

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI
REHBERLİK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİMDALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARININ
BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

87591

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan
Filiz (DİNÇ)YURTAL

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

T 87591

Ankara

Temmuz, 1999

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Filiz (DİNÇ) YURTAL'a ait Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi adlı çalışma, j¼rimiz tarafınan DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.



Başkan : Prof.Dr. Süleyman DOĞAN



Üye : Doç.Dr. Fidan KORKUT



Üye : Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÖNCÜ

Kızım Elife



TEŐEKKÖR

Araştırmanın her aşamasında katkıda bulunan danışman hocam Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÖNCÜ'ye; araştırmada kullanılan ölçeklerin çevirisinde yardımcı olan Prof.Dr. Muharrem KEPÇEOĞLU, Prof.Dr. Tefaruk HAKTANIR, Prof.Dr. Süleyman DOĞAN, Doç.Dr. Hasan BACANLI ve Dr. Yüksel ÇIRAK'a; tezimi okuyarak faydalı eleştiri ve öneriler getiren Doç.Dr. Sonay GÜÇRAY, Yrd.Doç.Dr. Ragıp ÖZYÜREK ve Öğr.Gör. Oğuz KUTLU'ya; verilerin toplanması, bilgisayara girilmesi ve istatistiksel analizlerin yapılmasında yardımcı olan eşim Doç.Dr. Recep YURTAL'a; çalışmam süresince her konuda yardımcı olan Dr. Leyla ERCAN'a ve kardeşim Yücel DİNÇ'e; bugüne kadarki yaşamımın her aşamasında olduğu gibi bu araştırmamda da her türlü maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen anneme, babama ve ailemin diğer fertlerine teşekkür ediyorum.

Filiz (DİNÇ) YURTAL

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının (onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik alt boyutları) ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.

Araştırma Çukurova Üniversitesinin çeşitli bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarına devam eden toplam 560 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan inançları ölçmek için araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan ana baba tutumlarını ölçmek için ise Eldeleklioğlu (1996) tarafından geliştirilen Ana-Baba Tutum Envanteri kullanılmıştır.

Yukarıda adı geçen iki ölçek öğrencilere aynı anda uygulanmış ve elde edilen akılcı olmayan inanç puanları, ana-baba tutumları, cinsiyet, eğitim düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre değişip değişmediği belirlenmiştir. Bunun için değişkenin boyutları iki olduğunda t-testi; ikiden fazla olduğu durumlarda ise tek yönlü varyans analizi yapılmış ve gözlenen farklılıklar Tukey Kramer testi ile kontrol edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puan ortalamaları ve yüksek beklentiler alt ölçeği puan ortalamaları demokratik ve otoriter ana-baba tutumuna sahip olan gruplar arasında otoriter tutuma sahip olanlar lehine 0.05 düzeyinde önemli bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan çaresizlik alt ölçeği puan ortalamaları koruyucu-istekçi ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olan gruplar arasında koruyucu-istekçi ana-baba tutumunun lehine; otoriter ve demokratik ana-baba tutumuna sahip gruplar arasında ise otoriter ana-baba tutumunun lehine 0.01 düzeyinde önemli bulunmuştur. Suçlama eğilimi alt ölçeği puan ortalamaları erkeklerde kızlara göre 0.05 düzeyinde daha yüksek bulunmuştur. Onay ihtiyacı alt ölçeği puan ortalamaları Sosyal Bilimlerde okuyan öğrencilerde Fen Bilimlerdekine göre 0.05 düzeyinde daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre ise öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında 0,05 düzeyinde önemli bir fark bulunmamıştır.

SUMMARY

This research is a descriptive study, which has been done to investigate the relationship of the irrational beliefs of university students (demand for approval, high self-expectations, blame proness, emotional irresponsibility, anxious overconcern, dependency, helplessness and perfectionism subscales) between parents attitudes, sex, class level, living place and study field of students.

The tests were administrated to 560 students attending to different departments in the first and the fourth class at Çukurova University. Irrational Beliefs Test, which is adapted into Turkish on this research, is used to measure the dependent variable of irrational beliefs. Parents Attitudes Inventory, developed by Eldeleklioğlu (1996), is used to measure parents attitude, which is independent variable of this research.

Both of the two scales mentioned before has been administrated to university students at the same time, and the relationships between the obtained irrational belief scores with parents attitudes, sex, level of class, living places and study field of students have been determined. T-test is used when the dimension of variable is two. When more than two, then one way ANOVA is used and checked the observed differences by using Tukey Kramer Test. Signification level is considered as 0,05.

According to results, it was showed significantly higher degree with the 0.05 significant level on high-self expectations subscale scores and total scores of irrational believes for authoritarian parents attitude between the groups of authoritarian and democratic parents attitude. It was found that has higher degree on helplessness with the significant level of 0.01, one of the irrational believes, for protective-desirous parents attitude between the groups of protective-desirous and democratic parents attitude; and for authoritarian parents attitude between the groups of authoritarian and democratic parents attitude. It was found higher degree on blame proness at the level of 0.05 for male than female. Demand for approval subscale scores had higher degree with the level of 0.05 for students attending to social sciences than basic and applied sciences. There was no significant differences between level of class and living places at the significant level of 0,05.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEŞEKKÜR.....	
ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	VIII

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
Problem Cümlesi.....	6
Alt Problemler.....	6
Sınırlılıklar.....	7
Sayılılar.....	7
Tanımlar.....	8
Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	9

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Akılcı-Duygusal-Davranışsal Terapi Kuramı.....	11
Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Araştırmalar.....	37

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	48
Araştırmanın Yöntemi.....	48
Evren Örnekleme.....	48
Veri Toplama Araçları.....	49
Ana-Baba Tutum Envanteri.....	50

Ana-Baba Tutum Envanterinin Geçerliği.....	50
Ana-Baba Tutum Envanterinin Güvenirliği.....	51
Akılıc Olmayan İnançlar Testi.....	52
Akılıc Olmayan İnançlar Testinin Geçerliği.....	56
Akılıc Olmayan İnançlar Testinin Güvenirliği.....	60
Verilerin Toplanması.....	61
Verilerin Analizi.....	61

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	63
1.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	64
1.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi.....	64
1.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	66
1.3. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi.....	66
1.4. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Yerleşim Birimine Göre İncelenmesi.....	67
1.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesi.....	68
2.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılıc Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	69

2.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi.....	69
2.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	73
2.3. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi.....	74
2.4. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Yerleşim Birimlerine Göre İncelenmesi.....	75
2.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesi.....	78

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

1.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	80
1.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	80
1.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	81

1.3.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	82
1.4.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Yerleşim Birimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumlanması.....	83
1.5.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumlanması.....	83
2.0.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	84
2.1.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	84
2.2.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması	88
2.3.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	92
2.4.	Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Yerleşim Birimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	95

2.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bilim Gruplarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	97
--	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
KAYNAKÇA.....	105
EKLER.....	115
EK-1: Ana-Baba Tutum Envanteri.....	115
EK-2: Ana - Baba Tutum Envanteri Cevap Kağıdı.....	118
EK-3: Akılcı Olmayan İnançlar Testi.....	119
EK-4: Akılcı Olmayan İnançlar Testi Cevap Kağıdı.....	122
EK-5: Faktör Analizi Sonucunda Çıkan Faktör Yükleri.....	123
EK-6: Faktör Yükleri Yüksek Çıkan Ölçek maddeleri.....	125
EK-7: Araştırmada Kullanılan Alt Ölçekler ve İlgili Ölçek Maddeleri.....	126

