

2.2 İLGİLİ YAYIN VE ARAşTIRMALAR

2.2.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Literatürde öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Ok (2016), tarafından yapılan deneysel araştırmada 170 öğrenci arasından öznel iyi oluş ölçeğinin belli ölçütlerine göre belirlenen 30 öğrenciden 15 öğrenci anlam arayışı eğitimine katılmıştır. Araştırmacı sonuçta, öznel iyi oluş düzeylerinin son test uygulamasında arttığını bulmuştur.

Rodriguez- Fernandez ve ark. (2016) yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek, benlik kavramı, esneklik öznel iyi oluş ve okul katılımı arasındaki doğrudan ilişkileri analiz etmek amacıyla 12-15 yaş aralığındaki ergenler ile çalışmıştır. Araştırmacı sonuçta, kendine güven üzerinde aile, akran ve öğretmen desteğinin etkisini bulmuştur. Ayrıca araştırmacı; aile, meslektaşlar ve öğretmenlerden gelen sosyal destek, psikososyal uyumu doğrudan etkilememekle birlikte öznel refah üzerinde doğrudan etkisi olan psikolojik değişkenler (öz-kavramı, doğrudan ve esneklik, dolaylı olarak) de harekete geçirdiğini bulmuştur.

Esposito (2016)'nun, 425 lise öğrencisinden oluşan araştırmasındaki bulgular, yaşam memnuniyetinin daha sonraki akademik becerilerin veya akademik katılımın (yani hedef değerleme, okula karşı tutum) önemli bir yordayıcısının olmadığını göstermiştir.

Mendi (2015), yaptığı araştırmada koşullu anne baba tutumu ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü ayrıca öznel iyi oluş düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir.

Küçükköse (2015), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada öfke ifade tarzları ve öznel iyi oluş arasında ilişkiyi incelemiştir. 446 lise öğrencisi ile yapılan araştırma sonucunda, negatif yönde bir sonuca ulaşmıştır. Öfke kontrol ifade tarzı ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde bir ilişkiye ulaşmıştır. Her iki sonuçta da düşük düzeyde anlamlı ilişki elde etmiştir. Stres düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde ve ortalama düzeyde anlamlı sonucu elde etmiştir.

Çakır (2015), yaptığı araştırmada 426 lise öğrencisinin öznel iyi oluş düzeylerini algıladıkları akademik başarılarına göre incelemiştir. Sonuçta, aralarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Buna ek olarak, öznel iyi oluş düzeyi ile denetim odağı seviyesi ve siyasal kontrol alt boyutu dışındaki boyutlarda pozitif yönde ilişki elde etmiştir. Ancak, öznel iyi oluş ile yakın arkadaş sayısı, cinsiyet, kardeş sayısı, cinsiyet, algılanan anne baba tutumu, eğitim durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Pilkauskaite-Valickienea ve Gabrielaviciutea (2015) tarafından yapılan çalışmaya ergenlikte okul bağlılığının öznel iyi oluş ve sosyal iyi oluş üzerindeki rolünü araştırmak amacıyla, 15-19 yaş aralığında 1741 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada araştırmacılar, ergenlerin öğretmen desteğine ve tartışmalar için açık sınıf iklimine, okul bağlılıklarına göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Okulun tüm yönlerini olumlu olarak algılayan öğrenciler, en üst düzeyde öznel ve sosyal iyi oluş bildirmişlerdir. Öbür uçta düşük bağlanma, düşük öğretmen desteği ve tartışmalara açıklık eksikliğinin düşük öznel iyi oluş ve sosyal iyi oluş için bir belirteç olduğu görülmüştür.

Kaya, Bodur ve Yalnız (2014), tarafından yürütölen çalışmada lise öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ve öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla lise son sınıfa devam eden 696 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları, lise öğrencilerinin geleceğe ve yüksek öznel iyi oluşa karşı olumlu tutum sergilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmacılar lise

öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ve öznel iyi oluşu arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Seki (2014), yaptığı araştırmada öznel iyi oluş düzeyi ile insani değerler ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkiye ulaşmıştır. Ayrıca araştırmacı, sosyal görünüş kaygıları ve insani değerler ölçeğinin alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Nigar (2014), yürüttüğü araştırmada yatılı bölge ortaokuluna devam eden 461 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda, yatılı olmayan öğrencilerin yatılı yurttaki kalan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeyleri daha fazla çıkarken, sınıf düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur.

Kartal (2013), araştırmasında liseye devam eden 1541 öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile iletişim becerilerini araştırmış ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Araştırmacı öznel iyi oluş düzeyleri ile anne baba bir ya da ayrı olma durumlarına, cinsiyete, sınıf düzeyine göre anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Ancak, öznel iyi oluş düzeyi ile kardeş sayısı, anne baba öz ya da üvey olma durumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Özdemir (2012), ergenler ile yaptığı çalışmada öznel iyi oluşu demografik değişkenler, anne-baba kontrolü ve kabulü ayrıca ilgisini araştırmıştır. Sonuçta, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anne-baba kabul ve ilgi düzeyinin yüksek olduğunu saptamıştır.

McDonald (2012), ergenlerle yaptığı çalışmada akademik başarı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. On farklı liseden 515 ergenden oluşan bir örneklem seçilmiş ve veriler yarı-yapılandırılmış görüşmeler, akademik kayıtlar ve gözlemler ile toplanmıştır. Bulgular sonucunda araştırmacı düşük başarıya sahip olanlara kıyasla yüksek başarı sahiplerinin kendilerini daha iyi hissettiği sonucuna ulaşmıştır.

Eryılmaz (2012), araştırmasında ailelerin ergenlerle ilgilenmeleri, onların algılanan kontrollerini desteklemeleri, ergenlerle olumlu iletişimde bulunmaları,

ergenlere karşı demokratik ve izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmaları, ailede birliği oluşturmaları, ergenlerin özerkliğini desteklemeleri, ergenleri ailede yönetime katmaları, ergenlerle birlikte etkinlik yapmalarının ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükselttiği sonucuna ulaşmıştır.

Anderson, Kraus, Galinsky ve Keltner (2012), sosyal statü ve öznel iyi oluşu araştırdıkları çalışmada, sosyal statü arayışının temel bir insani motivasyon olmasına rağmen, yüksek statünün bir öznel iyi oluşta çok az etkisi olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Sosyometrik statüde daha yüksek olan kişilerin, sosyal gruplarında daha güçlü ve daha fazla kabul görmeleri nedeniyle öznel iyi oluşları da yüksek bulunmuştur.

Eryılmaz (2011a), lisedeki ergenlerin öznel iyi oluş modelini geliştirmek ve test etmek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmaya lise öğrencisi olan toplam 326 ergen katılmıştır. Bulgular, ergenlerin ihtiyaçları ve yaşam amaçlarının saptanmasının, öznel iyi oluşlarının artması ile paralellik gösterdiğini ortaya koymuştur.

Eryılmaz ve Aypay (2011), araştırmalarında ergen öznel iyi oluş düzeyi ve kimlik statüsünü çalışmıştır. Ergen öznel iyi oluş düzeyi cinsiyet türüne göre anlamlı bir farklılık göstermezken, başarılı kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin artmakta olduğu, ipotekli kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin azalmakta olduğunu tespit etmişlerdir.

Sezer (2011), lise öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler ile incelemiştir. Araştırmacı sonuçta, ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini sporun önemli düzeyde olumlu yönde etkilediğini tespit etmişir.

Paezy, Shahraray ve Abdi (2010), çalışmalarında rastgele deney ve kontrol gruplarına yerleştirilen 30 İrani kız ortaöğretim öğrencisinin atılganlık, öznel iyi oluş ve akademik başarı üzerine atılganlık eğitiminin etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, atılganlık ve iyi oluş puanları arasında deney grubunun deney öncesi, sonrası ve takibinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Atılganlık eğitiminden sonra, iki grup arasındaki teste akademik başarı bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öztürk ve Mutlu (2010), çalışmalarında 305 üniversite öğrencisinin öznel iyi oluş, bağlanma biçimi, ilişki mutluluğu ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmacılar sonuçta, öznel iyi oluş ve mutluluk arasında belirgin pozitif bir korelasyon olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak saplantılı, korkulu, kaçınmalı bağlı öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin güvenli bağlı öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı sosyal açıdan endişeli olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin diğerlerinden daha düşük olduğunu da bulmuştur.

Çevik (2010), yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin algıladığı arkadaş, aile desteği ve öz saygı düzeyleri yükseldikçe öğrenci öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini tespit etmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), yaptıkları araştırmada ergenlikte öznel iyi oluş ve 5 Faktör Kişilik Modelini incelemişlerdir. Araştırmacılar ergen öznel iyi oluş düzeyi ile duygusal dengesizlik kişilik düzeyi arasında olumsuz yönde, sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik düzeyleri arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Collard (2009), olumlu akılcı olmayan inançların akıl sağlığı ve iyi oluş üzerindeki rolünü araştırdığı çalışmaya 94'ü erkek, 106'sı bayan toplam 200 kişi katılmıştır. Çalışma grubunda genç yetişkinler ve öğrenciler bulunmaktadır. Katılımcılardan yaşlarını 7 kategoriden birisinden seçmesi istenmiştir. 18-25 yaş grubundan başlayıp 76 ve üstü yaşa kadar, her kategorinin örnekleme içinde en az 1 kişi bile olsa temsil edeni bulunmaktadır. 18-25 yaş grubu en çok katılımcıya sahiptir. 65-75 yaş grubu ise en az katılımcıya sahiptir. Sonuç olarak araştırmacı kısa vadede bile olsa, olumlu akılcı olmayan inançların, duygusal durumu, yaşam doyumunu, benlik saygısı ve stresle başa çıkma dahil olmak üzere akıl sağlığının özelliklerini açıklamada çok az gücünün olduğunu tespit etmiştir.

Çelik (2008), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini duygusal zeka düzeyleri açısından inceleyerek, öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ve sınıf düzeylerine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmacı öznel iyi oluş düzeyinin duygusal zeka üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir.

Katja, Paivi, Morja-Terttu ve Pekka (2002), tarafından yapılan çalışmada 245 ortaokul öğrencisinin öznel iyi oluşları, okul doyumunu ve sağlık davranışı arasındaki ilişki incelemiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre araştırmacılar okul doyumunu, beden memnuniyeti ve algılanan sağlık durumu kızlarda doyuma katkı sağladığını bulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre araştırmacılar bu yordayıcıların kızlarda erkeklere göre daha güçlü olduğunu tespit etmiştir.

Mccullough, Scott Huebner ve Laughlin (2000), tarafından yapılan araştırmada 92 lise öğrencisinden oluşan bir örnekleme genel benlik kavramı, yaşam olayları ve pozitif öznel iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar sonuçta, yaşam olaylarının pozitif duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun tahminlerinde anlamlı farklılığa ve genel benlik kavramına da katkı sağladığını bulmuştur. Ayrıca araştırmacılar benlik kavramının pozitif duygu ve yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, ancak olumsuz etkilenmediği bulgusuna ulaşmışlardır.

Yukarıda ifade edilen araştırmalara bakıldığında öznel iyi oluşun demografik değişkenler, denetim odağı, kimlik statüsü, duygusal zekâ, anne baba tutumu, öfke ifade tarzları, akademik başarı, algılanan akademik başarı, sosyal destek, benlik kavramı, öz saygı, esneklik, benlik saygısı, stres, sosyal görünüş, geleceğe yönelik tutum, okula bağlanma, iletişim becerileri, anne baba kontrolü, sosyal statü, bağlanma biçimi, sosyal kaygı, okul doyumunu, benlik memnuniyeti, atılganlık, sosyal statü gibi değişkenler ile ilişkisel ya da deneysel çalışıldığı görülmektedir.

2.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Literatürde akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmalara bakıldığında; Küçük, Gür, Şener, Boyacıoğlu ve Çetindağ (2016), tarafından yapılan çalışmada erken ergenlik döneminde depresyonun ve irrasyonel inançların ne derece ilişkili olduğunu belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmacılar sonuçta, akılcı olmayan inançların bilişsel kuram ve terapide merkezi bir rol oynadığı ve depresyon gibi çeşitli bozukluklarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar ayrıca çocuk ve ergen gruplarında aile yapısı, aile etkileşimi, okul performansı ve depresyon arasında da bir ilişki bulmuştur.

Dumitru, Mocanu, Mihoc, Grădinaru ve Pănescu (2014), tarafından yapılan araştırmada amaç, ergenler ve genç yetişkinler arasındaki anksiyete ve depresif belirtiler düzeyinde cinsiyete göre farklılığı incelemektir. Araştırmacılar, yaşları 17-25 arasından oluşan gruptan elde edilen verilere göre, araştırma stres düzeyinde ve kaygı düzeyinde belirtilerde belirgin cinsiyet farklılıklarının varlığının yanı sıra, aşırı endişe, sertlik ve kaçınılması gereken eğilime ilişkin akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki bulmuştur.

Mahfar, Aslan, Noah, Ahmad, Marzuki, ve Jaafar (2014), çalışmalarında akılcı duygusal eğitim modülünün Malezya'daki yatılı okul öğrencileri arasında akılcı olmayan inançlar ve stres üzerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmacılar yapılan ön ve son test uygulamaları sonucunda, eğitimin tam yatılı okul öğrencilerinin mantıksız inançlarını ve streslerini azaltmalarında yardımcı olduğunu bulmuştur.

Güler ve Çakır (2013), tarafından yapılan araştırmada lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları üzerinde cinsiyetin, akılcı olmayan inançların ve anne baba tutumlarının etkisini araştırmak üzere 418 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmacılar sonuçta, sınav kaygısı ve alt boyutlarından olan kuruntu ve duyusallık düzeylerinin yordayıcısının akılcı olmayan inançlar olduğunu bulmuştur.

Kartol (2013), akılcı olmayan inançların farkı değişkenler ile olan ilişkisini incelediği araştırmada, 272 lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyleri ile duygusal zekâ alt boyutları arasında anlamlı ve ters yönde bir ilişkiye ulaşmıştır. Ayrıca araştırmacı akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyet, kardeş sayısı, anne çalışma durumu, baba meslek türü, anne ve baba eğitim düzeyi, aylık gelir gibi demografik değişkenlerle ilişkisine baktığında anlamlı bir ilişkiye ulaşmamıştır.

Ulusoy ve Duy (2013), 8. Sınıfa devam eden 27 öğrenci ile yürüttükleri deneysel araştırmada, psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş iyimserlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçta araştırmacı psiko-eğitim programının, deney grubu üzerinde akılcı olmayan inançları azaltmaya katkı sağladığını bulmuştur.

Şahan Yılmaz ve Duy (2013), tarafından yapılan araştırmada 18-21 yaş aralığındaki kız öğrencileri ile tamamladıkları psiko-eğitim çalışmasının benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlara olan etkisi incelenmiştir. Araştırmacılar sonuçta, çalışmanın kız öğrenciler üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu ve akılcı olmayan inançlarda azalma, benlik saygısında yükselme olduğunu tespit etmiştir.

Craciun (2013), tarafından yürütülen araştırmada mükemmeliyetçilik eğilimleri, irrasyonel inançlar ve gençlerin stres düzeylerini azaltmak için bilişsel-davranışçı bir terapi programının uygulanmasının etkinliğini araştırmak amaçlamıştır. Bu çalışmaya sonucuna göre araştırmacı, 15-17 yaş aralığında olan 124 öğrenci içerisinde deney ve kontrol grubu belirlemiştir. Sonuçta bilişsel davranışçı terapi programı, mükemmeliyetçilik, irrasyonel inançlar ve stresin azaltılmasında etkin olduğunu göstermiştir.

Hamamcı ve Çoban (2012), lise eğitimine devam eden 282 öğrenci ile tamamladıkları araştırmada, akılcı olmayan inançların mesleki olgunluk ve kararsızlık ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmacılar sonuçta, meslek seçimi sürecinde, mesleki olgunluk ya da kararsızlığın, öğrencilerin meslek seçimine karşı oluşmuş akılcı olmayan inançlarının etkili olduğunu bulmuştur.

Bacanlı (2012), tarafından yapılan araştırma 9. sınıf öğrencisi olan 188 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmacı sonuçta, meslek seçiminde akılcı olmayan inançların (mükemmeliyetçilik, özsaygı, dışsal kontrol, genellemeler ve yanlış çıkarımlar) kariyer karar verme güçlüklerinin varyansının %30' luk kısmını açıkladığını tespit etmiştir.

Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe (2011), araştırmada 135 liseli ergene irrasyonel inanç, öfke, düşmanlık ve saldırganlık ile ilgili ölçümler yapmıştır. Sonuçlar, akılcı olmayan inancın fiziksel saldırganlığı öngördüğünü göstermiştir.

Ejei, Rezaei ve Lavasani (2011), lise öğrencilerinin sınırsız kaygısı konusunda akılcı olmayan inançları eğiten baş etme stratejilerinin etkinliğini araştırmıştır. Araştırmacılar deney grubu ve takip testi için yapılan 8 seanslık çalışmadan sonra, tekrarlanan ölçüm analizinin sonucu, baş etme stratejileri eğitim sürecinin test kaygısını azaltmaya etkisinin 4 hafta boyunca anlamlı kaldığını bulmuştur.