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
1. Örnekleme Dahil Edilen Öğrencilerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı.....	49
2. Akılcı Olmayan İnançlar Testi Alt Ölçekleri ile KF Envanterinin C,H,L,O,Q3,Q4 Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	59
3. Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	64
4. Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	65
5. Üniversite Öğrencilerinin Ana Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarına İlişkin Tukey Kramer Testi Sonuçları.....	65
6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri.....	66

7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri.....	67
8. Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimlerine Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	67
9. Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimine Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	68
10. Üniversite Öğrencilerinin Bilim Dallarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri.....	69
11. Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri.....	70
12. Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	71
13. Üniversite Öğrencilerinin Ana Baba Tutumlarına Göre Yüksek Beklentiler ve Çaresizlik Alt Ölçekleri Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Kramer Testi Sonuçları.....	72
14. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri.....	73

15. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri.....	75
16. Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimlerine Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	76
17. Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimine Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	77
18. Üniversite Öğrencilerinin Bilim Dallarına Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri.....	78

BÖLÜM I

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkilerin önem kazandığı yirminci yüzyılda hızla ilerleyen teknolojik gelişmeler insanlar arasındaki ilişkileri de etkilemiş, kişiyi çözülmesi güç ve karmaşık ilişkiler örüntüsü ile karşı karşıya getirmiştir. Bugünün insanların büyük çoğunluğu yeni durumlar, yeni insanlar, iş değişiklikleri, evlilik hayatında dalgalanma veya ayrılıklar, kısacası yeni bir uyum yapmayı gerektiren değişikliklerle karşı karşıyadır (Baltaş ve Baltaş, 1992;s:19). Bir yandan kişiliğini geliştirip olgunlaştırmak için kendisini değerlendirmek, yaratmak, durumunda olduğundan başkalarından soyutlanarak kendi iç dünyasını, güçlerini tanıyıp ortaya çıkarmakta; öte yandan günlük yaşamını ve gereksinimlerini doyumak amacıyla başkalarıyla sıkı ilişkiler içinde bulunmaktadır (Köknel,1986;s:15). Bulduğumuz toplumda sürekli ve hızlı bir değişim yaşanmakta, tarımsal ekonomi yerini sanayileşmeye bırakmaktadır. İnsanlar kırsal alanlardan sanayileşmenin olduğu kentlere göç etmektedir. Kentleşme ve teknolojik gelişmeler insanların bakış açılarını, değer yargılarını, inanç sistemlerini değiştirmektedir. Aile yapısı , kız ve erkeğe verilen değerler, eğitim sistemi yeniden yapılanmaktadır. Ancak, insanların yeni değerleri ve inançları benimsemesi teknolojik gelişmelerle aynı hızda olmamakta ve bu arada bunalımlar yaşanması söz konusu olabilmektedir.

Bu değişimlere paralel olarak, koruyucu ruh sağlığı alanında kullanılan yöntemler de sürekli gelişmekte ve zamansızlık sorunu yaşayan insanların faydalanabileceği, kısa zamanda çözüm veren psikolojik danışma yaklaşımları benimsenmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bilişsel alanda yapılan psikolojik danışma yaklaşımlarına ilginin arttığı görülmektedir. Bu konuda Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, son yıllarda popüler olarak görülmekte ve ruh sağlığı alanında yaygın olarak kullanılmaktadır.

Akılıcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen şeylerin nedeni kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılıcı olmayan bir biçimde davranmaları olduğunu ileri sürer. Ellis (1993), insanların içinde buldukları kültürün ve ailelerin isteklerine uygun olarak başarıyı tercih ettiklerini ve başarısız olduklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı ve engellenmişlik hissettiklerini ifade eder. İnsanların kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları koşullarla ilgili olarak, rahatsızlıklarının nedeni olan akılıcı olmayan istekleri olduğunda, yanlış algılamalar, çıkarsamalar ve yorumlar yaparak rahatsızlıklarını artırır.

İnsanlar hem akılıcı olmayan inançlarla hem de akılıcı bir potansiyelle doğarlar. Kendini koruma, düşündüklerini değerlendirme, yaratıcı olma, insanlarla ilgilenme, hatalarını öğrenme, duygusal olma, yaşam ve gelişim için potansiyellerini gerçekleştirme eğilimindedir. Aynı zamanda kendini tahrip etme, biraz zevk düşkün (hedonist) olma, düşündüğünü olduğu gibi aktarma, işini erteleme, aynı hataları tekrarlama, batıl inançlı olma, mükemmeliyetçi ve muhteşem olma ve gelişim için potansiyellerini geliştirmekten kaçınma eğilimindedirler (Corsini ve Wedding,1989; Nystul,1993,s:187). Akılıcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım akılıcı olmaya önem verir. Akılcılık, bireylerin mutlu ve hayatta kalmasını kolaylaştıran, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını destekleyen ve yardım eden şeylerdir. Akılıcı olmama ise mutluluğu ve hayatta kalmayı, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen şeylerdir (Ellis ve Harper 1975; 1993; Dobson,1988 s:217). Bu kurama göre insanlar hem akılıcı hemde akılıcı olmayan bir potansiyelle dünyaya gelirler.

Akılıcı olmama (irrational) kavramının dilimizde farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Bazı kaynaklarda mantıkdışı (illogical) veya mantıklı olmama şeklinde kullanılmaktadır. Bu kavram karmaşası, orijinal kavramın çevirisinde yaşanan sıkıntılardan kaynaklanmış olabilir. Bu iki kavramın farklı olup olmadığını inceleyen bir araştırmada akılıcı olmama (irrational) terimi ile mantıkdışı (illocical) teriminin aynı anlamda kullanılmayacağı ileri sürülmüş ve

akılcı olmama teriminin akılcı olmayan inançlarla; mantıkdışı teriminin ise depresyon ile açıklanabileceğini ileri sürülmüştür (Lohr ve Bonge (1981). Mantıkdışı teriminin Beck'in Bilişsel Terapi kuramında sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım temel alındığı için, akılcı olmama teriminin kullanılması uygun görülmüştür. Buna göre Ellis'in ifade ettiği akılcı olmayan inançlar şunlardır (Akt:Paterson,1973;s:52):

1. Kişi toplumunda önemli olan herkes tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir.
2. Kişinin kendisini değerli bir insan olarak görmesi için tam, yeterli ve başarılı olması gerekir
3. Bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır
4. Kişinin istediği şeyler olmadığı zaman korkunç bir felakettir
5. Mutsuzluğa çevre şartları sebep olur ve kişi onları kontrol edemez.
6. Tehlike ve korku verici şeyler büyük endişelere sebep olur ve onların olabilirlikleri üzerinde sürekli olarak durulmalıdır
7. Belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır
8. Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güveneceği daha güçlü birisi olmalıdır
9. Geçmiş deneyimler ve olaylar şu anki davranışın belirleyicileridir; geçmişin etkisi söküp atılamaz
10. Kişi başkasının problemlerine ve rahatsızlıklarına üzülmalıdır
11. Her problemin mükemmel bir çözümü veya bir doğrusu vardır ve o bulunmalıdır.

Bu yaklaşım, ciddi düzeydeki hemen hemen bütün duygusal sorunların batıl inançlardan, deneysel olarak işlerliği olmayan düşüncelerden kaynaklandığını ve rahatsızlık yaratan düşüncelerin akılcı düşünmelerle çabayla mücadele edilirse tamamen ortadan kaldırılabileceğini veya en az düzeye indirgenebileceğini tekrar ortaya çıkmayacağını savunur (Corsini and Wedding

1989). Temel amaç bireyin kendini tahrip etme şeklindeki hayata bakışını azaltmak, daha gerçekçi bir yaşam felsefesi ve akılcı olmayan inançların yerine daha akılcı inançları oluşturmaktır.