Yıkılmaz ve Hamamcı (2011), tarafından yapılan çalışmada 220 öğrenciye akılcı olmayan inançlar ölçeği ve problem çözme envanteri uygulanmıştır. Çeşitli yöntemlerle seçilen 29 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Araştırmacılar sonuçta akılcı duygusal eğitim programının, lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme becerileri üzerine etkisinin araştırılması sonucunda akılcı olmayan inançların azaldığı ve problem çözme becerilerini geliştirme sürecine de katkı sağladığını tespit etmiştir.

Öksüz, Ayvalı, Coşkun, Baba ve İci (2011), tarafından 405 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar sonuçta, aralarında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Hamidi ve Hosseini (2010), tarafından yapılan çalışmada İran'da 210 ortaokul kız öğrencilerinden oluşan örneklem ile akılcı olmayan inançları, sosyal, duygusal ve eğitsel düzenlemeleri araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmacılar sonuçta, irrasyonel inançlar ile genel, sosyal, duygusal ve eğitsel uyum arasında ters yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır.

Kılıçarslan ve Atıcı (2010), akılcı olmayan inançlar ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 7. ve 8. sınıfa devam eden 955 öğrenci ile birlikte çalışmıştır. Araştırmacılar sonuçta, saldırganlık düzeyleri ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca araştırmacılar erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu tespit etmiştir.

Göller (2010), araştırmasında liseye devam eden 412 öğrenciyi örneklem olarak seçmiştir. Araştırmacı ergenlerin akılcı olmayan inançlarının depresyon, umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları ile ilişkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inançların duygusal sorumsuzluk alt boyutu dışındaki diğer boyutlarıyla depresyon düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu, akılcı olmayan inançlarla umutsuzluk düzeyi arasında pozitif yönde yüksek bir ilişkinin olduğunu ve akademik başarı ile de negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009), tarafından yürütülen çalışma 601 üniversite öğrencisinin katılımı ile benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları bakımından stresle başa çıkma yolları araştırılmıştır. Araştırmacılar sonuçta, öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça problem odaklı başa çıkma davranışlarının da yükseldiğini bulmuştur. Ayrıca araştırmacılar öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının olmasının stres durumlarını başarılı atlama olumsuz bir etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Çivitçi (2009b), 11-15 yaş aralığında ve ortaokula devam eden 304 öğrenciye ulaşılarak yaptığı çalışmada, mantık dışı inançlar ile yaşam doyumu arasında ters yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yıkılmaz (2009), yaptığı çalışmada Akılcı Duygusal Eğitim Programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme becerileri algıları üzerine etkisini araştırmıştır. Sonuçta, Akılcı Duygusal Eğitim Programının dokuzuncu sınıf öğrencilerinin hem akılcı olmayan inançlarını azaltmada hem de problem çözme beceri algıları geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy (2008), tarafından yapılan çalışmada 141 ergenin katılımı sonucunda, depresyonun yaygınlığı ve farklı etmenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmacılar depresyonun liseli ergenler arasında yaygın olabileceği bulgusuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara ek araştırmacılar, erkek öğrencilerde not ortalamasının düşük olması, arkadaş desteğinin yetersizliği etmen iken, kız öğrencilerde yetersiz arkadaş desteği, özsaygı düşüklüğü, baba eğitimi depresyon için risk etmenleri olduğunu tespit etmiştir.

Brookings ve Serratelli (2006), tarafından yürütülen çalışmada 81 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, olumlu yanılama karma sonuçları, öznel iyi oluş karma sonuçları ile olumlu ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar olumlu yanılama, kişisel gelişme ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu ve bunun da uzun vadede hayal kırıklığına sebep olacağı bulgusuna ulaşmıştır.

Altıntaş (2006), araştırmasında liseye devam eden 395 öğrenciyle kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçta araştırmacı, iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı

bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacı ayrıca akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında kızların lehine bir sonucun olduğunu bulmuştur.

Çivitçi (2006), çalışmasında 6. ve 7. sınıfa devam eden 405 öğrenci ile mantık dışı inançları çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre araştırmıştır. Sonuçta araştırmacı, mantık dışı inançların yaş, sınıf, cinsiyet, anne çalışma durumuna göre değişmediği, anne ve babanın eğitim düzeyi, anne baba tutumları, kardeş sayısı, akademik başarıya göre farklılaştığını bulmuştur.

Çivitçi (2005), 7. sınıfa devam eden öğrencilerle deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırmacı sonuçta, akılcı duygusal eğitimin mantık dışı inanç düzeylerini ve sürekli kaygı düzeylerini azaltmada ve mantıklı karar verme düzeylerini yükseltmede işe yaradığını bulmuştur.

Akılcı olmayan inançlar açısından yapılan araştırmalara bakıldığında demografik değişkenler, iletişim becerileri, problem çözme becerileri, akademik başarı, umutsuzluk, depresyon, sınav kaygısı, duygusal zekâ, mesleki olgunluk ve kararsızlık, meslek seçimi, sosyal destek, kaygı, stres, öfke, saldırganlık ile ilişkisel ya da deneysel çalışmaların yapıldığı görülmektedir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançların ilişkisi ve bu iki değişkenin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde yürütülen bu araştırmada, belirli bir gruba ait özellikler ortaya çıkarılarak değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evreni, 2014- 2015 eğitim- öğretim yılında İstanbul'un Çatalca ilçesinde bulunan tüm devlet liselerinden seçilmiş ortaöğretime devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise Çatalca ilçesinde yer alan tüm devlet liseleri öğrencilerinden tesadüfi seçilmiş 575 öğrenciden oluşmaktadır.

Öğrencilerin 303 (%52,7)' ü kız, 272 (%47,3)' si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Toplam öğrenci ise; 157 (%27,3)' si 9., 120 (%22,1)' si 10., 169 (%29,4)' u 11. ve 123 (%21,4)' ü de 12. sınıf olarak dağılım göstermektedir.

Tablo 3-1: Demografik Değişkenlere İlişkin Veriler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	303	52,7
	Erkek	272	47,3
Yaş	15	138	24,0
	16	127	22,1
	17	172	29,9
	18	113	19,7
Sınıf	9	157	27,3
	10	120	20,9
	11	169	29,4
	12	123	21,4
Anne Durumu	Sağ ve Öz	566	98,4
	Sağ ve Üvey	2	0,3
	Ölü ve Öz	3	0,5
	Ölü ve Üvey	2	0,3
Baba Durumu	Sağ ve Öz	557	96,9
	Sağ ve Üvey	8	1,4
	Ölü ve Öz	9	1,6
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	534	92,9
	Ayrılar	41	7,1
Algılanan ekonomik düzey	Düşük	35	6,1
	Orta	499	86,8
	Yüksek	39	6,8
Yaşanılan yer	Kent	233	40,5
	Kırsal	341	59,3

Tablo 3-1' in devamı

		Frekans	Yüzde
Kardeş sayısı	1	40	7,0
	2	280	48,7
	3+	255	44,3
Algılanan Anne ve baba tutumu	Aşırı Koruyucu	118	20,5
	İlgili ve Sevecen	406	70,6
	Katı ve Zorlayıcı	32	5,6
	İlgisiz	15	2,6
Algılanan Akademik başarısı	Düşük	61	10,6
	Orta	429	74,6
	Yüksek	84	14,6
Algılanan Fiziksel görünüm	İyi	212	36,9
	Orta	297	51,7
	Kötü	63	11,0

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada “öznel iyi oluş ölçeği” ve “akılcı olmayan inançlar ölçeği” ölçme araçları ayrıca “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu)

Tuzgöl Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile hazırlanan öznel iyi oluş ölçeğini Özen (2005) lise düzeyine uyarlamıştır. Ölçek, 37 maddeden oluşmaktadır.

3.3.1.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (Lise Formu) Geçerliliği

Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, Tuzgöl Dost (2004) tarafından hazırlanan Üniversite Formu ile Özen (2005) tarafından hazırlanan Lise Formunun faktör yapısının karşılaştırılması sonucu katsayının .85 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, faktör yapılarının birbirlerine benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ölçüt geçerliliğine bakmak amacıyla Oskay (1988)'in Türkçeye uyarlanan “Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği” ile arasındaki korelasyona bakılmıştır. Spearman katsayısı ile hesaplama sonucunda -.60 olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$) (Özen, 2005).

3.3.1.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (Lise Formu) Güvenirliği

Ölçeğin güvenirligini değerlendirmek için iki yola başvurularak test tekrar test ve iç tutarlılık çalışılmıştır. Test tekrar test güvenirlilik çalışmasına göre hesaplanan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Yapılan güvenirlilik çalışmaları sonuçlarına göre ise CronbachAlpfa güvenirlilik katsayısı .91 bulunmuştur. Sonuçlar doğrultusunda ergenler için ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (Özen, 2005).

3.3.1.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (Lise Formu) Puanlanması

Ölçeğin cevaplama yöntemi “hiç uygun değil” ifadesinden başlayarak “tamamen uygun” ifadesine kadar 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri olumlu ve olumsuz ifadeler olarak sınıflandırılmıştır. Ölçekte 15 olumsuz ve 22 olumlu madde bulunmaktadır. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ve 36. maddelerdir. Bu maddelerin puanlaması ise tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçek sonucundan en fazla 185, en az 37 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir (Özen, 2005).

3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Irrational Beliefs Test)

Ölçek, akılcı olmayan inançlar yapısını ölçmek amacı ile 100 madde ve 10 alt ölçekten oluşan, Jones (1969) tarafından hazırlanan bir ölçektir. Alt boyutlar; onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemden kaçınma, bağımlılık, çaresizlik, mükemmeliyetçilik ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçek, “kesinlikle katılıyorum” 5’ten “hiç katılmıyorum” 1’e doğru 5’li Likert tipi şeklinde derecelenmektedir (Yurtal, 1999).

3.3.2.1. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Türkiye'ye Uyarlanması

Ölçek Türkçeye Yurtal (1999) tarafından uyarlanmıştır. Faktör analizi, yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla bir grup öğrenciye uygulanmıştır. Uygulama sonucunda 100 madde olan ölçek 45 maddeye ve 10 alt ölçekten de 8 alt ölçeğe düşürülmüştür. Yurtal (1999) tarafından yapılan uyarlama sonucunda onaylanma ihtiyacı (1, 12, 25, 31, 36 ve 39. maddeler), yüksek beklenti (2, 6, 13, 18, 22, 26 ve 42. maddeler), suçlama eğilimi (3, 14, 19, 23 ve 27. maddeler), duygusal

sorumsuzluk (4, 7, 15, 20, 24, 32, 40 ve 43. maddeler), aşırı kaygı (8, 29, 33, 41 ve 44. maddeler), bağımlı olma (5, 9, 16, 17 ve 28. maddeler), çaresizlik (10, 21, 30, 34 ve 37. maddeler), mükemmeliyetçilik (11, 35, 38 ve 45. maddeleri) alt boyutlarından oluşmaktadır.

3.3.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geçerliği

Geçerlik çalışmasında benzer ölçekler yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla Türkçe'ye adapte edilen Özgüven (1994) tarafından 16 Kişilik Faktörü Envanterini kullanmıştır. Duygusal rahatsızlıklar ile ilgili alt ölçek (C, H, L, O, Q3, Q4) düzeyleri ile Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğinin alt ölçek düzeyleri arasındaki korelasyonu incelemiştir. Sonuçta Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt boyutlarının Onay İhtiyacı ve Mükemmeliyetçilik dışındaki alt boyutlarla ile anlamlı ($p < .01$ ve $p < .05$) ve yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Alt boyut sayısı 10'dan 8'e, madde ölçek sayısı ise 100 maddeden 45 maddeye düşürülmüştür (Yurtal, 1999).

Faktör yükleri incelendiğinde, birinci faktör için .66 ile .47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için .60 ile .41; beşinci faktör için .61 ile .41; altıncı faktör için .72 ile .43; yedinci faktör için .69 ile .36 ve sekizinci faktör için .57 ile .48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Alt ölçeklere göre madde dağılımına bakıldığında faktör yüklerinin yüksek çıktığı görülmüştür (Yurtal, 1999).

3.3.2.3. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Güvenirliği

Test tekrar test yöntemi kullanarak ölçeğin güvenirliliğine bakılmıştır. Bu doğrultuda alt ölçekler toplam puanı için korelasyonu $r = 0.92$, alt ölçekler için ise $r = 0.67$ ve $r = 0.87$ arasında değişen değerler bulunmuştur. Lohr ve Bonge (1980), ölçeğin güvenirliliğini hesaplamak için test-tekrar test yöntemini kullanmıştır. Sonuçlara göre toplam puanı için $r = 0.79$, onaylanma ihtiyacı .58, yüksek beklentiler .72, suçlama eğilimi .74, duygusal sorumsuzluk .63, aşırı kaygı .72, problemden kaçınma .80, bağımlılık .58, çaresizlik .61, mükemmeliyetçilik düzeyinde bulunmuştur (Yurtal, 1999).

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlama sürecinde test- tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Üç hafta ara ile 93 üniversite öğrencisine iki kez ölçek uygulanmıştır.

Uygulama sonucunda bulunan korelasyon $r = 0.71$ olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için ise $r = 0.46$ ve $r = 0.82$ aralığında değişen değerler bulunmuştur. Yapılan güvenirlik çalışmasında Jones tarafından yapılan çalışma ile tutarlı sonuçlar çıktığı görülmüştür. Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek için bir diğer yol da iç tutarlılık çalışmasıdır. Bunun için Cronbach Alfa güvenirliği yöntemi kullanılmıştır. Buna göre iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplam puanı için $.74$ olarak bulunmuştur. Alt ölçekler ise $.41$ ve $.90$ aralığında değerler almıştır (Yurtal, 1999).

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın değişkenlerini oluşturan öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançların ilişkisinin araştırılmasının yanında bu iki değişken farklı demografik değişkenlerle de incelenmiştir. Bu değişkenler: cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne baba birliktelik durumu, anne baba tutumu, kardeş sayısı, algılanan gelir durumu, yaşanılan bölge, algılanan akademik başarı, algılanan fiziksel görünüm ve okul saati dışında yapılan etkinlikler olarak belirlenmiştir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Veri toplamak amacıyla hazırlanan ölçekler, örneklem olarak belirlenen İstanbul'un Çatalca ilçesine bağlı liseye devam eden 575 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce gerekli yerlerden ölçek izni alınmıştır. Okullarda araştırmanın amacı paylaşılarak okul müdürleri ve rehber öğretmenlerden yardım istenmiştir. Ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmış ve toplanmıştır. Ölçeklerin uygulama sürecinde uygulamayı aksatacak herhangi bir olumsuz durum yaşanmamıştır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için normallik testleri ve çarpıklık basıklık değerlerine bakılmıştır. Box-plot grafiklerinden de uçbirimler tespit edilerek çıkarılmıştır. Buna göre bağımlı olma alt boyutuna bakarak, 10 katılımcı, mükemmeliyetçilik alt boyutuna göre de 7 katılımcı analiz öncesi araştırmadan çıkarılmıştır. Daha sonra normal dağılım tekrar incelenerek, veriler üzerinde parametrik testler yapılacağı öngörülmüştür. Bununla birlikte Büyüköztürk

(2014)'e göre örneklem büyüklüğü de verilerin normal dağılım gösterdiğini öngörmek için önemlidir. Büyük gruplar üzerinden toplanan verilerin, normal dağılım gösterdiği de kabul edilmektedir. Dağılımın aşırı sapma gösterdiğinin varsayılması için örneklem büyüklüğünün 30 ve altında olması gerekmektedir. Ayrıca alt grupların örneklem büyüklüğü 15 ve üzerinde olduğu durumlarda hesaplanan anlamlılık değerinde anlamlı bir sapma olmadığı görülmüştür. Bu varsayımlardan sonra veriler üzerinde parametrik testler uygulanmıştır.

Bu araştırmada ilk olarak öznel iyi oluş ölçeği ve akılcı olmayan inançlar ölçeğinin toplam puanı arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Sonrasında demografik değişkenlerin her iki ölçeğin toplam puanı ile ilişkisi incelenmiştir.

Demografik özelliklere göre oluşan gruplar arasındaki farklar için öznel iyi oluş ölçeğinde ve akılcı olmayan inançlar ölçeğinde, grup sayısı 30 ve altında ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren diğer gruplar arası farklar için ise Tek Yönlü ANOVA ve T-Testi kullanılmıştır. Veriler SPSS programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık derecesi 0.05 kabul edilmiştir.