Bilişsel kuramlar insanın çok erken yaşlarından itibaren geçirdiği yaşantıların davranışları belirlediğini savunmaktadır. Bilişsel kuramcılara göre insan çocukluğunda, kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir. Bu değer yargıları anababa ve yetişkinler tarafından aşılır. Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır. Ellis'e göre çocuk bu ihtiyaçları doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümüler; çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi halde sevilmeyeceği söylenmişse çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamadıkça kendisinin değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düşünceler duyguları etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceler ise yine benliği yıkıcı duygulara yol açmaktadır İnsanı bu yıkıcı duygulardan ve başarısız davranışlardan kurtarmanın yolu, onun yanlış ve mantıksız düşüncelerini değiştirmek, kendisi hakkında oluşturduğu başarısız kimliğinden kurtulmasına yardımcı olmaktır (Kuzgun, 1988;s:113).

ADDT ana-babanın, ana-baba olma tarzlarıyla çocuğun en önemli çevresel şartlarını oluşturduklarını varsayar. Ana-babalar çocuğa sadece davranışsal kalıpları öğretmekle kalmayıp, çocuğun doğuştan gelen akılcı olayan ve bencilce davranma eğilimi ile ana-baba-çocuk etkileşiminin duygusal unsurlarına da katkıda bulunurlar (Joyce,1990). Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır, bu ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem taşır. Evlerinde yakın bir ilgiyle demokrasinin birleştiğini gören çocuklar en etkin, özgür ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde en başarılı çocuklar olmaktadır. Buna karşılık sert bir denetim altında tutulan ya da eğitim yöntemleri değişken olan ailelerde büyüyen çocuklar ise karşı çıkma ve saldırganlık gibi yollarla kendilerini kabul ettirmek istemekte ve kendi iç dünyalarını açıklamakta zorluğa uğramaktadır Dengeli, duygusal ve

toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında yeterli güven, sevgi, sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri için gerekli deneyimleri elde edebilirler. Bu tür aile ortamlarında, aile üyelerinin kendilerine düşen sorumlulukların bilincinde olması ve çocuğa bağımsızlık yolunda yeterli olanakların hazırlanması, onun sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlar (Yavuzer, 1992;s:141). Eğer anne baba çocuklarının bu dönemi rahat bir şekilde geçirmelerini, sağlıklı kişilik yapısı kazanmalarını istiyorlarsa çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlara önem vermeli ve bu tutumlarının çocukları tarafından nasıl algılandığı konusu üzerinde önemle durmalıdır

Üniversite öğrencileri gelişim özellikleri dikkate alındığında kimlik oluşumunda önemli bir basamakta oldukları dikkati çekmektedir. Ortalama 17-21 yaşları arasındaki genç için kendi değerlerini bulmak, bunları benimsemek, ana babadan bağımsız hale gelmek, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak, başkalarının problemlerine yardımcı olmak, onların duygularını anlamaya çalışmak, kendi düşüncelerini savunmak, ileriki yetişkin rolünü benimsemek kısaca, bütünüyle kendi kimliğini bulabilmek son derece önem kazanır. Bu dönemde yüksek öğrenime başlamak kişiye ayrıca bir sorumluluk yükler. Genç birey problemlerini kendisi çözmek durumundadır. Böylece daha evvel yapılmış ve söylenmiş olanlara sadece karşı çıkmak veya onları körü körüne kabullenmek yerine, genç birey kendi çözümlerini geliştirme şansına sahip olur. Ancak daha önceki yıllarda gereksinimlerinin karşılanmış olması gerekir. İçinde bulunulan dönem itibariyle gençler kimlik oluşturma aşamasında kargaşa yaşayabilmekte ve bunu çözümlenebilmek için yardıma ihtiyaç duyabilmektedir.

Yapılan araştırmalar akılcı olmayan inançların, denetim odağı (Wright ve Phill,1981; Cash,1984), yalnızlık (Hoglund ve Collison,1989), özsaygı (Daly ve Burton,1983;Mclennan,1987), stresle başa çıkma (Shill ve ark.,1982), kaygı (Zwemer ve Deffenbacher,1984;Malouf ve ark.,1992), iletişim kurma (Ambler ve Elkins,1985), depresyon (Nelson,1977; Oei ve ark.,1994) gibi bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumda akılcı olmayan inançların ruh sağlığı üzerinde etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin

yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısının oluşumunda ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilir. Birey algıladığı biçimde tepkide bulunur. Yanlış algılama ve yorumlamalar bireyin akılcı olmayan inançlar geliştirmesine neden olabilir ve bu akılcı olmayan inançlar oluştuktan sonra kişinin hayatını etkilemeye devam edebilir. Bu araştırmada akılcı olmayan inançların farklı boyutları incelenmiş ve bazı değişkenlere göre olan durumu ele alınmıştır.

Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları, ana baba tutumlarına, cinsiyete, sınıf düzeyine, yerleşim birimine ve bilim dallarına göre değişmekte midir?

Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesine dayalı olarak şu sorulara cevap aranmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin;

- 1.0. Akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanları;
 - 1.1. Ana-baba tutumlarına,
 - 1.2. Cinsiyete,
 - 1.3. Sınıf düzeyine,
 - 1.4. Yerleşim birimine ve
 - 1.5. Bilim dallarına göre değişmekte midir?

2.0. Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanları;

- 2.1. Ana-baba tutumlarına,
- 2.2. Cinsiyete,
- 2.3. Sınıf düzeyine
- 2.4. Yerleşim birimine ve
- 2.5. Bilim dallarına göre değişmekte midir?

Sınırlılıklar

1. Araştırma 1998-1999 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Felsefe Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği bölümleri ile Mühendislik-Mimarlık Fakültesi İnşaat Mühendisliği, Çevre Mühendisliği ve Maden Mühendisliği bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarında okuyan öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ancak benzer özellikteki öğrencilere genellenebilir.

2. Araştırmada incelenen akılcı olmayan inançlar "Akılcı Olmayan İnançlar Testi" nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmada incelenecek olan ana-baba tutumları "Ana-Baba Tutumları Envanteri"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Sayıtlar

1. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve yansız olarak cevaplandıkları kabul edilmektedir.

Tanımlar

Bu araştırmada yer alan kavramlar aşağıda tanımlandıkları anlamlarda kullanılmıştır.

Demokratik Ana Baba Tutumu: ocuğuna içten ve derin sevgi duyan ve bunu şartsız olarak gösteren; çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, otonom benlik iradesine ve sağlıklı uyuma değer veren, yaşına göre kendisi ile ilgili bazı kararlar almaya çocuğu teşvik eden, önemli konularda alınan kararların nedenlerini çocukla tartışan, onun görüşlerine değer veren ana-baba tutumudur (Kuzgun, 1972).

Otoriter Ana Baba Tutumu: ocuğuna olan sevgisini, ocuk istenilen şekilde davrandıkça gösteren; gelenek ve daha st otoritelerce saptanmış kurallara ve normlara uygun davranışlar göstermesini bekleyen; mutlak itaat bekleyen; dilsel alişverişte bulunmayan; istek ve emirlerinin tartışmasız yerine getirilmesini isteyen, aksi halde cezaya başvuran; çocuğu yerine göre kendini yönetebilecek ve hakkındaki bazı kararları alabilecek gte görmeyip her türlü kararı kendi alan ana-baba tutumudur (Kuzgun 1972).