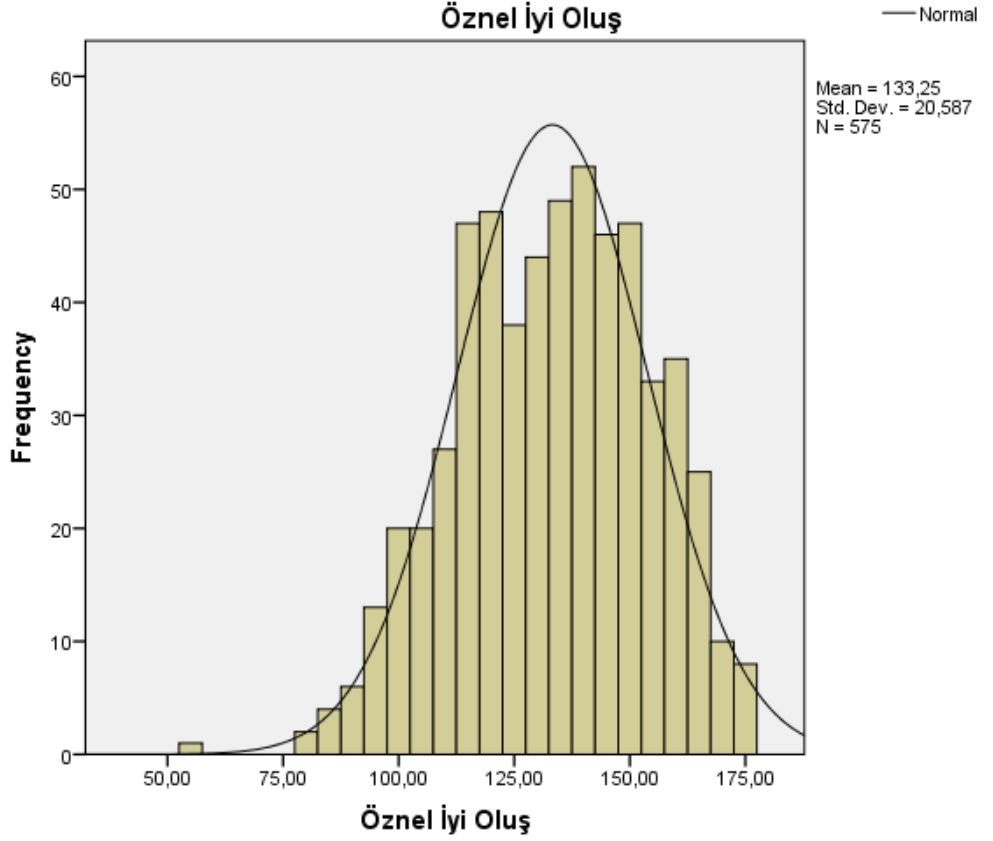
BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların ilk olarak öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançların grup içerisindeki dağılımları incelenmiştir. Daha sonra öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiler incelenmiş olup iki ölçeğin de demografik özelliklerine göre analizi yapılmıştır. Araştırma sorularına göre tablolar sırayla verilmiştir.

Tablo 4-1: Betimleyici İstatistik Tablosu

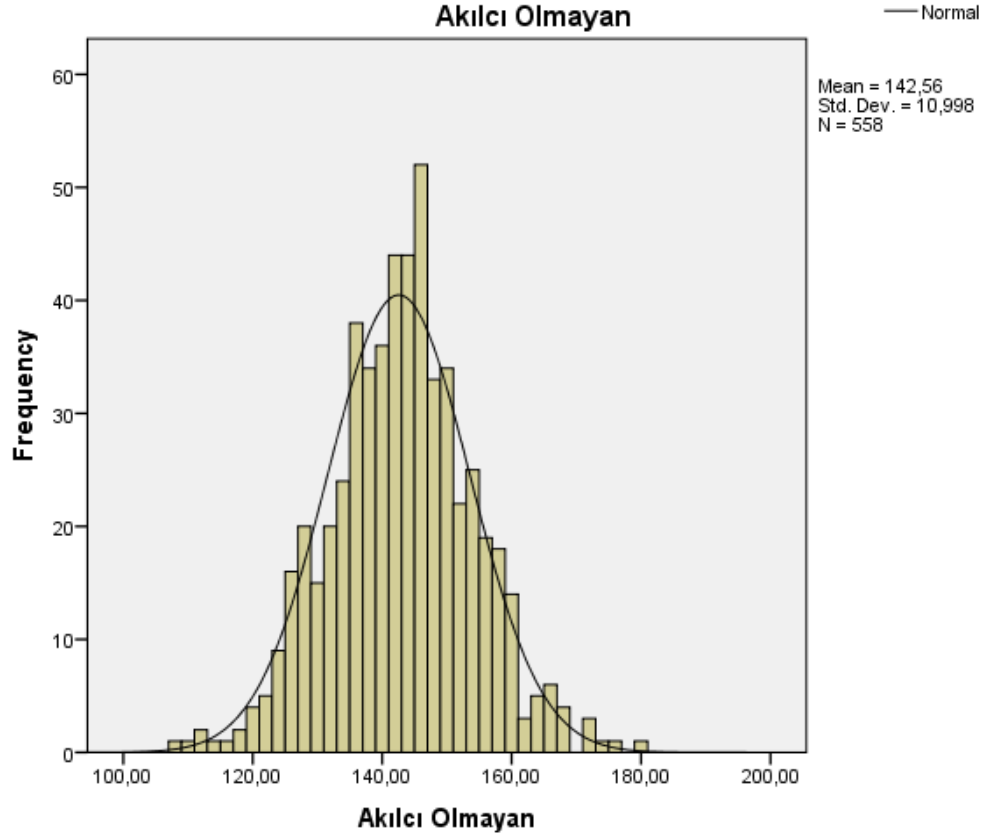
	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Onaylanma İhtimali	575	7,00	30,00	20,1026	4,13554
Yüksek Beklenti	575	7,00	35,00	21,8991	3,83050
Suçlama Eğilimi	575	5,00	25,00	14,8209	3,45618
Duygusal Sorumsuzluk	575	8,00	36,00	21,4383	4,83555
Aşırı Kaygı	575	7,00	24,00	15,4191	2,75542
Bağımlı Olma	565	12,00	25,00	19,7982	3,07501
Çaresizlik	575	7,00	25,00	15,8696	2,89756
Mükemmelliyeçilik	568	7,00	20,00	13,1180	2,18747
Akılcı Olmayan	558	108,00	179,00	142,5573	10,99842
Öznel İyi Oluş	575	55,00	177,00	133,2452	20,58654
Valid N (listwise)	558				

Tablo 4-2: Öznel İyi Oluş Normallik Dağılımı



Öznel iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanlara bakıldığında, grubun en düşük değeri 55 iken en yüksek değeri ise 177 olmuştur. Grubun ortalaması 133,25, standart sapması ise 20,58, ortancası 135, modu ise 139 olarak bulunmuştur. Grubun sola çarpık bir dağılım gösterdiği yani öznel iyi oluş puanlarının yüksek olduğu varsayımına ulaşılabilir.

Tablo 4-3: Akılcı Olmayan İnançlar Normallik Dağılımı



Akılcı olmayan inançlar ölçeğinden elde edilen toplam puanların dağılımlarına bakıldığında, en düşük değer 108, en yüksek değer ise 179'dur. Grubun ortalaması 142,56 iken, standart sapması ise 10,99, ortancası 143, modu ise 154 olarak bulunmuştur. Grubun normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

4.1. “LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDA ANLAMLILIK BİR İLİŞKİ VAR MIDIR” İLE İLGİLİ BULGULAR

Tablo 4-4: Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Pearson Korelasyonu

		Öznel İyi Oluş
Onaylanma İhtiyacı	Pearson Correlation	-,09*
	Sig. (2-tailed)	,02
	N	575,00
Yüksek Beklenti	Pearson Correlation	-,10*
	Sig. (2-tailed)	,02
	N	575,00
Suçlama Eğilimi	Pearson Correlation	,00
	Sig. (2-tailed)	,95
	N	575,00
Duygusal Sorumsuzluk	Pearson Correlation	-,07
	Sig. (2-tailed)	,08
	N	575,00
Aşırı Kaygı	Pearson Correlation	-,01
	Sig. (2-tailed)	,76
	N	575,00
Bağımlı Olma	Pearson Correlation	-,03
	Sig. (2-tailed)	,55
	N	565,00
Çaresizlik	Pearson Correlation	-,27**
	Sig. (2-tailed)	,00
	N	575,00
Mükemmeliyetçilik	Pearson Correlation	,03
	Sig. (2-tailed)	,50
	N	568,00
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Pearson Correlation	-,18**
	Sig. (2-tailed)	,00
	N	558,00

Öznel iyi oluş ile onaylanma ihtiyacı arasında düşük düzey, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.09$, $p<0.05$). Öznel iyi oluş ile yüksek beklenti arasında düşük düzey, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.10$, $p<0.05$). Öznel iyi oluş ile çaresizlik arasında düşük düzey, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.27$, $p<0.05$). Öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar

arasında düşük düzey, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.18$, $p<0.05$). Öznel iyi oluş düzeyi arttıkça onaylanma ihtiyacı, yüksek beklenti, çaresizlik faktörleri ve akılcı olmayan inançlar düzeyleri azalmaktadır.

4.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI CİNSİYETLERİNE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-5: Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançlar Düzeylerinin T-Testi Karşılaştırma Sonuçları

	Cinsiyet	Sayı	Ort.	Std. Sapma	t	df	p
Onaylanma İhtiyacı	Kız	303	20,14	4,35	,220	573	,826
	Erkek	272	20,06	3,89			
Yüksek Beklenti	Kız	303	22,27	3,87	2,443	573	,015
	Erkek	272	21,49	3,75			
Suçlama Eğilimi	Kız	303	14,13	3,34	-5,181	573	,000
	Erkek	272	15,59	3,42			
Duygusal Sorumsuzluk	Kız	303	21,51	4,80	,366	573	,714
	Erkek	272	21,36	4,88			
Aşırı Kaygı	Kız	303	15,41	2,76	-,091	573	,928
	Erkek	272	15,43	2,76			
Bağımlı Olma	Kız	299	20,32	3,06	4,353	563	,000
	Erkek	266	19,21	2,99			
Çaresizlik	Kız	303	16,28	3,03	3,598	573	,000
	Erkek	272	15,42	2,68			
Mükemmeliyetçilik	Kız	301	12,97	2,10	-1,675	566	,095
	Erkek	267	13,28	2,27			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Kız	297	143,10	11,23	1,254	556	,210
	Erkek	261	141,93	10,71			
Öznel İyi Oluş	Kız	303	133,62	21,31	,461	573	,645
	Erkek	272	132,83	19,78			

Tabloya göre kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yüksek beklenti, suçlama eğilimi, bağımlı olma ve çaresizlik faktörlerinde anlamlı farklılıklar vardır.

Kız öğrencilerin yüksek beklenti düzeyleri (X:22.27) erkek öğrencilerin yüksek beklenti düzeylerinden (X:21.49) anlamlı düzeyde yüksektir ($t(573)=2.443$, $p<0.05$). Kızların erkeklere göre daha yüksek beklenti içinde olduğu söylenebilir. Erkek öğrencilerin suçlama eğilimi düzeyleri (X:15.59), kız öğrencilerin suçlama eğilimi düzeylerinden (X:14.13) anlamlı düzeyde yüksektir ($t(573)=5.181$, $p<0.05$). Erkeklerin kızlara göre suçlama eğilimlerinin fazla olduğu söylenebilir. Kız

öğrencilerin bağımlı olma düzeyleri (X:20.32) erkek öğrencilerin bağımlı olma düzeylerinden (X:19.21) anlamlı düzeyde yüksektir ($t(573)=4.353$, $p<0.05$). Kızların erkeklere göre daha bağımlı olduğu söylenebilir. Kız öğrencilerin çaresizlik düzeyleri (X:16.28) erkek öğrencilerin çaresizlik düzeylerinden (X:15.42) anlamlı düzeyde yüksektir ($t(573)=3.598$, $p<0.05$). Kızların erkeklere göre daha çaresiz olduğu söylenebilir.



4.3. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YAŞA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-6: Yaşa Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları

		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ort.	F	P
Onaylanma İhtiyacı	Gruplar Arası	34,15	3,00	11,38	,66	,58
	Grup İçi	9452,92	546,00	17,31		
	Toplam	9487,07	549,00			
Yüksek Beklenti	Gruplar Arası	33,58	3,00	11,19	,75	,52
	Grup İçi	8114,06	546,00	14,86		
	Toplam	8147,64	549,00			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	6,44	3,00	2,15	,18	,91
	Grup İçi	6605,67	546,00	12,10		
	Toplam	6612,11	549,00			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	115,17	3,00	38,39	1,62	,18
	Grup İçi	12901,13	546,00	23,63		
	Toplam	13016,29	549,00			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	18,48	3,00	6,16	,80	,49
	Grup İçi	4186,10	546,00	7,67		
	Toplam	4204,58	549,00			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	15,16	3,00	5,05	,54	,66
	Grup İçi	5065,99	537,00	9,43		
	Toplam	5081,15	540,00			
Çaresizlik	Gruplar Arası	44,44	3,00	14,81	1,76	,15
	Grup İçi	4596,87	546,00	8,42		
	Toplam	4641,32	549,00			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	14,01	3,00	4,67	,99	,40
	Grup İçi	2542,74	540,00	4,71		
	Toplam	2556,75	543,00			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Gruplar Arası	213,84	3,00	71,28	,58	,63
	Grup İçi	64807,60	531,00	122,05		
	Toplam	65021,44	534,00			
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	1748,12	3,00	582,71	1,36	,25
	Grup İçi	233451,31	546,00	427,57		
	Toplam	235199,43	549,00			

Tabloya göre öğrencilerin yaşlarına göre öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.4 LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI SINIF DÜZEYİNE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-7: Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları

		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ort.	F	P
Onaylanma İhtiyacı	Gruplar Arası	56,11	3,00	18,70	1,10	,35
	Grup İçi	9643,49	565,00	17,07		
	Toplam	9699,61	568,00			
Yüksek Beklenti	Gruplar Arası	10,19	3,00	3,40	,23	,88
	Grup İçi	8392,30	565,00	14,85		
	Toplam	8402,49	568,00			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	9,92	3,00	3,31	,28	,84
	Grup İçi	6775,79	565,00	11,99		
	Toplam	6785,72	568,00			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	90,83	3,00	30,28	1,29	,28
	Grup İçi	13256,82	565,00	23,46		
	Toplam	13347,64	568,00			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	37,30	3,00	12,43	1,63	,18
	Grup İçi	4301,92	565,00	7,61		
	Toplam	4339,22	568,00			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	23,65	3,00	7,88	,83	,48
	Grup İçi	5265,44	555,00	9,49		
	Toplam	5289,09	558,00			
Çaresizlik	Gruplar Arası	67,01	3,00	22,34	2,68	,05
	Grup İçi	4715,75	565,00	8,35		
	Toplam	4782,75	568,00			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	10,71	3,00	3,57	,74	,53
	Grup İçi	2692,30	558,00	4,82		
	Toplam	2703,01	561,00			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Gruplar Arası	600,34	3,00	200,11	1,66	,18
	Grup İçi	66207,19	548,00	120,82		
	Toplam	66807,54	551,00			
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	2361,27	3,00	787,09	1,86	,14
	Grup İçi	239022,79	565,00	423,05		
	Toplam	241384,06	568,00			

Tabloda sınıflara göre çaresizlik faktöründe öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Diğer faktörlerde anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Hangi sınıflar arasında anlamlı farklılığın olduğunu incelemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD yapılmıştır.

Tablo 4-8: Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Hangi Sınıflar Arasında Anlamlı Farklılığın Olduğunu İncelemek İçin Tukey HSD Sonuçları

(I) Sınıf	(J) Sınıf	Ort. Fark (I-J)	Std. Hata	P	95% Güven Aralığı	
					Üst Sınır	Alt Sınır
9	10	,03	,35	1,00	-,88	,93
	11	,40	,32	,60	-,43	1,22
	12	-,57	,35	,36	-1,47	,33
10	9	-,03	,35	1,00	-,93	,88
	11	,37	,34	,70	-,52	1,26
	12	-,60	,37	,37	-1,55	,36
11	9	-,40	,32	,60	-1,22	,43
	10	-,37	,34	,70	-1,26	,52
	12	-,97*	,34	,02	-1,85	-,09
12	9	,57	,35	,36	-,33	1,47
	10	,60	,37	,37	-,36	1,55
	11	,97*	,34	,02	,09	1,85

*. 0.05 düzeyinde anlamlı fark

Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre 11. ve 12. sınıflar arasında çaresizlik faktörüne göre anlamlı fark bulunmaktadır. Öğrenciler arasında en yüksek çaresizlik düzeyine 11. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu görülmektedir. 12. sınıf öğrencileri ise en az çaresizlik düzeyine sahiptir.

11. sınıf öğrencilerin 12. Sınıf öğrencilerine göre çaresizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.5. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ANNE-BABA BİRLİKTELİK DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-9: Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin T-Testi Karşılaştırma Sonuçları

	Anne ve babanızın şu anki durumu	Sayı	Ort.	Std. Sapma	T	Df	P
Onaylanma İhtiyacı	Birlikte	534	20,12	4,13	0,36	573	,72
	Ayrılar	41	19,88	4,20			
Yüksek Beklenti	Birlikte	534	21,91	3,85	0,21	573	,84
	Ayrılar	41	21,78	3,64			
Suçlama Eğilimi	Birlikte	534	14,86	3,49	1,02	573	,31
	Ayrılar	41	14,29	2,93			
Duygusal Sorumsuzluk	Birlikte	534	21,42	4,88	-0,27	573	,79
	Ayrılar	41	21,63	4,26			
Aşırı Kaygı	Birlikte	534	15,41	2,76	-0,22	573	,82
	Ayrılar	41	15,51	2,69			
Bağımlı Olma	Birlikte	525	19,83	3,11	1,01	563	,31
	Ayrılar	40	19,33	2,53			
Çaresizlik	Birlikte	534	15,88	2,90	0,32	573	,75
	Ayrılar	41	15,73	2,94			
Mükemmeliyetçilik	Birlikte	527	13,14	2,17	1,03	566	,31
	Ayrılar	41	12,78	2,36			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Birlikte	518	142,68	10,99	0,91	556	,36
	Ayrılar	40	141,03	11,13			
Öznel İyi Oluş	Birlikte	534	133,34	20,93	0,41	573	,68
	Ayrılar	41	131,98	15,53			

Tabloya göre öğrencilerin anne-baba bir veya ayrı olma durumlarına göre yapılan analiz sonucunda tüm faktörlerde anne-babalarının bir olma veya ayrı olma durumlarında farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Bu durum anne-babası ayrı olan öğrenciler ile bir olan öğrencilerin akılcı olmayan inançları ve öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir.

4.6. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN GELİR DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-10: Algılanan Gelir Durumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	P
Onaylanma İhtiyacı	Gruplar Arası	7,54	2,00	3,77	,22	,80
	Grup İçi	9799,75	570,00	17,19		
	Toplam	9807,29	572,00			
Yüksek Beklenti	Gruplar Arası	146,85	2,00	73,42	5,06	,01
	Grup İçi	8273,28	570,00	14,51		
	Toplam	8420,13	572,00			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	80,83	2,00	40,42	3,41	,03
	Grup İçi	6764,92	570,00	11,87		
	Toplam	6845,76	572,00			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	18,82	2,00	9,41	,40	,67
	Grup İçi	13393,71	570,00	23,50		
	Toplam	13412,53	572,00			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	8,55	2,00	4,27	,56	,57
	Grup İçi	4347,25	570,00	7,63		
	Toplam	4355,79	572,00			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	7,10	2,00	3,55	,38	,69
	Grup İçi	5279,56	560,00	9,43		
	Toplam	5286,66	562,00			
Çaresizlik	Gruplar Arası	36,42	2,00	18,21	2,18	,11
	Grup İçi	4762,23	570,00	8,35		
	Toplam	4798,65	572,00			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	7,33	2,00	3,66	,76	,47
	Grup İçi	2704,50	563,00	4,80		
	Toplam	2711,83	565,00			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Gruplar Arası	177,01	2,00	88,51	,73	,48
	Grup İçi	67151,65	553,00	121,43		
	Toplam	67328,67	555,00			
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	3425,69	2,00	1712,85	4,10	,02
	Grup İçi	238002,90	570,00	417,55		
	Toplam	241428,60	572,00			

Tabloya göre, öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre düşük, orta ve yüksek düzeyler arasında yüksek beklenti, suçlama eğilimi ve öznel iyi oluşları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p>0.05$). Hangi gelir grupları arasında farklılık oluştuğunu incelemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD kullanılmıştır.

Tablo 4-11: Algılanan Gelir Durumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Karşılaştırmasında Hangi Gelir Grupları Arasında Farklılık Oluştüğünü İncelemek İçin Tukey HSD Sonuçları

Dependent Variable	(I) Ailenizin ekonomik durumu nasıl	(J) Ailenizin ekonomik durumu nasıl	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Yüksek Beklenti	Düşük	Orta	,02	,67	1,00	-1,54	1,59
		Yüksek	2,03	,89	,06	-,05	4,12
	Orta	Düşük	-,02	,67	1,00	-1,59	1,54
		Yüksek	2,01*	,63	,00	,52	3,50
	Yüksek	Düşük	-2,03	,89	,06	-4,12	,05
		Orta	-2,01*	,63	,00	-3,50	-,52
Suçlama Eğilimi	Düşük	Orta	-,31	,60	,87	-1,72	1,11
		Yüksek	-1,75	,80	,07	-3,64	,13
	Orta	Düşük	,31	,60	,87	-1,11	1,72
		Yüksek	-1,44*	,57	,03	-2,79	-,10
	Yüksek	Düşük	1,75	,80	,07	-,13	3,64
		Orta	1,44*	,57	,03	,10	2,79
Öznel İyi Oluş	Düşük	Orta	-10,22*	3,57	,01	-18,61	-1,82
		Yüksek	-10,14	4,76	,08	-21,32	1,04
	Orta	Düşük	10,22*	3,57	,01	1,82	18,61
		Yüksek	,07	3,40	1,00	-7,91	8,06
	Yüksek	Düşük	10,14	4,76	,08	-1,04	21,32
		Orta	-,07	3,40	1,00	-8,06	7,91

*. 0.05 düzeyinde anlamlı fark.

Yüksek beklenti faktöründe, orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrenciler ile yüksek gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilerin, yüksek gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksek beklenti içinde olduğu görülmektedir.

Suçlama eğilimi faktöründe, yüksek gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrenciler ile orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Yüksek gelir düzeyinde olduklarını algılayan öğrencilerin, orta gelir düzeyinde olduklarını algılayan öğrencilere göre daha fazla suçlama eğiliminde olduğu görülmektedir.

Öznel iyi oluş düzeylerinde düşük gelir ile orta gelir olduğunu algılayan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, düşük gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

4.7. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI YAŞANILAN BÖLGEYE (KENT/ KIRSAL) GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-12: Yaşanılan Bölgeye Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin T-Testi Karşılaştırma Sonuçları

	Nerede yaşıyorsunuz	Sayı	Ort.	Std. Sapma	T	Df	p
Onaylanma	Kent	233	20,12	4,33	,17	567,00	,87
İhtiyacı	Kırsal	336	20,06	4,01			
Yüksek Beklenti	Kent	233	21,72	3,86	-,76	567,00	,45
	Kırsal	336	21,97	3,81			
Suçlama Eğilimi	Kent	233	14,65	3,51	-1,05	567,00	,29
	Kırsal	336	14,96	3,44			
Duygusal Sorumsuzluk	Kent	233	21,31	4,66	-,54	567,00	,59
	Kırsal	336	21,53	4,96			
Aşırı Kaygı	Kent	233	15,48	2,77	,50	567,00	,62
	Kırsal	336	15,36	2,75			
Bağımlı Olma	Kent	227	19,53	3,29	-1,67	557,00	,10
	Kırsal	332	19,98	2,93			
Çaresizlik	Kent	233	15,73	3,02	-,89	567,00	,37
	Kırsal	336	15,96	2,83			
Mükemmeliyetçilik	Kent	231	12,85	2,34	-2,51	560,00	,01
	Kırsal	331	13,32	2,07			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Kent	225	141,57	11,02	-1,67	550,00	,10
	Kırsal	327	143,16	11,02			
Öznel İyi Oluş	Kent	233	131,65	20,81	-1,51	567,00	,13
	Kırsal	336	134,31	20,53			

Tabloda öğrencilerin yaşadığı bölgeye göre bakıldığında mükemmeliyetçilik faktöründe anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Diğer faktörlerde ise kırsal bölgeyi seçen öğrencileri ile kenti seçen öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Kırsal bölgeyi seçen öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ($X:13.32$) kenti seçen öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerine ($X:12.85$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t(560)=2.51$), $p < 0.05$).

4.8. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI KARDEŞ SAYISINA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-13: Kardeş Sayısına Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	P
Onaylanma İhtiyacı	Gruplar Arası	13,09	2,00	6,54	,38	,68
	Grup İçi	9803,86	572,00	17,14		
	Toplam	9816,95	574,00			
Yüksek Beklenti	Gruplar Arası	27,36	2,00	13,68	,93	,39
	Grup İçi	8394,79	572,00	14,68		
	Toplam	8422,15	574,00			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	1,60	2,00	,80	,07	,94
	Grup İçi	6854,95	572,00	11,98		
	Toplam	6856,55	574,00			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	38,66	2,00	19,33	,83	,44
	Grup İçi	13382,90	572,00	23,40		
	Toplam	13421,56	574,00			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	4,14	2,00	2,07	,27	,76
	Grup İçi	4353,84	572,00	7,61		
	Toplam	4357,99	574,00			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	19,47	2,00	9,74	1,03	,36
	Grup İçi	5313,53	562,00	9,45		
	Toplam	5333,00	564,00			
Çaresizlik	Gruplar Arası	9,37	2,00	4,68	,56	,57
	Grup İçi	4809,85	572,00	8,41		
	Toplam	4819,22	574,00			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	12,61	2,00	6,30	1,32	,27
	Grup İçi	2700,49	565,00	4,78		
	Toplam	2713,10	567,00			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puanı	Gruplar Arası	10,15	2,00	5,07	,04	,96
	Grup İçi	67367,52	555,00	121,38		
	Toplam	67377,66	557,00			
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	1842,09	2,00	921,04	2,18	,11
	Grup İçi	241422,34	572,00	422,07		
	Toplam	243264,42	574,00			

Tabloya göre öğrencilerin kardeş sayıları dikkate alındığında, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.9. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN ANNE- BABA TUTUMLARINA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-14: Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi Karşılaştırma Sonuçları

	Anne ve babanızın size karşı tutumu nasıl	N	Sıra Ort	X2	Df	P	Anlamlı Fark
Onaylanma İhtiyacı	Aşırı Koruyucu	118	250,03				Aşırı Koruyucu-İlgisiz Aşırı Koruyucu-İlgili ve Sevecen
	İlgili ve sevecen	406	292,50				
	Katı ve zorlayıcı	32	299,19	9,921	3	,019	
	İlgisiz	15	364,77				
	Total	571					
Yüksek Beklenti	Aşırı Koruyucu	118	278,17				
	İlgili ve sevecen	406	285,17				
	Katı ve zorlayıcı	32	285,34	4,337	3	,227	
	İlgisiz	15	371,50				
	Total	571					
Suçlama Eğilimi	Aşırı Koruyucu	118	275,17				
	İlgili ve sevecen	406	288,47				
	Katı ve zorlayıcı	32	287,38	,737	3	,864	
	İlgisiz	15	301,37				
	Total	571					
Duygusal Sorumsuzluk	Aşırı Koruyucu	118	275,18				
	İlgili ve sevecen	406	287,40				
	Katı ve zorlayıcı	32	294,92	1,073	3	,784	
	İlgisiz	15	314,20				
	Total	571					
Aşırı Kaygı	Aşırı Koruyucu	118	273,85				
	İlgili ve sevecen	406	287,45				
	Katı ve zorlayıcı	32	291,55	1,817	3	,611	
	İlgisiz	15	330,40				
	Total	571					
Bağımlı Olma	Aşırı Koruyucu	116	288,36				
	İlgili ve sevecen	400	276,18				
	Katı ve zorlayıcı	31	291,71	2,251	3	,522	
	İlgisiz	14	334,04				
	Total	561					
Çaresizlik	Aşırı Koruyucu	118	267,22				Aşırı Koruyucu-İlgisiz, İlgili ve sevecen-İlgisiz, Aşırı Koruyucu-Katı ve Zorlayıcı
	İlgili ve sevecen	406	283,10				
	Katı ve zorlayıcı	32	347,39	11,233	3	,011	
	İlgisiz	15	381,40				
	Total	571					
Mükemmeliyetçilik	Aşırı Koruyucu	117	303,16				
	İlgili ve sevecen	400	280,76				
	Katı ve zorlayıcı	32	240,22	4,508	3	,212	
	İlgisiz	15	257,97				
	Total	564					
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Aşırı Koruyucu	115	257,05				Aşırı Koruyucu-İlgisiz, İlgili ve sevecen-İlgisiz, Katı ve zorlayıcı-İlgisiz
	İlgili ve sevecen	394	278,53				
	Katı ve zorlayıcı	31	285,42	10,044	3	,018	
	İlgisiz	14	399,00				
	Total	554					
Öznel İyi Oluş	Aşırı Koruyucu	118	285,52				Aşırı Koruyucu-İlgisiz, İlgili ve sevecen-İlgisiz, Aşırı Koruyucu – Katı ve Zorlayıcı
	İlgili ve sevecen	406	302,59				
	Katı ve zorlayıcı	32	162,31	40,232	3	,000	
	İlgisiz	15	104,63				
	Total	571					

Algılanan anne baba tutumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançları ölçeğinin alt boyutlarında farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Algılanan anne-baba tutumunda yer alan ilgisiz grubunun sayısı 30'un altında olduğu için parametrik olmayan bu test tercih edilmiştir.

Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre onaylanma ihtiyacı, çaresizlik, akılcı olmayan inançlar ve öznel iyi oluş düzeylerinde gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farkın olduğunu bulmak için T-testi ve Mann Whitney testi yapılmış ve sonuçlar tablonun anlamlı fark bölümünde paylaşılmıştır.

Tabloda da görüleceği gibi, onaylanma ihtiyacı faktöründe aşırı koruyucu tutum ile ilgisiz tutum arasında anlamlı fark vardır. Yine onaylanma ihtiyacı faktöründe aşırı koruyucu tutum ile ilgili ve sevecen tutum arasında da anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Aşırı koruyucu tutum seçen öğrencilerin onaylanma ihtiyacı her iki durumda daha düşüktür.

Çaresizlik düzeyi yüksek olan grubun anne ve babasını ilgisiz olarak algıladığı, en düşük olan grubun ise anne babasını aşırı koruyucu olarak algıladığı görülmektedir.

Akılcı olmayan inançların toplam puanında en düşük düzey anne babasını aşırı koruyucu olarak algılayanlarda bulunurken, en yüksek düzey ise anne babasını ilgisiz olarak algılayanlarda bulunmuştur.

Öznel iyi oluşu en yüksek düzeyde olan grubun ise anne ve babasını ilgili ve sevecen olarak algılayan grup olduğu bulunmuştur.

4.10. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN AKADEMİK BAŞARIYA GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-15: Algılanan Akademik Başarıya Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	P
Onaylanma İhtiyacı	Gruplar Arası	3,00	2,00	1,50	,09	,92
	Grup İçi	9797,08	571,00	17,16		
	Toplam	9800,09	573,00			
Yüksek Beklenti	Gruplar Arası	19,71	2,00	9,86	,67	,51
	Grup İçi	8398,83	571,00	14,71		
	Toplam	8418,54	573,00			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	4,90	2,00	2,45	,20	,81
	Grup İçi	6828,37	571,00	11,96		
	Toplam	6833,27	573,00			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	2,26	2,00	1,13	,05	,95
	Grup İçi	13407,46	571,00	23,48		
	Toplam	13409,72	573,00			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	47,71	2,00	23,85	3,16	,06
	Grup İçi	4310,11	571,00	7,55		
	Toplam	4357,81	573,00			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	20,80	2,00	10,40	1,10	,33
	Grup İçi	5310,75	561,00	9,47		
	Toplam	5331,55	563,00			
Çaresizlik	Gruplar Arası	44,95	2,00	22,47	2,69	,07
	Grup İçi	4769,72	571,00	8,35		
	Toplam	4814,67	573,00			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	20,84	2,00	10,42	2,18	,11
	Grup İçi	2691,00	564,00	4,77		
	Toplam	2711,84	566,00			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Gruplar Arası	20,53	2,00	10,27	,08	,92
	Grup İçi	67199,16	554,00	121,30		
	Toplam	67219,69	556,00			
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	14295,79	2,00	7147,89	17,88	,00
	Grup İçi	228304,17	571,00	399,83		
	Toplam	242599,96	573,00			

Tabloya bakıldığında algılanan akademik başarıya göre öğrenciler arasında öznel iyi oluş düzeylerinde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Diğer faktörler için öğrenciler arasında anlamlı fark görülmemektedir ($p>0.05$). Hangi akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı farkın oluştuğunu incelemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD yapılmıştır.

Tablo 4-16: Algılanan Akademik Başarıya Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Hangi Akademik Başarı Düzeyleri Arasında Anlamlı Farkın Oluştüğünü İncelemek İçin Tukey HSD Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Derslerindeki başarıyı nasıl buluyorsun	(J) Derslerindeki başarıyı nasıl buluyorsun	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	P	95% Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Öznel İyi Oluş	Düşük	Orta	-12,69*	2,74	,00	-19,12	-6,26
		Yüksek	-20,02*	3,36	,00	-27,93	-12,12
	Orta	Düşük	12,69*	2,74	,00	6,26	19,12
		Yüksek	-7,33*	2,39	,01	-12,94	-1,73
	Yüksek	Düşük	20,02*	3,36	,00	12,12	27,93
		Orta	7,33*	2,39	,01	1,73	12,94

*. 0.05 seviyesinde anlamlı fark.

Akademik başarıya göre öznel iyi oluş düzeylerinde algılanan düşük akademik başarı ile orta akademik başarı arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Ayrıca algılanan düşük akademik başarı ile yüksek akademik başarıya sahip öğrenciler arasında da anlamlı fark bulunmaktadır. Son olarak, akademik başarısını yüksek olarak algılayan öğrenciler ile orta akademik başarıda olduğunu algılayan öğrenciler arasında da öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark bulunmaktadır.

Buradan akademik başarı arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de arttığı anlaşılmaktadır.

4.11. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ALGILANAN FİZİKSEL GÖRÜNÜME GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-17: Fiziksel Görünüme Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin ANOVA Karşılaştırma Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	P
Onaylanma İhtiyacı	Gruplar Arası	45,07	2,00	22,53	1,32	,27
	Grup İçi	9749,43	569,00	17,13		
	Toplam	9794,49	571,00			
Yüksek Beklenti	Gruplar Arası	91,00	2,00	45,50	3,11	,05
	Grup İçi	8320,28	569,00	14,62		
	Toplam	8411,28	571,00			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	61,69	2,00	30,85	2,59	,08
	Grup İçi	6783,40	569,00	11,92		
	Toplam	6845,09	571,00			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	18,31	2,00	9,15	,39	,68
	Grup İçi	13345,61	569,00	23,45		
	Toplam	13363,92	571,00			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	2,74	2,00	1,37	,18	,84
	Grup İçi	4347,03	569,00	7,64		
	Toplam	4349,77	571,00			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	67,74	2,00	33,87	3,60	,03
	Grup İçi	5255,34	559,00	9,40		
	Toplam	5323,08	561,00			
Çaresizlik	Gruplar Arası	47,73	2,00	23,87	2,86	,06
	Grup İçi	4750,70	569,00	8,35		
	Toplam	4798,43	571,00			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	,81	2,00	,40	,08	,92
	Grup İçi	2701,01	562,00	4,81		
	Toplam	2701,82	564,00			
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puan	Gruplar Arası	594,10	2,00	297,05	2,47	,09
	Grup İçi	66357,08	552,00	120,21		
	Toplam	66951,18	554,00			
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	16224,18	2,00	8112,09	20,37	,00
	Grup İçi	226564,00	569,00	398,18		
	Toplam	242788,19	571,00			

Algılanan fiziksel görünüme göre öğrenciler arasında yüksek beklenti faktörü, bağımlı olma faktörü ve öznel iyi oluş faktöründe anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Gruplar arasında oluşan bu anlamlı farkı incelemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD yapılmıştır.