Koruyucu-İstekçi Ana Baba Tutumu: Aşırı derecede ihtiyatlı olup, çocuktan ayrılmakta güçlük çeken; çocuğun bağımsız olmasından korktukları için, onun tüm davranışlarını kontrolleri altında olmasını isteyen, çocuğun dev ve yükümlülüklerini üstlenen ve çocuklarını kendine güvensiz, bağımlı kişiler olarak yetiştiren ana-baba tutumudur (Parker, 1983).

Akılı Olmayan İnanç (Irrational Belief)*: Bireylerin mutluluğunu ve hayatta kalmasını engelleyen herşeydir (Ellis ve Harper 1975). Akılı olmayan inançların alt boyutları Akılı olmayan İnançlar Testi ile ilgili yöntem bölümünde (Bkz. s:52) açıklanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Araştırmanın temel kuramsal çerçevesini oluşturan Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımın sorunlara kısa sürede etkili çözümler getirici bir özelliği olması ve salt psikoterapi alanında değil koruyucu ruh sağlığı işlevi ile eğitim alanında da kullanılmasından dolayı son yıllarda psikolojik danışma uygulamalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Ülkemizde bu alanda yapılan araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmanın bu alanda yapılacak çalışmalara katkı getirmesi beklenmektedir.

Bu araştırmada Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın temel kavramı olan ve bireylerin mutluluğunu ve hayatta kalmasını engelleyen herşey olarak tanımlanan “akılcı olmayan inançlar” farklı boyutlar açısından incelenmiş; ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimine ve bilim dalı göre durumu ele alınmıştır. Akılcı olmayan inançları bu boyutta inceleyen bir çalışmaya ülkemizde rastlanılmamıştır. Araştırmanın bu alandaki boşluğu doldurması beklenmektedir.

Okullarda hizmet veren psikolojik danışmanların görevlerinden biri de bireyi tanıma ve bilgi vermedir. Öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının ortaya çıkarılması ve bunlarla nasıl başedebileceğinin öğretilmesi, öğrenciyi daha verimli hale getirebilir. Danışanlara, danışma sırasında akılcı olmayan inançların belirlenmesi ve bu inançların kendilerini nasıl engellediğinin farkettilmesi, onların sorunları hakkında içgörü kazanmasına yardımcı olabilir. Akılcı olmayan inançların oluşumunda ve sürdürülmesinde yakın çevrenin, ana-babanın, okul çevresinin etkisi vardır. Araştırma bulgularının ortaya koyacağı akılcı olmayan inançlar bu alandaki eğitimcilere, ailelere ve psikolojik yardım veren uzmanlara ulaştırıldığında öğrencilerin gelişimine önemli katkılar getireceği umulmaktadır.

Akılcı olmayan inançlar ile duygusal güçlüklerle karşılaşma arasında doğrusal bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Akılcı Duygusal Davranışsal yaklaşımın temelini teşkil eden kavramların betimlenmesi ve açığa çıkarılması,

bu konuda verilecek eğitimin içeriğini belirleyebilir. Araştırma bulguları, Akılcı Duygusal Davranışsal yaklaşımı temel alan eğitim programlarının hazırlanması ve okullarda uygulanması için bu alanda çalışacak kişilere önemli bilgiler sağlayabilir.

Akılcı olmayan inançların belirlenmesinde araştırmada Türkçe'ye uyarlaması yapılan Akılcı Olmayan İnançlar Testinin yararlı olması ve aynı zamanda kültürümüze uygun yeni ölçme araçlarının geliştirilmesine yardımcı olması beklenmektedir.



BÖLÜM II

İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde akılcı olmayan inançların kuramsal temeli olan Akılcı-Duygusal-Davranışsal Yaklaşım ile ilgili kuramsal yayınlara ve akılcı olmayan inançları konu alan araştırmalara yer verilmiştir.

Akılcı-Duygusal-Davranışsal Terapi Kuramı

Akılcı Duygusal Terapi (Rational Emotive Therapy) 1950 lerin ortalarında Albert Ellis'in hastalarında değişiklik sağlamada psikoanalizin etkisiz olduğunu farketmesiyle ortaya çıkmıştır. Ellis son derece özel psikoanalitik uygulamalara sahip olmasına rağmen elde ettiği sonuçlardan memnun olmamış ve giderek terapide daha aktif olmaya başlamıştır (Ivey ve ark,1997;s:313). Danışanların çocukluk yıllarında başlarından geçen olayları daha iyi anlamalarının, daha açık deyişle içgörü kazanmalarının belirtileri ortadan kaldırma konusunda fazla etkili olmadığını ve ortadan kalksa bile bir süre sonra yeni bir belirtinin ortaya çıktığını görmüştür. Sonunda bunun yalnızca çocukluk dönemi süresince aşılana batıl inançlarla ve tabularla değil küçükken kazanılan akılcı olmayan düşünce sistemleriyle ve değersizlik duygularının yarattığı yanlış inançlarla ilgili olduğunu düşünmüştür (Corsini ve Wedding, 1989). Buna bağlı olarak 1955'de Akılcı Terapi (Rational Therapy) olarak adlandırdığı kendi yaklaşımını oluşturmuştur. 1961'de adını Akılcı-Duygusal Terapi (Rational-Emotive Therapy) olarak değiştirmiştir. Ellis'in kuramında davranışa da yer verilmektedir. Ancak Ellis kuramında davranış kelimesinin yer almamasından dolayı rahatsızlık duymuş ve 1993'de yaklaşımının adını Akılcı-Duygusal-Davranışsal Terapi* (Rational-Emotive-Behavioral Therapy) olarak değiştirmiştir (Ellis,1995).

* Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi bundan sonraki bölümlerde ADDT olarak geçecektir.

Ellis'e (1993) göre insanlar amaçlarını çoğunlukla öğrenirler. İçinde buldukları kültürün ve ailelerin isteklerine uygun olarak başarıyı tercih ederler ve başarısız olduklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı hissederler. Ancak çoğunlukla mutlakiyetçi "meli-malı" bir yapıdadırlar ve istekleri konusunda ısrarcıdırlar. Nevrotik olmalarının nedeni kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleridir. İnsanların kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları koşullarla ilgili olarak, rahatsızlıklarının nedeni olan akılcı olmayan istekleri olduğunda, mutlakiyetçiliğin türevi olan gerçekçi olmayan yanlış algılamalar, çıkarsamalar ve yorumlar yaparak rahatsızlıklarını artırırılar

ADDT insanların çarpık düşünme, duygulanma ve davranma alışkanlıklarını, kötü sonuçlara yol açtığını bildikleri halde onları kolayca ve otomatik olarak tekrarlamayı sürdürme eğiliminde olduklarını kabul eder. Bu işlevsel olmayan alışkanlıkları bırakmak için kendi kendilerini zorlamaları, değişiklik için kendileriyle yüzleşmeleri hoş olmayan bir durumdur. Ancak genellikle bir hoşgörü engelleri ve "kendimi değiştirmek zorundayım, değişim için hoş ve sihirli bir yol bulmalıyım" gibi akılcı olmayan bir inançları vardır. Hatta genellikle temel rahatsızlıklara bağlı olarak "ego-düşüklüğü" gibi ikincil rahatsızlıkları vardır ve bilinçli ya da bilinçaltında "bu aptalca durumdu, kendimi üzmemeliyim, öyle olduğu için mutsuz bir aptalım" gibi düşüncelerde ısrarcıdırlar. ADDT bilişsel ve duygusal yöntemlerin bir çoğunu kullanarak temel rahatsızlıklar kadar ikincil rahatsızlıklar üzerinde de durur (Ellis,1993).

İnsanın Doğası

Ellis ve Dryden'e (1988) göre insan farklı hedef ve amaçlar oluşturmaya ve izlemeye güçlü eğilimi olan kompleks, biyo-sosyal bir organizmadır (Akt:Dobson;s:217). İnsanlar hem akılcı olmayan inançlarla hem de akılcı bir potansiyelle doğarlar. Kendini koruma, düşündüklerini değerlendirme, yaratıcı olma, insanlarla ilgilenme, hatalarını öğrenme, duygusal olma, yaşam ve gelişim için potansiyellerini gerçekleştirme eğilimindedir. Aynı zamanda kendini yıkma,

biraz zevk düşkünü (hedonist) olma, düşündüğünü olduğu gibi aktarma, işini erteleme, aynı hataları tekrarlama, batıl inançlı olma, mükemmelliyetçi ve muhteşem olma ve gelişim için potansiyellerini geliştirmekten kaçınma eğilimindedirler (Corsini ve Wedding,1989; Nystul,1993,s:187).

ADDT insanların içsel olarak yaratıcı ve yapıcı olduklarını ve ihtiyaçlarının karşılanmadığında kendilerini üzdüklerini savunsa da işlevsel olmayan düşünme, duygulanma ve davranışları hakkında düşünme yeteneğinde ve eğiliminde olduklarını da savunur. Hatta insanlar bir kere kendilerini üzdüklerinde, duygusal tepkilerinde genellikle kuvvetli ve kendi kendilerini yok edicidirler. Bu duygular yapıcı ve iyileştirici güçlere de engel olurlar. Hatta daha öncede belirtildiği gibi rahatsızlıkları ile ilgili ikincil rahatsızlıklar, genellikle değişime karşı engellenme ve kapanmadır (Ellis,1993).

ADDT'ye göre gerçekte bütün insanların üç temel hedefi vardır: Hayatta kalmak , acıdan uzak olmak ve kendinden memnun olmak isterler. Birincil hedef olarak insan mutlu olmak ister; kendi kendisiyle olduğu zaman, diğer insanlarla, yakın birkaç dostuyla birlikte olduğu zaman, bilgisel ve eğitimsel olarak, mesleki ve ekonomik olarak, boş zamanlarında mutlu olmak ister. ADDT bu hedefleri ihtiyaç ve gereklilikten çok seçimler veya tercihler olarak görür (Jones,1995;s:265). Ellis'e göre insanlar kendi kendine konuşur, kendi kendini değerlendirir ve kendi kendini destekler. Sık sık sevgi, onaylanma, başarı ve zevk gibi temel istekleri vardır. Ancak bu temel istekleri ihtiyaç olarak tanımlayarak yanılırlar ve sonuçta kaçınılmaz olarak duygusal güçlüklerle karşılaşılırlar (Corsini ve Wedding,1989).

Temel kavramlar

ADDT'de kullanılan temel kavramlar akılcı olmayan inançlar, uygun ve uygun olmayan duygular, ABC Modeli gibi kavramlar aşağıda açıklanmıştır.

Akılıcı ve Akılıcı Olmayan İnançlar

Akılıcılık, bireylerin mutlu ve hayatta kalmasını kolaylaştıran, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını destekleyen ve yardım eden şeylerdir. Akılıcı olmama ise mutluluğu ve hayatta kalmayı, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen şeylerdir (Ellis ve Harper 1975; Dobson,1988 s:217). Rahatsız edici inançlar geliştirmek, rahatsız edici inançlardan dolayı rahatsız olmak ve bu rahatsızlığını sürdürmek yalnızca insana özgüdür (Doğan, 1995).

İnsanların akılıcı olmayan düşünme eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrıntıcılıkları ve hoşgörüsüzlüğü genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır. En çok erken çocukluk yıllarında etki altında kaldıklarından, şartlandıklarından daha çok aileden ve sosyal çevreden etkilenirler. Ellis ve Harper (1961) çocuğun daha çok çaresiz olduğu dönemde mantıksız düşünceleri çeşitli nedenlerden dolayı kazandığını belirtmektedir. Bunlardan birincisi, çocuk gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrar ettiği için iyi düşünmemektedir ve gerçek korkularını fantazi korkulardan doğru ayırt edememektedir. İkincisi, çocuk başka insanların düşüncelerine ve planlarına bağımlıdır. Üçüncüsü, ana-babanın, aile üyelerinin mantıksız eğilimleri, önyargıları, batıl inançları vardır ve bunları çocuğa geçirmektedirler. Dördüncüsü, bu süreç tüm medyanın öğretileri ile yoğunlaştırılmaktadır (Akt.Jones,1982;s:50). Bu akılıcı olmayan düşünceler çok fazla çeşitli değildir. Birkaç tanesi ortaya çıkarılırsa ve bunlar anlaşılırsa, ADDT kullanılarak diğerleri de oldukça çabuk şekilde ortaya çıkarılabilir. Ellis bu akılıcı olmayan varsayımların biyo-sosyal olarak oldukça kökleştiklerini ve bu inançların zayıf yöntemlerle yerinden oynatılmalarının olası olmadığını ileri sürer. ADDT doğuştan akılıcı olmayan şekilde düşünme ve kendi kendini yıkma eğiliminde olmalarına rağmen insanların gelişim için olanaklarla sınırlı olmadığını, birçok şekilde sosyal ve kişisel konumlarını değiştirebileceklerini savunur (Corsini ve Wedding, 1989).

ADDT insanların genellikle biyolojik olarak kuvvetli, tutkulu ve katı olmayan, rahatsızlık yaratan zorunluluklarını ve başka akılcı olmayan inançlarını sürdürmeye eğilimli olduklarını kabul eder. Bu nedenle ADDT danışanlara temel istemliliklerine karşı kuvvetli ve ısrarcı bir şekilde düşünme, duygulanma ve davranmayı öğretmeye ve tercihlerini sıralamaları için ikna etmeye çalışır. Bireysel ve grup terapisiyle duyuşsal tekniklerin bir çoğunu kullanır. Bunlar; danışanın terapist tarafından koşulsuz kabulü, akılcı-duygusal hayal etme, utanca saldırma (shame attacking), güç durumların üstesinden gelme, rol yapma, cesaret verme ve mizah gibi duygusal yöntemlerdir (Ellis,1993).

ADDT biliş, duygu ve davranışların birbirinden bağımsız olmadıklarını ve herbirinin diğerlerini de içerdiğini savunur. Her ne kadar felsefi olsa da, ADDT duygu ve davranışların inançlar üzerinde önemli etkisi olduğunu, inançların duygu ve davranışları etkilediğini; duyguların da inançları ve davranışları etkilediğini kabul eder (Ellis,1993).

Ellis (1962)'in akılcı olmayan inançlarla ilgili tanımlamaları aşağıda listelenmiştir (Akt:Paterson,1973;s:52):

1. "Kişi toplumunda önemli olan herkes tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir". Bu düşünce akılcı değildir, çünkü ulaşılamaz bir hedeftir. Eğer kişi bunun için çabalarsa daha az kendine yönelimli olur. Kendine karşı daha güvensiz ve kendini daha tahrip edici olur. Kişinin sevilmesi hoş bir şey olmakla birlikte, akılcı insan bu hedef için ilgi ve isteklerini feda etmez ama sevilen, yaratıcı ve üretken bir insan olmak için çaba göstermeyi kapsayan düşüncelerini ifade eder.