Tablo 4-18: Fiziksel Görünüme Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Gruplar arasında farkı incelemek için Tukey HSD Sonuçları

Dependent Variable	(I) Fiziksel görünümünü nasıl buluyorsun	(J) Fiziksel görünümünü nasıl buluyorsun	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	P	95% Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Yüksek Beklenti	İyi	Orta	-,64	,34	,15	-1,45	,16
		Kötü	,47	,55	,67	-,82	1,76
	Orta	İyi	,64	,34	,15	-,16	1,45
		Kötü	1,11*	,53	,09	-,14	2,36
Bağımlı Olma	Kötü	İyi	-,47	,55	,67	-1,76	,82
		Orta	-1,11*	,53	,09	-2,36	,14
	İyi	Orta	-,67*	,28	,04	-1,32	-,01
		Kötü	-,89	,44	,11	-1,93	,16
Öznel İyi Oluş	Orta	İyi	,67*	,28	,04	,01	1,32
		Kötü	-,22	,43	,87	-1,23	,79
	Kötü	İyi	,89	,44	,11	-,16	1,93
		Orta	,22	,43	,87	-,79	1,23
Öznel İyi Oluş	İyi	Orta	7,35*	1,79	,00	3,13	11,57
		Kötü	17,34*	2,86	,00	10,61	24,06
	Orta	İyi	-7,35*	1,79	,00	-11,57	-3,13
		Kötü	9,99*	2,77	,00	3,48	16,49
Kötü	İyi	-17,34*	2,86	,00	-24,06	-10,61	
	Orta	-9,99*	2,77	,00	-16,49	-3,48	

*. 0.05 seviyesinde anlamlı fark.

Tukey testi sonuçlarına göre, yüksek beklenti faktöründe orta fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler ile kötü fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Orta fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrencilerin kötü fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrencilerden daha fazla yüksek beklenti içinde olduğu bulunmuştur.

Bağımlı olma faktöründe orta fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler ile iyi fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Orta fiziksel görünüme sahip olduğunu algılayan öğrencilerin iyi fiziksel görünüme sahip öğrencilerden daha fazla bağımlı olduğu bulunmuştur.

Öznel iyi oluş puanlarına bakıldığında, iyi fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler ile orta ve kötü fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Ayrıca orta fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler ile kötü fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrenciler arasında da anlamlı fark bulunmaktadır. Buradan, algılanan fiziksel

görünüm iyiden kötü doğru gittikçe öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü görülmektedir.

4.12. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI OKUL SAATİ DIŞINDA YAPILAN AKTİVİTELERE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Tablo 4-19: Okul Saati Dışında Yapılan Aktivitelere Göre Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançları Düzeylerinin Karşılaştırma Sonuçları

Okul Saati Dışındaki Aktivite	Onaylanma İhtiyacı	Yüksek Beklentisi	Suçlama Eğilimi	Duygusal Sorumsuzluk	Aşırı Kaygı	Bağımlı Olma	Çaresizlik	Mükemmeliyetçilik	Akılcı Olmayan	Öznel İyi Oluş
	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.
Ders çalışmak	20,14	22,39	14,82	21,51	15,27	19,87	15,72	12,98	142,64	135,71
Yarı zamanlı işte çalışmak	20,32	21,62	14,87	22,02	15,51	19,86	15,76	13,09	142,94	136,50
Arkadaşlarla gezmek	20,00	22,13	14,70	21,42	15,37	19,67	15,59	12,98	142,11	134,44
Sosyal ve spor aktivitelerine katılmak	20,18	22,04	14,87	21,60	15,47	19,50	15,47	12,91	142,01	137,61
İnternet kullanmak	19,93	21,72	14,33	21,30	15,50	19,83	15,77	12,89	141,44	132,40
Bilgisayar oyunları oynamak	19,97	21,48	15,02	21,73	15,12	19,33	15,29	12,94	140,73	133,63
Diğer	20,16	21,95	14,95	21,10	15,29	19,64	15,89	12,82	142,18	129,55

Tabloya göre akılcı olmayan inançlar düzeylerinde, okul saati dışında bilgisayar oyunu oynayanların daha düşük düzeye sahip olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş düzeyinde ise en düşük düzeyin “diğer” cevabını veren grup olduğu bulunmuştur. En yüksek öznel iyi oluş düzeyinin ise okul dışında sosyal ve spor aktivitelerine katılan gruba (X: 137,61) ait olduğu görülmektedir.

Suçlama eğilimi faktöründe en yüksek düzey bilgisayar oyunları oynayan grup olurken, duygusal sorumsuzluk faktöründe yarı zamanlı işte çalışanların en yüksek düzeye sahip olduğu bulunmuştur. Son olarak mükemmeliyetçilik faktöründe yarı zamanlı işte çalışanlar en yüksek düzeye sahiptir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatür ile birlikte tartışılmıştır ve yorumlanmıştır.

5.1. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARI İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmada, öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve akılcı olmayan inançları yüksek olan lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu arttıkça akılcı olmayan inançlarının azaldığı görülmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi artan öğrencilerin, akılcı olmayan inançlarının alt boyutlarında; onaylanma ihtiyacı, yüksek beklenti ve çaresizlik düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ancak, öznel iyi oluş ile suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Literatür incelenirken; öznel iyi oluşun bileşenlerini oluşturan yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular ile akılcı olmayan inançlar kavramına benzer farklı kuram ve yaklaşımlarda yer alan şema, olumsuz otomatik düşünceler gibi kavramlar arasındaki ilişkisel ve deneysel araştırma bulgularından da yararlanılmıştır.

Araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren bulgulara bakıldığında; akılcı olmayan inançlar ve öznel iyi oluşun ilişki içinde olduğu bulgusu birkaç yazar tarafından paylaşılan ortak bulgudur (Boyd-Wilson ve ark., 2004; Gana ve ark., 2004; Robins ve Beer, 2001; Akt: Brookings ve Serratelli 2006). Bulut (2007) 'un çalışmasında okul psikolojik danışmanlarının, öznel iyi oluşun bilişsel yönü olan yaşam doyumu ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ciarrochi (2004), araştırmasında öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlara yönelik ilişkisel bir çalışma yapmıştır. Sonuçta, negatif duygular ile akılcı olmayan inançlar arasında aynı yönde bir ilişki bildirmiştir. Ayrıca, Cheng

ve Furnham (2001), yaptıkları araştırmada anlam yükleme şeklinin mutluluğun ve zihinsel sağlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

Bulgular ile benzerlik gösteren çalışmaların aksine; Momeni (2016), araştırmasında niversite ğrencilerinin öznel iyi oluşları ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buna benzer başka çalışmada, niversite ğrencilerinin bilişsel şemaları ile öznel iyi oluşları aralarında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır (Boysan, 2012). Bu çalışmaların yanında deneysel çalışmalara bakıldığında ise Aydın ve İmamoğlu (2001), araştırmalarında grup çalışması sürecinde, yaşam doyumunu yükseldikçe olumsuz otomatik düşünme yapısında ve kaçınma davranışında düşme olduğunu ortaya koymuştur. Akılcı olmayan inançları ve dolayısıyla uyumsuzluğu azaltmak için, Ellis'in ADDT'sinde kullandığı yöntemler bireysel yaşam memnuniyetini artırmak için kullanılabilir. (Sprrle, Strobel ve Tumasjan, 2010).

Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalarda, öznel iyi oluşu koruma yolları olan mental kontrol (Eryılmaz, 2010), iletişim becerileri (Kartal, 2013), sosyal beceri (Canbay, 2010), algılanan aile ve arkadaş desteği, öz saygı (evik, 2010), duygusal zeka (elik, 2008), benlik saygısı (İşleroğlu, 2012), iyimserlik eğilimi (Eryılmaz ve Atak, 2011) gibi alanlar ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgularda, ergenin desteklenen kaynakları ve becerileri ile öznel iyi oluşunun artışına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde, ergen öznel iyi oluşu ile akılcı olmayan inançların araştırıldığı çalışmalara ise rastlanılmamıştır.

Ergen, duygu ve düşüncelerinde istikrarın olmadığı bir dönemde olup özellikle akılcı olmayan inançlardan kaynaklanabilecek ve onun mutluluğuna engel olabilecek düşünce kalıplarının farkına varması konusunda desteğe ihtiyaı olan bir süreçtedir. Başa çıkılamayan birçok düşüncenin psikolojik rahatsızlıklara da sebep olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde; lise ğrencilerinin, umutsuzluk düzeylerinin genel gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur (zmen, Dündar, etinkaya, Taşkın ve Erol, 2008). Depresyonun ergenlik döneminde görülebileceği (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008) ve lise ğrencilerinde majör depresyona rastlandığı bildirilmektedir (Bilal, 2005). Safz Güven (2008), ergenlerde anksiyete ve depresyon belirtilerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Göller (2010), araştırmasında ergenlerde depresyon düzeyi ile akılcı olmayan

inançların alt boyutlarından olan onaylanma ihtiyacı, yüksek beklenti, çaresizlik, suçlama eğilimi, aşırı kaygı, bağımlı olma, mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer sonuçlar, ergenliğin ilerleyen yaş dönemlerinde de görülebilir. Bu sebeple, üniversite dönemini içeren yaş dönemlerine de bakılmıştır. Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri yükseldikçe öznel iyi oluşun azaldığı tespit edilmiştir (Bushi, 2016). 18 yaş üzeri yetişkinlerle çalışılan araştırmada, şema boyutları ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon ile ilişkisinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Duran, 2016). Üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Kara, 2016). 18-30 yaş aralığındaki bireylerle yapılan çalışmada ise, erken dönem uyumsuz şemalar ne kadar fazla ise bireylerin de daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Sağ, 2016). Bu bulgulardan çıkarılan sonuç, baş edilemeyen ve sağlıklı olmayan düşüncelerin bireylere olumsuz etkisinin olduğu ve ruhsal problemlere yol açabileceği yönündedir. Yine bulgulara göre, akılcı olmayan inançların ergenlikten sonraki gelişim dönemlerinde de devam ettiği söylenebilir. Bu sebeple de, işlevsel ve sağlıklı olmayan, bireye zarar veren düşünceler üzerinde çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Gelişim dönemleri sürecinde ergenler bu dönemde duygu, düşünce, davranımlarında ya da ilişki örüntülerinde ani değişiklikler yaşayabilmektedir. Ergenin sağlıklı ve işlevsel olmayan düşünce yapılarından kaynaklanacağı düşünülen depresyon halinin yaşamını olumsuz etkilemesi beklenen bir sonuçtur. Depresyon, ergenlerin bilişsel, sosyal gelişimini olumsuz yönde etkilenmekte ve işlevselliğini bozmaktadır (Şenol, 2006). Ergenin bilişsel ve davranış yapıları depresyon için risk oluşturmaktadır. Çünkü bulgular, depresyonun bireyin düşüncelerinde sağlıklı olmayan kalıplardan da kaynaklanacağı yönündedir. Ayrıca düşünce yapıları ile ilişkili olan duygular ile ergenin riskli davranışları arasında anlamlı ilişkinin olduğu da bulunmuştur (Telef, 2014).

Seligman (1991), bireylerin yaşam olaylarını değerlendirme sürecinde, olumlu yönlerine odaklanabilmelerinin öğrenilen bir süreç olduğunu ifade etmektedir (Akt: Eryılmaz, 2014). Mantıkdışı düşünme düzenindeki ayarlamalar, duygu durumu üzerinde derin bir etki yaratarak verimli yaşama becerisini arttıracaktır. Hayatı daha

gerçekçi algılayabilme öğrenildiğinde, içinde gerçek üzüntü ve mutluluğu barındıran çarpıtmalardan uzak duygusal bir yaşam oluşacaktır (Burns, 2010). Murray Bowen'ın Sistemik temelli yaklaşımında, bireyin önceki kuşaklarından aktarılan ve işlevsel olmayan örüntüleri fark etmeleri yönüne odaklanılır. Danışma sürecinde de, danışanların işlevsel olmayan aktarımlarının bilişsel yönüne vurgu yapılarak farkındalık kazanmaları sağlanır (Gladding, 2011).

Bireyin, olumsuz inançlara yönelik farkındalık kazanarak ve düşünceleri yeniden düzenleyerek, problem yaratan duygusal deneyimlerden daha mutlu ruhsal yapıya ulaşması amaçlanmaktadır (Clark, Beck ve Alford, 1999; Akt: Erbaş, 2012). Duygu ve düşüncelerini yönetebilen ergen psikolojik sağlığını koruyabilir. Bu olumlu sonuçların yansıması olarak da, ergenin mutlu olacağı düşünülmektedir. Böylece, ergenin gelişim döneminde akılcı olmayan inançlarının yerine akılcı düşünce yapıları kazanması ile öznel iyi oluşunda olumlu yönde bir gelişmenin sağlanabileceği düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançlarının azaltılması ile öznel iyi oluşlarının arttırabilmesinin yanı sıra, öznel iyi oluşu arttırma yollarının desteklenmesi ile akılcı olmayan inançlarının da dolaylı olarak azaltılabileceği düşünülmektedir.

5.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞLARI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM

Kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlarının toplam puanında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan yüksek beklenti, bağımlı olma ve çaresizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre suçlama eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akılcı olmayan inançların diğer alt boyutlarından; onaylanma ihtiyacı, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş açısından ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluşlarının farkının değerlendirildiği çalışmalarda, bulgularda tutarlılık olmadığı görülmüştür. Sonuçlar ile paralellik gösteren araştırma bulgularına bakıldığında, kız ve erkeklerin cinsiyete

göre öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Bush, 2016; Canbay, 2010; Çağlayan Tunç, 2015; Çelik, 2008; Çevik, 2010; Eryılmaz ve Aypay, 2011; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; Kartal, 2013; Nur Şahin, 2011; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013; Özen, 2005; Satan, 2014; Saygın ve Arslan, 2009; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya, ve Pala, 2012; Tatay, 2015; Toprak, 2014; Topuz, 2013; Tuzgöl Dost, 2004a). Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan genel yaşam doyumu açısından da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çivitçi, 2009a; Toprak, 2014). Tüm bu bulguların aksine, kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Duman, 2016; Erbaş, 2012; Nigar, 2014; Tuzgöl Dost, 2007). Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu da bulunmuştur (Saföz Güven, 2008; Tümkaya, 2011). Eryılmaz ve Ercan (2011)'in yaptığı araştırmada 14-17 ve 19-25 yaş aralığındaki bireylerde öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmezken, 26-45 yaş aralığı yetişkin grubunda erkeklerin kızlara göre öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ryff (1989)'ın yaklaşımına göre, bireyin kendi kendine karar vermesinin, hâkimiyet duygusunun olmasının, bağımsız olmasının, kişisel ölçütlerini belirleyebilmesinin, toplumsal yönlendirmelere karşı gelebilmesinin psikolojik iyi oluşunda etkili olduğu ifade edilmektedir (Akt: Saföz Güven, 2008). Toplumda erkeklere yönelik izin verici tutumdan kaynaklanarak erkeklerin kızlara göre öznel iyi oluşunun daha yüksek olabileceği düşünülmektedir (Nur Şahin, 2011; Saföz Güven, 2008).

Cinsiyetin akılcı olmayan inançlar açısından farkına bakıldığında, bulgularda fikir birliğine varılmadığı görülmektedir. Bu çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında fark bulunmamıştır. Benzer bulgulara literatürde rastlanmaktadır (Bilge ve Arslan, 2000; Boyacıoğlu, 2010; Dumitru, Mocanu, Mihoc, Grădinaru ve Pănescu, 2014; Kartol, 2013; Öcal Yüceol, 2016; Yıldız, 2016; Yurtal, 1999). Akılcı olmayan inanç kavramından farklı olarak diğer bilişsel yapılarda da cinsiyet açısından farklılığa bakıldığında; Aksoy (2016)'un çalışmasında uyumsuz şemalar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların akılcı olmayan inançlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu (Altıntaş, 2006; Göller, 2010; Kepir, 2011) ve erkeklerin kızlara göre olumsuz otomatik düşüncelerinin (Kara, 2016; Kurtoğlu, 2009) ve mantıkdışı

inançlarının (Çivitçi, 2009a; Çivitçi ve Çivitçi 2009) daha fazla olduğunu tespit eden araştırmalar da bulunmaktadır. Akılcı olmayan inançların alt boyutları açısından bakıldığında ise, suçlama eğilimi ve onaylanma ihtiyacı dışındaki yüksek beklenti, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik, mükemmeliyetçilik alt boyutları bakımından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kızlar erkeklere göre yüksek beklenti içinde olduğu, aşırı kaygılı, bağımlı, çaresiz hissettiği ve mükemmeliyetçi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin ise kız öğrencilere göre duygusal sorumsuzluğunun daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Göller, 2010). Farklı bir çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre suçlama eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yurtal, 1999).