2. "Kişinin kendisini değerli bir insan olarak görmesi için tam, yeterli ve başarılı olması gerekir". Bu mümkün değildir. Bu konuda ısrar etmek aşağılık duygusu, yaşantısında yetersiz olma ve başarısızlık korkusunu sürekli olarak hissetmek ve daha ilerisinde psikosomatik hastalıklarla sonuçlanır. Akılcı kişi sahip olduklarıyla iyisini yapmaya çalışır.

3. "Bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır". Bu düşünce akılcı değildir, çünkü doğru ve yanlışın mutlak standardı yoktur. Yanlış veya ahlak dışı eylemler aptallık , cahillik veya duygusal rahatsızlıkların sonuçlarıdır. Bütün insanlar hata yaparlar. Suçlama ve cezalandırma genellikle davranışı geliştirmeye yönelik değildir. Sıklıkla daha kötü davranışa ve daha fazla duygusal rahatsızlığa sebep olur. Akılcı kişi başkalarını veya kendini suçlamaz. Eğer başkaları onu suçlarsa ve kişi hatalı ise davranışını düzeltmeye ve geliştirmeye çalışır. Hatalı değil ise başkalarını suçlamanın rahatsızlıklarının bir göstergesi olduğunu farkeder. Başkaları hata yaparsa onları anlamaya çalışır ve mümkünse onları durdurmaya çalışır. Bu mümkün değil ise o kişilerin davranışlarının ciddi bir şekilde kendisini üzmesine izin vermemeye çalışır. Hatalar yaptığı zaman bunu kabul eder ama kendisini değersiz biri olarak hissettirmesine izin vermez.

4. "Kişinin istediği şeyler olmadığı zaman bu korkunç bir felakettir". Bu düşünce akılcı değildir, çünkü engellenme normaldir. Uzunca bir süre üzgün kalmak ise mantıkdışıdır. Çünkü a) olayların gerçekte olduklarından farklı olması için bir neden yoktur, b) üzölmek durumu değıştirmez genellikle daha kötü yapar, c) eğer durum ile ilgili birşey yapmak mümkün değilse, akılcı düşünce onu kabul etmektir ve d) engellenmenin duygusal rahatsızlıklarla sonuçlanması gerekmez. Akılcı kişi aşırıya kaçan hoş olmayan durumlardan kaçınır. Hoş olmayan durumlar rahatsız edici olmayabilir. Onları öyle tanımlamadıkça korkunç veya felaket değildir.

5. "Mutsuzluğa çevre şartları sebep olur ve kişi onları kontrol edemez". Çevredeki güçler veya olaylar fiziksel olarak zorlayıcı olabilir ama genel olarak bu psikolojiktir. Kişi tutumlarının ve tepkilerinin etkilenmesine izin vermediği sürece zararlı olamazlar. Kişi kendi kendisine söylediği şeylerden rahatsız olur. Eğer kişi rahatsızlıklarının veya duygularının kendi algılamalarından,

değerlendirmelerinden ve içselleştirdiği konuşmalarından oluştuğunu farkederse, onları kontrol altına alabilir. Zeki insan mutsuzluğun içten geldiğini farkedecektir. Kişi dışsal olaylardan rahatsız olabilir, sıkılabilir ama o tepkilerini değiştirebilir.

6. "Tehlike ve korku verici şeyler büyük endişelere sebep olur ve onların olabilirlikleri üzerinde sürekli olarak durulmalıdır". Bu akılcı değildir çünkü endişe ve kaygı a) tehlikeli bir olayın olma ihtimalini gerçekçi olarak değerlendirmeyi önler, b) eğer tehlike olursa ona karşı etkili davranışı engeller, c) tehlikenin oluşmasına katkıda bulunabilir, d) tehlikenin oluşması ihtimallerini abartmaya sebep olur, e) kaçınılmaz olayları önleyemez, f) olayları göründüklerinden daha kötü ve korkunç yapar. Akılcı insan potansiyel tehlikeleri tanır ve kaygının onları önlemeyeceğini bilir. Kaygı onları daha arttırabilir ve daha zararlı olabilir.

7. "Belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır". Bu akılcı değildir çünkü bir işten kaçmak sıklıkla daha zordur ve onu yapmaktan daha acı vericidir. Bir sonraki problemlere, kendine güvenin azalmasına ve memnuniyetsizliğe sebep olur. Kolay bir yaşam mutlu bir insan için gerekli değildir. Akılcı insan yaptığı şeyden şikayet etmez. Kişi kendini sorumluluklarından kaçarken bulduğu zaman gerçeği analiz eder ve iradesine güvenir. O meydan okuyucu, sorumlu ve problemlere çözüm getirci bir hayatın hoş bir yaşam olduğunu kabul eder.

8. "Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güvенеceği daha güçlü birisi olmalıdır". Başkalarına bazı noktalarda bağımlıyız ama bunu büyütmenin bir nedeni yoktur. Bu bağımsızlığın, bireyselliğin ve kendini ifade etmenin kaybına neden olur. Bağımlılık daha fazla bağımlılığa, öğrenmede başarısızlığa ve güvensizliğe sebep olur. Akılcı kişi kendi sorumlulukları ve bağımsızlığı için çalışır ama ihtiyacı olduğu zaman yardım almayı reddetmez. O mümkün olabilecek başarısızlık riskini kabul eder ve başarısızlığı felaketleştirmez.

9. "Geçmiş deneyimler ve olaylar şu anki davranışın belirleyicileridir; geçmişin etkisi söküp atılamaz". Aksine belirli durumlarda gerekli olan bir davranış şu an gerekli olmayabilir. Problemlerin geçmişteki çözümleri şu anki durumla ilişkili olmayabilir. Geçmişin tahmin edilen etkisi, kişinin davranışını değiştirmekten kaçınması için bir vesile olarak kullanılabilir. Geçmişte öğrendiklerimizi aşmak zor olabilir ve mümkün değildir. Akılcı insan geçmişin önemini kabul eder, geçmişin izlerini analiz ederek, edindiği inançları sorgulayarak şu anı değiştirebileceğini farkederek.

10. "Kişi başkasının problemlerine ve rahatsızlıklarına üzülmemelidir". Bu yanlıştır çünkü başka insanların problemlerine sıklıkla bizim yapabileceğimiz birşey yoktur ve ciddi bir şekilde bizi ilgilendirmemelidir. Akılcı insan başkalarının davranışından rahatsız olma konusunda kararını verir ve rahatsız oluyor ise diğer kişiye değişim için yardımcı olacak birşeyler yapmaya çabalar. Eğer bunu yapamazsa durumu kabullenir.

11. "Her problemin mükemmel bir çözümü veya bir doğrusu vardır ve o bulunmalıdır". Aksi takdirde felaket olacaktır. Bu akılcı değildir. Çünkü a) öyle mükemmel çözüm yoktur, b) öyle bir çözüm bulmak başarısızlıkla sonuçlanır, gerçekçi değildir ama bu konuda direnmek kaygı ve paniğe sebep olur, c) mükemmeliyetçilik gerçekte mümkün olduğundan daha zayıf çözümlerle sonuçlanır. Akılcı insan bir problemle ilgili olarak farklı mümkün çözümler bulmaya çalışır.