Yapılan bu çalışmaya göre, lise döneminde kız ve erkek öğrenciler gelişim dönemi özellikleri incelendiğinde benzer özellikler taşıdıkları için, araştırma sonucunda cinsiyete göre öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar açısından anlamlı bir farklılığın olmaması beklenen bir sonuçtur. Akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan yüksek beklenti, bağımlı ve çaresiz olma düzeylerinin kızlarda erkeklere oranla daha yüksek çıkmasının toplumsal rollere yüklenen anlamlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, çocuğun gelişim sürecinde ebeveynlerin kız çocuklarına yönelik koruyucu, sınırlandırıcı tutumlarının sonucu olarak, kızların erkeklere göre daha yüksek beklenti içinde olduğu, kendilerini daha bağımlı ve çaresiz olarak algıladığı söylenebilir. Yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin anne ve babalarını daha demokratik olarak algılarken kız öğrencilerin ise anne ve babalarını koruyucu ve otoriter olarak algılama eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya göre ebeveynlerin kız çocuklarına karşı daha sınırlayıcı ve koruyucu yaklaştığı düşünülmektedir (Korap, 2013). Bunun yanında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek suçlama eğiliminin olması ise, ebeveynin erkek çocuğuna daha izin verici olması ve ayrıca sınırların esnek olduğu tutumlar ve toplumsal rollerle ilişkilendirilebileceği söylenebilir.

5.3. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞA VE SINIF DÜZEYİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ilk olarak, lise öğrencilerinin yaşa göre öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. Sonrasında, lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. En sonda, araştırma bulguları yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda yaşa göre, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları anlamlı fark göstermemektedir. Öznel iyi oluş açısından bulgulara bakıldığında, alanyazında fikir birliğine varılmadığı görülmektedir. Yaşa göre öznel iyi oluş farklılaşmamaktadır (Nur Şahin, 2011; Topuz, 2013). Bu bulguların aksine, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada yaş arttıkça öznel iyi oluşun arttığı bulunmuştur (Duman, 2016).

Çalışmada, yaş değişkenine göre akılcı olmayan inançlar bulgusu, literatür ile benzerlik göstermektedir. Yaşa göre akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Ağır, 2007; Çivitçi, 2006). Yine, akılcı olmayan inançlar kavramına benzer bilişsel bir ifade olan olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ile yaş arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kara, 2016). Benzer şekilde, uyumsuz şema değişkeni açısından da yaşa göre anlamlı fark taşımamaktadır (Aksoy, 2016).

Sınıf düzeyi açısından bakıldığında öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar açısından anlamlı bir fark yoktur. Sadece 11. ve 12. sınıf düzeyleri arasında çaresizlik alt boyutu arasında anlamlı fark bulunmuştur. 11. sınıf öğrencilerinin kendilerini daha çaresiz hissettiği tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluş düzeyleri açısından sınıf düzeylerine bakıldığında, fikir birliğine varılmadığı görülmüştür. Bulgulara paralel olarak, literatürde sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın olmadığı bulunmuştur (Canbay, 2010; Çelik, 2008; Duman, 2016; Kartal, 2013; Nigar, 2014; Özen, 2005; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan genel yaşam doyumu açısından bakıldığında, sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Çivitçi, 2009). Bu bulguların

aksine, üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin arttığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Duman, 2016; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya, ve Pala, 2012). Bu bulgular ile üniversite öğrencilerinde sınıf düzeylerinin yükselmesi ile birlikte gencin koşullara daha iyi uyum sağlaması, karşılaştığı problemler ile daha iyi başa çıkabilmesi, sosyal çevresinin daha işlevsel hale gelmesi gibi durumların oluşması neticesinde öznel iyi oluşlarının da artması doğal olarak beklenmektedir (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya, ve Pala, 2012).

Literatürde sınıf düzeyine akılcı olmayan inançlar açısından bakıldığında, bulgular farklılık göstermektedir. Bulgular ile literatürde paralellik gösteren çalışmalarda akılcı olmayan inançlar, sınıf düzeylerine göre değişmemektedir (Çivitçi, 2006; Yurtal, 1999). Akılcı olmayan inançlardan farklı birer bilişsel kavram olan uyumsuz şema düzeyleri (Aksoy, 2016) ve olumsuz otomatik düşünceler (Kara, 2016) de sınıf düzeyine göre anlamlı değişiklik göstermemektedir. Bu bulgulardan farklı olarak, 9. 10. ve 11. sınıf öğrencileri arasında olumsuz otomatik düşünceler açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin arttığı görülmüştür (Kurtoğlu, 2009). Ayrıca 6. Sınıf öğrencilerinin mantık dışı inançlarının 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Boyacıoğlu, 2010). Bu bulguların aksine farklı bir çalışmada, 9. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre akılcı olmayan inançlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Göller, 2010). Çeşitli çalışma sonuçlarında çelişkili bulguların çıkmasına rağmen araştırmada, sınıf düzeyine göre akılcı olmayan inançlarda farkın çıkmaması beklenen bir sonuçtur.

Yaş ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından lise öğrencilerine bakıldığında, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançların yaş ve sınıf düzeyinde farkının olmamasının, ergenlerin bu yaş dönemi boyunca benzer gelişim özelliklerine ve problemlere sahip olmalarından kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

5.4. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANNE-BABA BİRLİKTELİK DURUMUNA, ALGILANAN ANNE- BABA TUTUMLARINA VE KARDEŞ SAYISINA GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, lise öğrencilerinin aile yaşamı dikkate alınarak gruplandırılan aile ile ilgili unsurlar tartışılmış ve yorumlanmıştır. İlk olarak, lise öğrencilerinin anne babalarının bir ya da ayrı olma durumuna ve algıladıkları anne baba tutumlarına bağlı olarak öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. Sonrasında, lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. En sonda ise tüm bu araştırma bulguları yorumlanmıştır.

Anne babası bir ya da ayrı olan lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları arasında bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, düşünce yapılarının farklı bir ifadesi olan uyumsuz şema değişkenine göre ergenin anne ve babasının bir ya da ayrı olma durumuna göre anlamlı fark bulunmamıştır (Aksoy, 2016). Öznel iyi oluş düzeyi açısından ebeveynlerin birlikte ya da ayrı olmalarına göre farkın olmadığı sonucu tespit edilmiştir (Kartal, 2013). Aile bütünlüğü, birlik beraberliği algılayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu (Eryılmaz, 2011b) ayrıca anne ve babası birlikte olan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur (Tatay, 2015).

Yapısal aile kuramında sağlıklı ailede, üyelerin birbirleri ile olan iletişim ve ilişkilerini geliştirmelerine izin veren kurallar, alışkanlıklar, sınırlar bulunmaktadır. Bu sınırlar, birlikte anlaşmayı ve uyumu barındırır. Aile üyeleri bir yandan ait olma diğer yandan ise birey olma ihtiyacını aile içerisinde karşılayabilmektedir (Gladding, 2011). Aile üyeleri ile kurulan olumlu iletişimin gencin sağlıklı, mutlu olmasına katkı sağladığı görülmektedir. Bu durumun aksine, problemlili bir aile yaşantısının olmasına rağmen birçok aile çevresel ya da farklı sebeplerle aile bütünlüğünü devam ettirme eğilimde olabilir. Eşlerin birbirleri ile anlaşamadığı ve çatışmalı olan evliliklerin sonlandırılması istenilmeyen bir durum olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ebeveynler, aile içerisinde mutsuz olmalarına rağmen çevre ya da daha farklı sebepler ile evliliklerini sürdürebilmektedir. Çocuklar tam aileye sahip olsalar bile

mutlu olamayabilirler. Böyle durumlarda, anne ve baba birbirleri ile sağlıklı olan bağlarını koparmış olup bu durumun çocuklar üzerinde olumsuz yansımaları görülebilmektedir. Boşanma sonrası süreci inceleyen bir araştırma, boşanma sonrasında gencin anne ve babası ile sağlıklı iletişiminin, ilgi ve sevginin devam etmesinin uyum sürecine olumlu destek olduğunu ortaya koymuştur (Kahraman, 2016). Benzer bir çalışmada, çocuk ile yaşamayan babanın, çocuğun iyi oluş düzeyine olan katkısı incelenmiştir. Annesinin yanında kalan ergenin, babası ile yaşadığı sıcak, sevecen ve sağlıklı bir iletişimin ergenin psikolojik iyi oluşunda önemli bir yeri olduğu bulunmuştur (King ve Sobolewski, 2008; Akt: Yıldız, 2016). Bu ve benzer bulgular ile desteklenerek aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin niteliğinin daha önemli olduğu ifade edilebilir.

Lise öğrencilerinin algılanan anne baba tutumlarına göre öznel iyi oluş, akılcı olmayan inançlar ve akılcı olmayan inançların alt boyutlarından onaylanma ihtiyacı, çaresizlik düzeylerinde gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır.

Anne babasını ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin en düşük öznel iyi oluşa, en yüksek onaylanma ihtiyacına ve çaresizlik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Anne ve babasını aşırı koruyucu olarak algılayan öğrencilerin en düşük çaresizlik, onaylanma ihtiyacı ve akılcı olmayan inançlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne ve babasını ilgisiz olarak tanımlayan ergenlerin onay ihtiyacının yüksek olması ayrıca kendilerini daha fazla çaresiz hissetmeleri, bir problem ya da ihtiyaç anında ebeveynlerin ergene yeterli desteği vermemesinden kaynaklanabilir. Anne ve babasını ilgili olarak ifade etmeyen ergenlerde ebeveynlerin rehberliğinin yetersizliği akılcı olmayan düşünceler geliştirmelerine sebep olabilir. Bunun aksine, anne ve babasını aşırı koruyucu olarak tanımlayan ergenlerin ise ebeveynleri tarafından rehberliğe ihtiyaç duyduğu ya da duymadığı anda desteğin sunulmasından ve ebeveynin ulaşılabilir olmasından dolayı da ergenlerin onay ihtiyacının az olması ve kendisini daha az çaresiz hissetmesi beklenen bir sonuçtur.

Öznel iyi oluş düzeyinde ise en yüksek düzey, anne ve babasını ilgili ve sevecen olarak algılayan öğrencilerde bulunmuştur. Literatür ile bulguların benzerlik gösterdiği söylenebilir. Demokratik tutumu seçen ergenlerin aile yapılarını koruyucu olarak seçenlere göre öznel iyi oluş düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Eken, 2010). Anne baba tutumlarını demokratik olarak algılayan ergenlerin, otoriter ya da ilgisiz

olarak algılayan ergenlere göre genel yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur (Çivitçi, 2009a). Başka bir araştırmada, aile tutumunu kontrol ve denetimli olarak algılayan ergenlerin yaşam doyumlarının kuraldışı davranışlara yönelimine katkısının olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerinden algıladıkları kontrol ve denetim düzeyi arttıkça ergenlerin kuraldışı davranışlarında azalma olduğu söylenebilir (Cenkseven Önder ve Yılmaz, 2012). Canbay (2010), ergenin anne ve babası ile olan ilişkisinin öznel iyi oluş üzerinde önemli etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Anne ve babasını ilgili, sevecen olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Nur Şahin (2011), araştırmasında demokratik yaklaşımı seçen öğrencilerin, koruyucu tutumu seçenlere göre, öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada da anne ve babasının yaklaşımını demokratik olarak algılayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Arslan, 2016). Görülmektedir ki anne ve baba tutumunun ergenlik döneminde bireyin öznel iyi oluşu ile ilişkisi bulunurken bu ilişki yetişkinlik sürecine doğru da devam etmektedir. Anne baba tutumlarının, çocuğun küçük yaşlardan itibaren yetişkinlik döneminde de genel mutluluk durumlarında önemli yeri olduğu anlaşılmıştır (Türkmen, 2012).

Demokratik anne baba tutumu en sağlıklı tutum olarak görülmektedir. Böyle ailelerde her bir üyenin değeri vardır ve fikirleri önemsenir. Çatışma durumları sağlıklı çözülebilir. Böylece bu tutuma sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması beklenen sonuçtur. Ergenler, bu gelişim döneminde, duygu ve düşüncelerinin akranları tarafından daha iyi anlaşıldığını düşünmekte olup daha fazla birlikte vakit geçirme eğilimindedirler (Kalkan ve Kaygusuz, 2013). Ergen her ne kadar aileden uzaklaşmış gibi görünse de hala ebeveynlerinin destek ve rehberliğine ihtiyaç duyar. Bu dönemde, anne ve baba tutumunun ergene karşı kabul edici, ilgili, sevecen ve açık iletişime sahip olmasının ergenin gelişim sürecini sağlıklı geçirmesinde ve mutlu olmasında önemli katkısı olduğu söylenebilir. Böylece ergenin gelişim dönemi başarılı atlatılmış olup hem de kendisini mutlu hissetmesine katkı sağlanmış olur.

Lise öğrencilerinin kardeş sayıları dikkate alındığında, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançların alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamaktadır. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeylerine göre kardeş sayıları arasında anlamlı farkın

olmaması diğer çalışmaların bulguları ile de örtüşmektedir (Duman, 2016; Nur Şahin, 2011). Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan genel yaşam doyumunun, kardeş sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür (Çivitçi, 2009a). Akılcı olmayan inançlara (Kartal, 2013), farklı bilişsel ifade olan mantıkdışı inançlara (Çivitçi, 2006) ve uyumsuz şema değişkenine (Aksoy, 2016) göre kardeş sayıları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Bunların aksine, tek çocuk olan ergenler ile bir ve iki kardeş olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmaktadır. Tek çocukların öznel iyi oluş düzeyi diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur (Kartal, 2013).

Araştırma sonucunda kardeş sayısı değişkeni üzerinde fikir birliğine varılmadığı görülmüş olup, bu bağımsız değişkenin araştırma sonuçlarında anlamlı bir fark yaratmamasının araştırmanın sınırlılıklarından biri olduğu düşünülmektedir. Daha büyük ve sayısal dengede bir grup ile karşılaştırma yapılırsa önceki araştırma bulgularına göre daha kuvvetli sonuçlar çıkarılabilir.

5.5. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN GELİR DURUMLARI VE YAŞANILAN BÖLGEYE (KENT/ KIRSAL) GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, lise öğrencilerinin algıladıkları gelir durumlarına göre öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. Ardından lise öğrencilerinin yaşadıkları bölgeye göre öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. Son olarak, araştırma bulguları yorumlanmıştır.

Lise öğrencilerinin algıladıkları gelir durumlarına göre düşük, orta ve yüksek düzeylerinde, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlardan olan yüksek beklenti, suçlama eğilimi arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ancak, algılanan gelir durumuna göre lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları farklılık göstermemektedir. Araştırma bulguları literatürü destekler nitelikte olup, akılcı olmayan inançlar ile aile ekonomik durumu arasında ilişkinin olmadığı bulunmuştur (Boyacıoğlu, 2010). Bu bulguyu destekler biçimde; bir başka bilişsel yapı olan olumsuz otomatik düşünce ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kara, 2016). Benzer bir çalışmada, ergenlerde uyumsuz şemalar ile aylık gelir bakımından farklılığın

olmadığı bulunmuştur (Aksoy, 2016). Akılcı olmayan inançların alt boyutlarına bakıldığında, orta gelirli olduğunu algılayan öğrencilerin yüksek gelirli olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksek beklenti içinde olduğu fark edilmiştir. Suçlama eğilimi açısından ise, yüksek gelirli algılayan öğrencilerin orta gelirli olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksek düzeye sahip olduğu bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin algılanan gelir durumuna göre öznel iyi oluşlarına bakıldığında, düşük gelir ile orta gelir olduğunu algılayan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Orta gelirli olduğunu algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi, düşük gelire sahip olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksektir. Literatürde, öznel iyi oluş ve ekonomik durum arasında anlamlı bir farkın olduğu bulgusunu sonuçlar desteklemektedir (Canbay, 2010; Özen, 2005; Satan, 2014; Toprak, 2014; Tuzgöl Dost, 2007). Gelir düzeyini yüksek olarak algılayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boysan, 2012).

Araştırma bulgularının aksine, farklı çalışmalarda, öznel iyi oluş ile algılanan ekonomik durum arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Nur Şahin, 2011; Topuz, 2013). Yüz yüze gruplarda (örneğin, arkadaşlar veya iş arkadaşları) sahip olunan saygı ve hayranlığın öznel iyi oluş üzerinde sosyo-ekonomik düzeye kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir (Anderson, Kraus, Galinsky ve Keltner, 2012). Algılanan gelir durumunun, ergenin öznel iyi oluş düzeyinde küçük bir payının olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın ergenler ile yapıldığı düşünüldüğünde, ergenlik döneminin popüler olan kültüre yönelme, marka ve moda uyma eğiliminin yoğun yaşanabileceği bir dönem olduğu düşünülebilir. Bu isteklerine ulaşamayan ergenin ise mutsuz hissetmesi gözlenebilir. Bu sebeple öznel iyi oluş ile ekonomik durum arasında olumlu bir ilişkinin çıkması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Lise öğrencilerinin yaşadığı bölgeyi kent ya da kırsal olarak algılama durumuna bakıldığında, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar farklılık göstermemektedir. Fakat akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan mükemmeliyetçilik faktöründe anlamlı fark bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların

diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Kırsal bölgede yaşadığını algılayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, kentte yaşadığını algılayan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Çalışmalara bakıldığında, akılcı olmayan inançların yaşanılan bölgeye göre değişiklik göstermediği bulgusu literatür ile örtüşmektedir. Ancak, mükemmeliyetçilik alt boyutuna göre, kentte yaşayan ergenlerin köyde yaşayanlara göre düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Göller, 2010). Yaşanılan bölgeye göre öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farkın olmaması literatür ile benzerlik göstermektedir (Ersever, 1996; Nur Şahin, 2011).

Lise öğrencisinin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlarının yaşadığı yerden ziyade içsel süreçlerden etkilendiği düşünülmektedir. Ergenlik dönemi belirleyicilerinin her yerde ve bölgede benzer olmasından dolayı yaşanılan bölgenin sonuçların yönünü etkilememesi beklendik bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.6. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN AKADEMİK BAŞARIYA, ALGILANAN FİZİKSEL GÖRÜNÜME VE OKUL SAATİ DIŞINDA YAPILAN AKTİVİTELERE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ FARKLILIĞA DAİR TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, lise öğrencilerinin kendileri ile ilgili olan değişkenler bir arada tartışılmış ve yorumlanmıştır. Lise öğrencilerinin algılanan akademik başarılarına göre öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. Ardından, lise öğrencilerinin algıladıkları fiziksel görünüme göre, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançları literatür ile tartışılmıştır. Son olarak, okul saati dışında yapılan aktivitelere göre, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar literatür ile tartışılmıştır. Ayrıca, araştırma bulguları yorumlanmıştır.

Lise öğrencilerinin, algılanan akademik başarısına göre öznel iyi oluşlarında fark bulunurken akılcı olmayan inançları arasında fark bulunmamıştır. Araştırmada, algılanan akademik başarı arttıkça öznel iyi oluşun arttığı bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte çeşitli çalışmalar mevcuttur (Canbay, 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; McDonald, 2012; Özen, 2005). Öznel iyi oluşun bileşeni olan yaşam doyumu, akademik başarısını

yüksek olarak algılayan ergenlerde daha yüksek olarak bulunmuştur (Çivitçi, 2009a; Tuzgöl Dost, 2007). Bulguların aksine, akademik başarı ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bildiren çalışma da bulunmaktadır (Tatay, 2015).

Araştırmada, algılanan akademik başarı ve akılcı olmayan inançlar açısından bir farkın çıkmaması literatürü destekler nitelikte olup, farklı bulgular da vardır. Araştırmaya paralel bir bulguda, bilişsel bir yapı olan uyumsuz şema değişkeni ile ergenin not ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Aksoy, 2016). Benzer bir çalışmada, ergenlerin mantıkdışı inançlarına göre algıladıkları akademik başarı düzeyleri arasında fark bulunmamıştır (Çivitçi, 2006). Akılcı olmayan inançlardan biri olan mükemmeliyetçilik düzeyi düşük olan öğrencilerin, akademik başarılarının da düşük olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile daha fazla mükemmeliyetçi olduğunu algılayan lise öğrencilerinin akademik başarılarının da arttığı bulunmuştur (Camadan ve Yüksel, 2012). Bu bulgulardan yola çıkarak, mükemmeliyetçi olma eğilimi gösteren öğrencinin başarı ölçütünün her zaman daha iyisini elde etmek ve mükemmel olmak için düşünsel ya da davranışsal olarak daha fazla performans göstereceği düşünülmektedir.

Akılcı olmayan inançlar ile algılanan akademik başarı arasında ters yönde ve anlamlı ilişkinin olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik ve aşırı kaygı düzeyi artan öğrencilerin akademik başarıları düşmektedir (Göller, 2010). Mantık dışı inanç düzeyi açısından bakıldığında, akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin, mantık dışı inançlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Boyacıoğlu, 2010). Destekler nitelikte, lise öğrencileri ile yapılan çalışmada, bazı irrasyonel inançların akademik performansları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya konulmuştur. Bu nedenle, kötü akademik sonuçlara sahip olanların, akademik performansları iyi olanlar ile karşılaştırıldığında sorundan kaçınma ile ilgili daha akılcı olmayan inançları olduğu görülmektedir (Dumitru, Mocanu, Mihoc, Grădinaru ve Pănescu, 2014). Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce yapıları ve kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bozkurt 1998). Bu bulgulardan da akılcı olmayan inançlara sahip öğrencilerin akademik başarılarının olumsuz etkilendiği ifade edilebilir. Aşırı kaygılı ve mükemmeliyetçi olma eğiliminde olan öğrenci, gösterdiği performansı yeterli bulmayıp daha mükemmel için çabalayacak ve ayrıca net olmayan geleceğin

böylece öğrencinin daha fazla kaygı düzeyinin artmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Camadan ve Yüksel (2012), çalışmalarında bahsedildiği gibi öğrenci başarılı olma yolunda mükemmele ulaşmak için daha fazla erteleme davranışı da gösterecek ve daha yoğun kaygı yaşayarak akademik başarısının da olumsuz etkilenmesine sebep olacaktır.

Eğitim sistemimizde bireyin başarısı değerlendirilirken daha çok akademik başarıya odaklanıldığı söylenebilir. Bu nedenle araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin öznel iyi oluşları ile algıladıkları akademik başarılarının ilişkili olması da beklenen sonuçtur. Başarı deneyimi yaşamış ya da kendini yeterli algılayan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının da böylece artabileceği söylenebilir.

Algılanan fiziksel görünüme göre, öğrencilere algıladıkları fiziksel görünüşleri için iyi, orta ve kötü gruplar şeklinde seçenekler sunulmuştur. Algılanan fiziksel görünüme göre öğrenciler arasında akılcı olmayan inançların alt boyutlarından yüksek beklenti ve bağımlı olma faktörü arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Ayrıca, algılanan fiziksel görünüme göre öznel iyi oluş arasında fark tespit edilmiştir. Ancak, algılanan fiziksel görünüme göre grupların akılcı olmayan inançları arasında bir fark bulunmamıştır.

Orta fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrencilerin, kötü fiziksel görünüme sahip olduğunu düşünen öğrencilerden daha fazla yüksek beklenti içinde olduğu bulunmuştur. Orta fiziksel görünüme sahip olduğunu belirten öğrencilerin, iyi fiziksel görünüme sahip olduğunu söyleyen öğrencilerden kendilerini daha fazla bağımlı olarak algıladığı bulunmuştur. Öznel iyi oluş düzeylerine bakıldığında, algılanan fiziksel görünüm iyiden kötüye doğru gittikçe, öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir. Bedeninden memnuniyet ile ergen öznel iyi oluşu ilişkili olarak bulunmuştur (Katja, Paivi, Morja-Terttu ve Pekka, 2002). Sosyal görünüş ve kaygı düzeyi ile öznel iyi oluşun ters yönde bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Seki, 2014). Bedeninden memnun olma ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu bildirilmektedir (Oktan, 2012; Tuzgöl Dost, 2004b). Gelişim döneminde, ergenin bedeni ile barışık olması ve değişime ayak uydurması mutluluğunda etkindir (Eryılmaz, 2014). Genç bu dönemde fiziksel görünümü ile ilgilenmektedir. Ergenlik

döneminde gencin benlik tanımlamasını oluşturmasının fiziksel görünümüne ait algısıyla da ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, literatürü destekler nitelikte bulguların tespiti beklenen bir sonuçtur.

Lise öğrencilerinin okul saati dışında yaptığı aktivitelere göre akılcı olmayan inançlarına bakıldığında, okul saati dışı etkinliği olarak bilgisayar oyunu oynayanların akılcı olmayan inançlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak diğer yandan suçlama eğilimi faktöründe en yüksek düzeyin bilgisayar oyunları oynayan grupta olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yarı zamanlı işte çalışanların duygusal sorumsuzlukta en yüksek düzeye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yarı zamanlı işte çalışanların mükemmeliyetçilik düzeyinin en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin okul saati dışında yaptığı etkinliklerden algıladıkları hoşnutluğun öznel iyi oluş ile ilişkili olması beklenen bir sonuçtur. Lise öğrencilerinin, okul saati dışında yaptığı aktivitelere göre öznel iyi oluş düzeyinde en düşük düzeyin “diğer” cevabını veren grup olduğu ortaya çıkmıştır. En yüksek öznel iyi oluş düzeyinin ise, okul dışında sosyal ve spor aktivitelerine katılan gruba ait olduğu görülmektedir. Bu bulgular alan yazın ile benzer niteliktedir (Çağlayan Tunç, 2015; Sezer, 2011). Farklı çalışmalara bakıldığında, ergenlerin boş zaman etkinliklerinden algıladıkları hoşnutluk öznel iyi oluş düzeylerini yordamaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Gilman (2001), ergenlerin yaşam memnuniyeti ve sosyal etkinliklere katılımları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada; yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, ergenlerin sosyal ilgisi ve ders dışı etkilere katılımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akt: Canbay, 2010).

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlarının farklı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında;

1. Akılcı olmayan inançlar düzeyi yüksek olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.
2. Öznel iyi oluş düzeyi artan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının alt boyutlarından onaylanma ihtiyacı, yüksek beklenti ve çaresizlik düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.
3. Suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma ve mükemmeliyetçilik alt boyutları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
4. Akılcı olmayan inançlar ile öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre fark bulunmamıştır.
5. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendilerinden yüksek beklenti içinde olduğu, kendilerini daha bağımlı ve çaresiz hissettiği sonucuna ulaşılmıştır.
6. Erkeklerin kızlara göre suçlama eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
7. Kız ve erkek öğrenciler arasında akılcı olmayan inançlar, onaylanma ihtiyacı, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, mükemmeliyetçilik alt boyutları ve öznel iyi oluş açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.
8. Akılcı olmayan inançlar ile öznel iyi oluş düzeylerinde yaşa göre anlamlı fark bulunmamıştır.
9. Akılcı olmayan inançlar ile öznel iyi oluş düzeylerinde sınıf düzeyine göre anlamlı fark bulunmamıştır.
10. Akılcı olmayan inançlar ve öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, 11. Sınıf öğrencilerinin 12. Sınıf öğrencilerine göre kendilerini daha çaresiz hissettiği bulunmuştur.
11. Anne babası bir ya da ayrı olan lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve akılcı olmayan inançları açısından bir farklılık bulunmamıştır.

12. Öğrencilerin kardeş sayıları dikkate alındığında, öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamaktadır.
13. Onaylanma ihtiyacı, anne babasını ilgisiz olarak algılayanlarda diğer tutumları algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.
14. Anne ve babasını ilgisiz olarak algılayan öğrenciler diğer öğrencilere göre kendilerini daha çaresiz hissettiğini ifade etmiştir. Ayrıca anne ve babasını ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının diğer öğrencilere göre daha fazla olduğu bulunmuştur.
15. Anne babasını ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin en düşük öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.
16. Anne ve babasını aşırı koruyucu olarak algılayan öğrencilerin en düşük çaresizlik düzeyine ve akılcı olmayan inançlara sahip olduğu bulunmuştur.
17. Anne ve babasını ilgili ve sevecen algılayan öğrencilerin öznel iyi oluşu diğer gruplara göre en yüksek bulunmuştur.
18. Orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi, düşük gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksektir.
19. Akılcı olmayan inanç düzeyleri ile algıladıkları gelir durumları arasında farklılaşma bulunmamıştır.
20. Orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilerin yüksek gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksek beklenti içinde olduğu bulunmuştur.
21. Suçlama eğilimi, yüksek gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilerin orta gelir düzeyinde olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksek düzeye sahip olduğu bulunmuştur.
22. Akılcı olmayan inançlar ve öznel iyi oluş düzeylerinin lise öğrencisinin yaşadığı bölgeye göre değişmediği bulunmuştur.
23. Kırsal bölgeyi seçen öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri kenti seçen öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.
24. Algılanan akademik başarı arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de arttığı bulunmuştur.
25. Algılanan akademik başarıya göre öğrenciler arasında akılcı olmayan inançlar düzeylerinde farklılık bulunmamıştır.
26. Algılanan fiziksel görünüme göre öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

27. Orta fiziksel görünümüne sahip olduğunu düşünen öğrencilerin, kötü fiziksel görünümüne sahip olduğunu düşünen öğrencilerden daha fazla yüksek beklenti içinde olduğu bulunmuştur.
28. Orta fiziksel görünümüne sahip öğrencilerin iyi fiziksel görünümüne sahip öğrencilerden daha fazla bağımlı olduğu bulunmuştur.
29. Algılanan fiziksel görünüm iyiden kötüye doğru gittikçe öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.
30. Okul saati dışında bilgisayar oyunu oynayan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.
31. Bilgisayar oyunları oynayan grubun suçlama eğilimi diğer öğrencilere göre en yüksek düzeyde bulunmuştur.
32. Yarı zamanlı işte çalışanların duygusal sorumsuzluk düzeyleri diğer öğrencilere göre en yüksek bulunmuştur.
33. Yarı zamanlı işte çalışanların mükemmeliyetçilik düzeyleri diğer öğrencilere göre en yüksek bulunmuştur.
34. En yüksek öznel iyi oluş düzeyin okul saati dışında, sosyal ve spor aktivitelerine katılan gruba ait olduğu görülmektedir.

Sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve alan uzmanlarına öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara öneriler;

1. Lise öğrencileri ile yapılan bu çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlarının ilişkisi incelenmiştir. Yeni yapılacak çalışmalarda bu çalışmaya konu olan iki değişkenin değişimini ve gelişimini daha iyi anlayabilmek için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Böylece farklı gelişim ve yaş aralığında sonuçlar karşılaştırmalı olarak elde edilebilir.
2. Yapılan araştırmada öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançların ilişkisine bakılmış olup öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının azaltılmasına yönelik yapılacak müdahalelerin yanı sıra, öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik; sosyal destek, sosyal beceri, iletişim becerilerinin geliştirilmesi gibi çalışmalar ile de dolaylı olarak akılcı olmayan inançlar azaltılabilir. Bu öngörüden yola çıkarak yaşam becerileri ile ilişkisel çalışmalar ve müdahale çalışmaları

yapılabilir. Ayrıca bu konuda geliştirilecek müdahale çalışmaları, önleyici olması amacı ile özellikle erken yaş dönemleri için hazırlanabilir.

3. Araştırmada lise öğrencilerinin mutlulukları ile anne babalarını algılayış biçimleri arasında ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiden yola çıkarak yapılacak çalışmalarda anne ve babanın doğrudan araştırma sürecine katılacağı araştırmalar yapılabilir. Ayrıca öğrencilerin en önemli rehberleri olan ebeveynleri için, çocuklarının gelişim dönemini sağlıklı yaşayabilmesine katkı sağlayabilmelerine yönelik psiko-eğitim çalışmaları hazırlanabilir. Bu eğitim programlarının hazırlanmasına yardımcı olma amacıyla ayrıca anne ve babanın, ayrıntılı olarak çocuklarının cinsiyetine, doğum sırasına vb. göre yaklaşımlarının araştırıldığı çalışmalar da yapılabilir.
4. Araştırma bulgularında anne baba birliktelik durumuna göre, öğrencilerin öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlarında fark çıkmamıştır. Bu bilgidен yola çıkarak ebeveynlerin boşandıktan sonraki süreçte çocukları ile sağlıklı ilişkilerinin devam edip etmediğini görmek amacı ile anne babası ayrı olan öğrencilere yönelik ebeveyn tutumlarının ayrıntılı araştırıldığı çalışmalar yapılabilir.
5. Okul dışı etkinliklerin ergenin öznel iyi oluşu ile ilişkili olması sonucu göz önünde bulundurularak, okul dışı faaliyetlerin neler olabileceği konusunun daha ayrıntılı değerlendirildiği çalışmalar yapılabilir.
6. Benzer çalışmalar yapılırken, gruplar arası karşılaştırmanın yapıldığı araştırma maddelerinden daha sağlıklı yorumlar elde edebilmek için grup sayılarının anlamlı düzeyde ve sayısal olarak denk olmasına dikkat edilebilir.

Rehber öğretmenlere, psikolojik danışmanlara öneriler;

1. Lise yaş dönemi ile çalışan alan uzmanları ergenin öznel iyi oluş düzeyini arttırmaya yönelik destekleyici çalışmalar (ör: yaşam becerileri) ve akılcı olmayan inançları azaltmaya yönelik bireysel ya da grup çalışmaları yapabilir.
2. Anne ve baba tutumlarının ergenin öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğu sonucu göz önünde bulundurulduğunda anne ve babalara yönelik bireysel çalışmalar ya da psiko-eğitim çalışmaları hazırlanabilir.

3. Öznel iyi oluş ile ilişkili bulunan akademik başarıyı artırma amacı ile öğrenciler ile bireysel ya da grup olarak çalışabilir.
4. Öğrenciler öznel iyi oluşunu arttırmaya yardımcı olabilecek okul dışı faaliyetlerden (sportif faaliyetler vs.) sağlıklı ve yararlı olan faaliyetlere ilgi alanlarına uygun olarak yönlendirilebilir.
5. Kız öğrencilerin akılcı olmayan inançlardan; yüksek beklenti, bağımlı olma, çaresizlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olması, erkeklerin ise kızlara göre daha fazla suçlama eğiliminin olması gibi sağlıklı olmayan inançlar, bireysel görüşmelerde öncelikli olarak ele alınarak akılcı olmayan inançlar ile çalışılabilir.