Uygun ve Uygun Olmayan Duygular

ADDT duygu olmayan bir yaklaşım değildir, daha çok uygun duyguları vurgular. Uygun olmayan duygular kısa ve uzun süreli zevkler (hedonizm) arasında makul bir dengenin kurulmasına karışan duygulardır. Örneğin yabancı ve zor bir çevrede insanın korkulu, ihtiyatlı ve dikkatli olması uygun olabilir ve gerçekçi olarak korunmak için gerekli adımları atabilir. Bununla birlikte aşırı kaygı uygun olmayan duygulardır. Çünkü akılcı olmayan düşünce veya mantıklı

olmayan inançlara dayanır ve gerçekte edinilen hedefleri engelleyebilir. Benzer şekilde düşmanlık duygusu makul veya makul olmayan bir bölüme sahip olabilir. Düşmanlığın makul olan bölümü sınırlılığı azami düzeye indirmek veya yenmek için düzenlenen faaliyetlere temel olarak sıkıntı ve rahatsızlığı kabul etmeyi kapsar. Düşmanlığın makul olmayan bölümü etkili eylemi engelleyen bir yol olarak başkalarını ve dünyayı suçlamayı kapsayabilir. Bu duygular etkili eylem ve edinilen temel ve ilk hedefleri engellemediğinde işlevsel olan akılcı ve makul inançların eşlik ettiği zaman uygundur (Jones, 1995; s:266)

Birşeyler insanların hedeflerine, değerlerine veya isteklerine karşı geldiği zaman insanlar, genellikle başarısızlık, reddetme gibi üzülmeye, hayal kırıklığına uğrama, engellenme gibi daha sağlıklı uygun duyguları seçebilir veya panikleme, depresyona girme, kendine acıma, kendine güvenmeme gibi kendini tahrip eden uygun olmayan duyguları seçebilir. Nevrotik olarak adlandırılan durumların çoğu üç temel istekten kaynaklanır. Bunlardan birincisi insanı depresyona, dehşete, şüpheye ve yetersiz duygulara götüren "iyi olmalıyım ve insanlar tarafından sevilmeliyim aksi takdirde iyi bir insan değilim" düşüncesidir. İkincisi "bana kesinlikle nazik, soylu ve düşünceli bir şekilde davranmalısın, aksi takdirde sen değersiz birisin, iyi değilsin" gibi düşüncelerdir. Bu düşünceler kızgınlık, öfke ve çatışma yaratır. Üçüncüsü ise "yaşadığım çevredeki şartlar kesinlikle olduklarından daha iyi olmalıdır ve kesinlikle bana istediğim şeyi doğru olarak vermeli ve beni gerçekten mahrum etmemelidir." Şartlar olması gerektiği gibi olmadığı zaman korkunç ve dehşet verici olur (McGinn,1997).

Ellis ve DiGiuseppe (1993) uygun olmayan olumsuz duyguların uygun duygulardan niteliksel olarak nasıl ayrıldığını şöyle açıklamaktadır:

1. Hem uygun hem de uygun olmayan duygular düşük, orta veya yüksek yoğunluklarda ortaya çıkabilir. Örneğin insanlar aptalca davrandıklarında az ya da çok oranda pişmanlık duyabilecekleri gibi, aynı eylemleri için hafif veya yoğun biçimde depresyona girebilirler. Ancak uygun olmayan duygular daha

yoğun, daha derin, daha yaygın ve fiziksel uyarılmayı daha yoğun biçimde yaratan bir biçimde olma eğilimindedirler.

2. İnsanlar , yaşamlarında birşeyler yolunda gitmediği zaman sadece uygun veya uygun olmayan duygulardan bir türünü hissetmeyebilirler; kimi zaman her iki duyguyu da yaşarlar.

3. İnsanların olumsuz duygularının fonksiyonel olup olmaması sonuçlara göre değişebilir. İnsanlar aptalca davrandıkları zaman depresyona girmek yerine üzüntü hissettikleri zaman daha iyi sonuçlara ulaşacaktır.

Uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular arasındaki ayırım konusunda, uygun olumsuz duyguların akılcı inançlarla, uygun olmayan olumsuz duyguların ise akılcı olmayan inançlarla birleştirildiği varsayılır (Dobson,1988,s:225). Buna göre uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular (ilk yazılan uygun olumsuz duygu, ikincisi ise uygun olmayan olumsuz duygudur) sırasıyla aşağıdaki gibi listelenir:

1. Duyarlı Olma (Concern)-Kaygı (Axiety): Duyarlı olma kişinin benliği ile ilgili olarak değil de performansıyla ilgili olarak gerilim duymasıdır. Burada kişi "Bunun tehdit olmadığını sanıyorum, eğer öyle ise bu bir şanssızlıktır" inancına sahiptir. Kaygıda ise sinirlilik, yüksek gerilim, panik, çaresizlik ve dehşet duyguları vardır. Kişi "Bu tehdit olmamalı, eğer öyle ise facia olacak" düşüncesine inandığı zaman oluşur (Ellis 1986; Dobson,1988;s:225)

2. Üzüntü (Sadness)-Depresyon (Depression): Yaşamdaki üzüntü verici bir olayı kabullenmektir. Kişi "bu kaybı yaşamam talihsizlik ama olmamasının bir nedeni de olmayabilir" düşüncesine inanır. Depresyonda ise kişi kayıp ile ilgili - kayıp kişinin kontrolü dışında olsun veya olmasın- sorumluluk hissettiği zaman kendini lanetler. "Bu kayıp olmamalıydı, olması korkunçtur" inancı vardır.

3. Pişmanlık (Regret)-Suçluluk (Guilty): Pişmanlık toplum önünde kötü birşeyler yapıldığı zaman oluşur ama kişi yaptığı şeyi kabullenir. Kişi “kötü bir şekilde hareket etmemeyi tercih ederdim ama bunu yaptım” inancına sahiptir. Suçluluk ise kişinin kendisini davranışından dolayı lanetlemesinden oluşur. Kişi hem davranışını hemde kendisini kötü hisseder. Çünkü kişi “kötü bir şekilde davranmamalıyım, eğer öyle yaparsam bu facia olur ve ben kötü biri olurum” inancına sahiptir.

4. Hayal Kırıklığı (Disappointment)-Utanç (Shame): Hayal kırıklığı kişi toplum önünde aptalca davrandığı zaman oluşur ve aptalca davrandığını bilir ve bunu kabul eder. Utanç ise toplum önünde aptalca bir davranışa sahip olarak tanındığı zaman oluşur. Hareketi için kendini suçlu çıkarır. Utanç deneyimi yaşayan kişi başkalarının kendisini kötü bir şekilde düşüneceğini tahmin eder. Sıklıkla bu kişilerin başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı vardır.

5. Rahatsız Olma (Annoyance)-Öfke (Anger): Rahatsız olmada insanlara değil insanların hareketlerine öfkelenme vardır. Başkalarının, bireysel yaşam kurallarını yok saymasından oluşur. Kişi diğerinin yaptığı şeyi hoşlanmaz, ama yaptığı için onu lanetlemez. Kişi “yapmamasını isterdim, yaptığı şeyden hoşlanmadım ama bu benim kurallarımı bozmamalı” düşüncesine sahiptir. Öfkede ise başkaları mutlak şekilde kişinin kurallarını bozmamalı aksi takdirde kişi yaptıklarından dolayı başkalarını lanetler (Dobson,1988). Burada gücenme, hiddet, hiddetten köpürme duyguları hakimdir (Ellis,1986)

Duygusal Güçlüklere Bakış Açısı

ADDT'ye göre sıkıntı, kızgınlık öfke gibi duygularla kendini gösteren duygusal çökkünlük gerçekçi olmayan inanç ve düşünceden kaynaklanır. Bu inanç ve düşüncelere göre evrendeki bir takım şeylerin mutlak ve kesinlikle olması gerektiğinden bu inançlar gerçekçi değildir. Gerçekte bunun böyle olması gerekmez. Bu gerçekçi olmayan inançlar dışarıdan gerçekçi gibi görünse de kişisel isteklere göre oluşturulmuş batıl düşüncelerdir. Duygusal bozukluklar

da insanların, başka insanların kendileri hakkındaki düşüncelerine çok fazla önem vermelerinden kaynaklanır. Rahatsızlık süresince, başkaları tarafından onaylanma istekleri, sevilme gereksinimleri artar. Bu şekilde davrandıkça depresyon eğiliminden ve kaygıdan kaçınmaları, kurtulmaları güçleşebilir.