KAYNAKLAR

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aksoy, F. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Anderson C., Kraus M.W., Galinsky A.D., and Keltner D. (2012). The local ladder effect: social status and subjective well-being. *APS Association For Psychological Science*, 23(7), 764-771.
- Arslan, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme, öznel iyi oluş ve anne baba tutumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Bacanlı, F. (2012). Kariyer karar verme güçlükleri ve meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançların ilişkisi. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 86-95.
- Bilal, F. (2005), *Ergenlerde çevresel risk etmenleri ve psikopatoloji*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Brookings, J. B., and Serratelli, A. J. (2006). Positive illusions: positively correlated with subjective well-being, negatively correlated with a measure of personal growth. *Psychological Reports*, 98(2), 407-413
- Boyacıoğlu, N. E. (2010). *Ergenlerde mantık dışı inançlar ve sınav kaygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. (2010). *İyi hissetmek*. (H. Karaosmanoğlu, Çev. Ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Bushi, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Camadan, F. ve Yüksel, G. (2012). Perfectionism among Turkish secondary students. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 701-714.

- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Cenkseven F. ve Akbaş T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3(27), 43-65.
- Cenkseven Önder, F. ve Yılmaz, Y. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışları yordamada yaşam doyumu ve a-b stillerinin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1737-1748.
- Collard, J. (2009). *The role of positive irrational beliefs in mental health & well being*. Dissertation for the Degree of Doctor of Psychology (Health). Deakin University.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cheng, H. and Furham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307-327.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23- 31.
- Ciarrochi, J. (2004). Relationships between dysfunctional beliefs and positive and negative indices of well-being: a critical evaluation of the common beliefs survey. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 171–188.
- Craciun, B. (2013). The efficiency of applying a cognitive behavioral therapy program in diminishing perfectionism, irrational beliefs and teenagers' stres. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 274-278.

- Csikszentmihalyi, M. (2004). *İyi iş. Liderlik, mutluluk ve anlam oluşturma* (Çev. A. Kardan). İstanbul: Mess Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış mutluluk bilimi* (Çev. S. Kunt Akbaş). Ankara: Hyb Yayıncılık
- Çağlar, G. A. (1993). *Kekemelerde rosenberg benlik saygısı ölçeğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çağlayan Tunç A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çivitçi, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme sürecine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 59-80.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: sosyo-demografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(19), 9-19.
- Çivitçi, A. (2009a). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 29-52

- Çivitci, A. (2009b). Relationship between irrational beliefs and life satisfaction in early adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 91-109.
- Çivitçi A. ve Çivitçi N. (2009). İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal beceri ve mantıkdışı inançlar. *Elementary Education Online*, 8(2), 415-424.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Deiner, E. (1984). Subjektive well- being. *Psychological Bullentin*, 95(3), 542-575.
- Diener, R., Diener, E. and Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well being. *Journal Article Expert*.
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 19-25.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2016). Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi. Erişim tarihi: 20 Mayıs 2017, <http://www.tayfundogan.net/2016/11/01/pozitif-psikolojinin-tarihsel-gelisimi/>
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dumitru H., Mocanu D., Mihoc A., Grădinaru B. G. and Pănescu C. (2014). The connection between gender, academi performance, irrational beliefs, depression and anxiety among teenagers and young adults. *Romania Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis*, 1(2), 1-13.
- Duran, S. (2016). *Depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide otomatik düşünce özelliklerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Ejei, L., Rezaei, M., and Lavasani M. G. (2011). The effectiveness of coping strategies training with irrational beliefs (cognitive approach) on test anxiety of students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 2165-2168.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne babaya bağlanma biçimlerine öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy revised*. New York: Kensington.
- Ellis, A. (1995). Cognitive and constructive psychotherapies: theory, research and practice. *ABD, Springer, Publishing Company*, 3-33.
- Ellis, A. and Dryden, W. (1987). *The practice of rational emotive therapy*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Erginsoy Osmanoğlu, D. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*. (12), 45-70.
- Ersever, O. G. (1996). Grupla psikolojik danışmanın kişilerarası ilişkiler dersini alan öğrencilerin kendini açma davranışlarına, empatik eğilimlerine ve empatik becerilerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(14), 231-241.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluş artırma stratejileri ölçeğini geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011a). Satisfaction of needs and determining of life goals: a model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educational Sciences ve Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764
- Eryılmaz, A. (2011b). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7(24), 93-101.
- Eryılmaz, A. (2011c). Ergen öznel iyi oluşunun öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünün Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 51, 44-51.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluşlarını anne babaları ile ilişki kurma aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 252-257.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı*. Ankara: Nobel Akademi.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.

- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Esposito, E. E. (2016). *The relationship between adolescents' life satisfaction and academic achievement: a longitudinal analysis*. University of South Florida, Graduate Theses and Dissertations.
- Fives C. J., Kong, G., Fuller, J. R., and DiGiuseppe R. (2011). Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199–208
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. (9. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gladding, S. T. (2011). *Aile terapisi*. (Çev: İ. Keklik ve İ. Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güleç, C. (2010). *Pozitif ruh sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Güler, D. (2012). *Lise Son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve anne baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 82-94.

- Hamidi, F. and Hosseini, M. Z. (2010). The relationship between irrational beliefs and social, emotional and educational adjustment among junior students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1531–1536
- Hamamcı, Z. ve Çoban, A. E. (2012). Mesleki olgunluk ve mesleki kararsızlığın akılcı olmayan inançlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 31-42.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25- 42.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikler: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene ve S. A. Sevim Çev.). Mentis Yayıncılık: Ankara.
- Jorn, A. (2009). Rational emotive behavior therapy. Psych central. Erişim tarihi: 5 Mart 2017, <http://psychcentral.com/lib/rational-emotivebehaviortherapy/0001563>
- Kahraman, S. (2016). *Boşanma sürecinde genç-ebeveyn ilişkilerinin sürdürülmesi ve öğrencinin akademik başarısına etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karakoç, A., Bingöl, F. ve Karaca S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ileolumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Spor Sağlığı ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43-50.

- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim becerileri düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kartol, A. (2013). *Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kate, H. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji*. (T. Doğan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Katja R., Paivi A.K., Morja-Terttu T. and Pekka L. (2002). The relationship among adolescent, health behaviour and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-248.
- Kaya, H., Bodur, G. and Yalnız N. (2014). The relationship between high school students' attitudes toward future and subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 116, 3869-3873.
- Kayaoğlu, M. (2012). *Siz "Siz" olun mutluluk terapisi*. İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Kepir, D. D. (2011). *Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kılıçarslan, S. ve Atıcı, M. (2010). İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 113-130.
- Korap, N. (2013). *Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerin iletişim becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köroğlu, E. (2014). *Akılcı düşünme*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2012). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kuzgun, Y. (2008). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Küçük, L., Gür, G., Şener, N., Boyacıoğlu, N. E. and Çetindağ Z. (2016). Correlation between irrational beliefs and the depressive symptom levels of secondary school children. *International Journal of Caring Sciences January, 9(1), 99-110*.
- Küçükköse, İ. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131(6), 803-855*.
- Mahfar, M., Aslan, A.S., Noah, S. M., Ahmad, J., Marzuki, W. and Jaafar W. (2014). Effects of rational emotive education module on irrational beliefs and stress among fully residential school students in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences 114, 239-243*
- Mccullough, G., Scott Huebner, E. and Laughlin, J. E. (2000). Life events, self concept, and adolescents' positive subjective well-being. *John Wiley ve Sons, Inc. Psychology in the Schools, 37(3), 281-290*.
- McDonald, B. (2012). Objective academic achievement and subjective personal well being. *Retrieved From ERIC Database (ED 530076)*.
- Mendi, E. (2015). *Koşullu anne baba tutumunun mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Momeni, S. (2016). *Öznel iyi oluşun, kişilik özellikleri, akılcı olmayan inançlar ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, J. E., Sweneey T. J. ve Witmer, J. M. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı*. (F. Korkut, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Noddings, N. (2003). *Eğitim ve mutluluk*. İstanbul: Bilgin Kitapevi.
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programlarının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yormada gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 11(22), 119-134.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Öksüz, Y., Ayvalı, M., Coşkun, K., Baba, M. ve İci, A. (2011). Algılanan sosyal destekle akılcı olmayan davranışlar ilişkisi. *International Journal of Social Science*, 4(1), 119-136
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana baba kontrolü ve ana-baba kabul ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(165), 21-32.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi, *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190- 210.
- Özer, K. (2015). *Ben değeri tiryakiliği*. İstanbul: Galata Yayınları.
- Özmen, D., E. DüNDAR, P., Ç. Çetinkaya, A., Taşkın, O. ve Erol, Ö. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Öztürk, A. and Mutlu, T. (2010). The relationship between attachmentstyle, subjective well being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Paezy M., Shahraray F.M. and Abdi B. (2010). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, subjective well-being and academic achievement of Iranian female secondary students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1447-1450.
- Pilkauskaite-Valickiene R. and Gabrielaviciute I. (2015). The role of school contexton subjective well-being and social well-being in adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 191, 2588-2592.
- Rodriguez- Fernandez, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Esnaola, I. and Goñi, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement, *International Journal of Clinical and Psychology*, 16, 166-174.
- Rogers, R.C. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulingand Clinical Psychology*, 6(60), 827-832.

- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikoloji belirti türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikoloji iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Saygın, Y. ve Arslan, Ç. (2009) üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 192, 74-84.
- Schmid, W. (2012). *Mutsuz olmak*. (T. Bora ve T. Demir, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek mutluluk* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Sharf, R.S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Shimoff, M. ve Kline C. (2008). *Sebepsiz mutluluk*. (I. Aydın, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

- Spörrle, M., Strobel, M. and Tumasjan, A. (2010). On the incrementa validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema*, 22(4), 543-548.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Şahan Yılmaz B. ve Duy B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V. Kaya, S. ve Pala H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 3(20), 827-836.
- Şenol, S. (2006). *Çocuk ve gençlik ruh sağlığı*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2014). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Tel F. D. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu
- Telef, B. B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 591-604.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlılık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Topses, G. ve Bulut Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tuyan, S. ve Beceren, E. (2004). Sınıf yönetiminde duygusal zekâ becerilerinin kullanılması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(28), 37-42.
- Tuzgöl Dost, M. (2004a). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Tuzgöl Dost, M. (2004b). *Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 223-231.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tümkiye, S. (2011). Humorstyles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73

- Ulusoy, Y. ve Duy B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446.
- Üzümcü, E. ve Doğru, P. (2014). *Kendin ol, hayatı keşfet*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtileri ve bazı kişilik özellikleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuk psikolojisi* (28. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(25), 139-146.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme beceri algıları üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Gaziantep.
- Yıkılmaz, M. ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-63.
- Yıldız, B. (2002). *Aristoteles Etik'inde mutluluk ve erdem*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yıldız, M. C. (2016). *Boşanmış ailelerde yetişen çocukların ebeveynlerine bağlanma düzeylerine göre akılcı olmayan inançlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Yurtal Dinç, F. (1999).*Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.



EKLER

ÇATALCA İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ÖLÇEK UYGULAMA İZİNİ



T.C.
ÇATALCA KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 85728991-821.05-E.5072983
Konu: Ölçek Uygulama İzni

15.05.2015

ÇATALCA KAYMAKAMLIĞINA

İlgi : İlçemiz Karacaköy Çok Programlı Anadolu Lisesinin 11/05/2015 tarih ve 178 sayılı yazısı.

İlçemiz Karacaköy Çok Programlı Anadolu Lisesi Rehber Öğretmeni ve Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Öğrencisi Hülya GÜLER, "Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili olarak veri toplamak amacı ile Çatalca İlçesinde bulunan tüm ortaöğretimlerden seçilen öğrencilere ölçek uygulamaları müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olularımıza arz ederim.

Ahmet SAÇAK
Müdür

O L U R
.../05/2015
D.Nevzat TAŞDAN
Kaymakam

ADRES :Çatalca İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü-Cumhuriyet Meydanı Hükümet Konağı Kat:4Çatalca-İST
TEL : (0212) 789 10 08-(0212) 789 39 64-FAKS: (0212)789 20 83-E-MAIL:çatalca34@meb.gov.tr
Bölüm : Mesleki Eğitim Bölümü. Tel. Dahili : 18

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden dd2a-7a12-3a4e-b287-9a8f kodu ile teyit edilebilir.

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu ölçekte, kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır.

Bu ifadeleri tek tek okuyarak size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Lütfen, tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

1. Hiç uygun değil, **2.** Biraz uygun, **3.** Orta derecede uygun, **4.** Çoğunlukla uygun, **5.** Tamamen uygun

1. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Geriye dönüp baktığım da isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Ulaşmak istediğim ideallerim var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Küçük sorunları bile büyütürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Ailemle olan ilişkilerden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Kendimi yalnız hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Yaşamın zorlukları ile baş etme gücümüne inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Size en uygun olan cevabı, ifadenin karşısındaki seçeneklerden birine (X) işaretini koyarak belirtiniz. Her bir madde için cevaplar şu şekildedir:

(1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum

Mümkün olduğu kadar “KARASIZIM” seçeneğini işaretlemekten kaçınınız.

1. Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Eğer insan isterse hemen her durumda mutlu olabilir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. İyi yapmadığım şeylerden uzak dururum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. İnsanlar olaylardan değil, kendilerine verdiği görüntüsünden rahatsız olurlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Hiçbir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Herkesin beni sevmesini isterim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Hata yapanlar suçlanmayı hak eder	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Ruhsal durumumun nedeni benim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Kafama takılan bazı şeyleri, genelde kafamdan atamıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Ahlsızlık kesinlikle cezalandırılmalıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Sefil insanlar genellikle o duruma kendileri gelirler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kızgın ve kederli bir şekilde kalamaz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Değişik tecrübeler yaşamış olsaydım, olmak istediğime daha çok benzerdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Aktiviteleri, aktivite olsun diye yaparım, onları ne kadar iyi yaptığım önemli değil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Gelecek konusunda nadiren endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31. Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen benim için önemli bir ihtiyaç değildir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32. Hiçbir şeyin kendisi üzücü değildir, sadece sizin yorumlarınız onu üzücü hale getirir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33. Gelecekteki bazı şeyler hakkında endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34. Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35. Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36. İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37. Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38. Pratik bir çözüm aramak mükemmeli aramaktan daha iyidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39. İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine önem veririm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40. Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41. Ölüm veya nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42. İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43. İnsan kendi cehennemini kendi yaratır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44. Kendimi sık sık çeşitli tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45. Şartların ideal olarak bir araya gelmesi düşünülemez	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli gençler,

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve akılcı olmayan inançlarını çeşitli değişkenler açısından incelenmektir. Çalışmada ölçeklere vereceğiniz yanıtlar sadece bu bilimsel amaçlı çalışma için kullanılacak ve cevaplar gizli kalacaktır. Sizden kimliğinizi açığa çıkaracak bilgi istenmemektedir. Maddeleri içtenlikle cevaplamanız araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgi ve özen için teşekkürler.

Hülya GÜLER

Psikolojik Danışman

1. **Cinsiyet:** () Kız () Erkek
2. **Yaş:**
3. **Sınıf:** () 9 () 10 () 11 () 12
4. **Anne:** () Sağ () Ölü
() Öz () Üvey
5. **Baba:** () Sağ () Ölü
() Öz () Üvey
6. **Anne ve babanızın şu anki durumu nasıl?** () Birlikte () Ayrılar
7. **Size göre ailenizin ekonomik durumu nasıl?** () Düşük () Orta () Yüksek
8. **Nerede yaşıyorsunuz?** () Kent () Kırsal (köy/kasaba)
9. **Kaç kardeşiniz?** () Tek Kardeş () İki Kardeş () Üç Kardeş ve Daha Fazlası
10. **Anne babanızın size karşı tutumu nasıl?**
() Aşırı koruyucu () İlgili ve sevecen () Katı ve zorlayıcı () İlgisiz
11. **Derslerinizdeki başarınızı nasıl buluyorsunuz?** () Düşük () Orta () Yüksek
12. **Fiziksel görünümünüzü nasıl buluyorsunuz?** () İyi () Orta () Kötü
13. **Okul saatleri dışında neler yapıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)**
() Ders çalışmak () Yarı zamanlı işte çalışmak () Arkadaşlarla gezmek
() Sosyal ve spor aktivitelerine katılmak () İnternet kullanmak
() Bilgisayar oyunları oynamak () Diğer,.....

ÖZGEÇMİŞ

17 Ağustos 1989 tarihinde Çanakkale’de dünyaya gelen Hülya AYDOĞDU, ilkokul ve ortaokul eğitimini Edirne ve Kırklareli ilçelerinde çeşitli okullarda tamamladı. Lise eğitimini Kırklareli Lüleburgaz ilçesinde Atatürk (Yabancı Dil Ağırlıklı) Lisesinde tamamladı. Lisans eğitimini Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde 2012 yılında tamamladı. Yine aynı yıl İstanbul Çatalca Karacaköy Çok Programlı Lisesinde ve aynı ilçede birçok okulda psikolojik danışman olarak çalıştı. 2016 yılında Lüleburgaz TEK Güzel Sanatlar Lisesine atandı. Halen aynı okulda psikolojik danışman olarak çalışmaktadır.

İletişim: gulerhulyaa@gmail.com