İnsanlar bir defa duygusal çökkünlük geçirdiklerinde veya kendi kendilerini çökerttiklerinde başka ilginç şeylerde olur. Çoğunlukla kendilerini kaygılı, depresif yada başka bir şekilde sıkıntılı hissettiklerinde bu belirtilerin toplum tarafından onaylanmadığını ve istenmediğini bilirler. Bu nedenle duygusal sonuç, başka harekete geçirici olayın ve yeni belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olur

"İnsanlar duygusal sonuçları kendileri yaratırlar" görüşü ADDT'in kişilik kuramının temelini oluşturur. ADDT kuramına göre bireylerin istekleri yerine getirilmesi gereken ihtiyaçlar haline geldiğinde duygusal sorunlar ortaya çıkmaktadır. İnsanlar başarmayı ve kabul görmeyi ister, başkalarının kendilerine saygılı davranması konusunda ısrarcıdır, evrenin daha hoş olmasını kesinlikle isterler. İnsanların talepkarlığı, istemliliği onları duygusal sorunlara götürür, bu duygusal sorunlarını azaltmak için kaba ve kibar bazı yollar kullanırlar (Corsini ve Wedding, 1989).

Ellis insanların patolojik belirtilerinin, sadece sosyal öğrenmenin değil, biyo-sosyal öğrenmenin sonucu olduğunu ileri sürer. İnsanlar güçlü akılcı olmayan inançlara sahip oldukları ve bu inançları sürdürdükleri için nevrotik olma eğilimindedirler (Corsini,1989). Kültür ve eğitim düzeyi ne olursa olsun akılcı olmayan inançlar hemen hemen bütün insanlarda vardır. İnsanın hataya düşebilirliğinin doğuştan bir kaynağı vardır. İnsanın gerçeği kabul etmedeki başarısızlığı hemen her zaman duygusal bozukluğun karakteristiğini açıkça belli etmesine sebep olur (Jones, 1995).

İnsanlar aynı anda algılama, düşünme, duygulanma ve davranma eğilimindedirler. Çok seyrek olarak bilmeden davranırlar. Çünkü şimdiki

duyumları ya da hareketleri ilk yaşantılarının, hatıralarının ve sonuçlarının bir örüntüsüdür. Çok seyrek olarak düşünmeden hissederler. Çünkü düşünme duyguları da kapsar ve genellikle verilen bir durumu ve önemini değerlendirerek başlatılır. Çok seyrek olarak algılamadan, düşünmeden ve hissetmeden davranırlar. Çünkü bu süreçler davranmalarına neden olur. İnsanların algılamaları, düşünceleri ve hissetmeleri normal davranışlarının bir ürünüdür. Kendini tahrip etme davranışını anlamak için, insanların nasıl algıladığını, düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını anlamamız gerekir (Corsini ve Wedding, 1989). İnsan kendi bilişsel, duyuşsal ve davranış biçimlerini değiştirme yeteneğine sahiptir. Alışılmıştan farklı olarak tepki göstermeyi seçebilir, huzurunun kaçmasını önleyebilir ve yaşamının geri kalan kısmında daha huzurlu olmak için kendini eğitebilir (Doğan, 1995).

Terapinin Amacı

Akılcı-Duygusal-Davranışsal Terapi insanın daha uzun yaşamasına, duygusal rahatsızlıklarını en aza indirmesine ve kendini gerçekleştirmesine yardım etmek için düzenlenen bir psikoterapi sistemidir. Bu sistemle insan daha dolu ve mutlu yaşar (Burke, 1989, s:354).

ADDT'in ilk dönemlerinde Ellis, bilişsel, duygusal ve davranışçı müdahalelerle bireyin kendi kendine zarar veren değer sistemlerini değiştirerek bireylere yardım edilebileceğini ileri sürmüştür. ADDT'e göre etkili psikoterapinin esası, birey olarak insanlara hoşgörü göstermek fakat bireylerin kendi kendilerine zarar veren düşüncelerine acımasız bir savaş vermektir (Corsini ve Wedding, 1989).

ADDT'in birinci hedefi danışanın kendini tahrip etme bilişlerini minimize etmek ve daha gerçekçi, hoşgörülü yaşam felsefesi kazanmasına yardım etmektir. Gerçek süreç doğasında yüzleştirici ve eğitimseldir. Terapist danışana akılcı olmayan düşüncelerle nasıl tartışacağını ve aynı zamanda yüzleşmeyi

öğretir. Hatta gerekirse danışanın kendini tahrip eden inanç sistemine saldırır (Nystul,1993,s:190).

ADDT terapistler danışan ve terapist arasındaki sıcak ilişkinin etkili kişilik değişimi için yeterli bir koşul veya gereklilik olduğuna inanmazlar. İstenerinin danışanları tam olarak kabul etme ancak davranış yetersizliklerini belirtme ve eleştirme olduğuna inanırlar (Corsini ve Wedding,1989; Nystul,1993,s:190).

ADDT'nin iki temel şekli vardır:

a) Genel ADDT: Hemen hemen bilişsel davranışsal terapi ile eşanlamlıdır.

b) Tercih edilen ADDT (preferential): Genel ADDT'yi de kapsar, bilişsel ya da felsefi yeniden yapılanmayı vurgular ve duygusal bozuklukların daha çok hassas bir şekilde çözümlenmesi için çaba gösterir (Corsini ve Wedding, 1989).

Genel ADDT danışanlara akılcı ve uygun davranışlar öğretmeye yöneliktir. Tercih edilen ADDT akılcı olmayan düşünceler ve uygun olmayan davranışlarla nasıl mücadele edeceklerini, mantıklı ve bilimsel yöntemleri nasıl kullanacaklarını öğretir (Corsini ve Wedding,1989; Jones,1995).

ADDT ciddi düzeydeki hemen hemen bütün duygusal sorunların batıl inançlardan, deneysel olarak geçerliği olmayan düşüncelerden kaynaklandığını ve rahatsızlık yaratan düşüncelerin mantıklı-deneysel düşünmelerle çabayla mücadele edilirse tamamen ortadan kaldırılabileceğini veya en az düzeye indirgenebileceğini, tekrar ortaya çıkmayacağını savunur .

İnsanlar belli bir sosyal grubun içinde yetişirler ve bütün yaşamlarını diğer insanları etkilemeye, başkalarının beklentilerini karşılamaya harcarlar. Dışarıdan bakıldığında “ego yönelimli”, “kimlik arayışlı” yada “ben merkezli” görünürler. Kendilerini iyi veya değerli olarak tanımlamaları, diğer insanların kendilerini kabul etmelerine veya onaylamalarına bağlıdır (Corsini ve Wedding,1989).

"Çevremdeki önemli kişiler tarafından onaylanmalı ve sevilmeliyim", veya "kusursuz yeterli ve başarılı olmalıyım" veya "kendimi değerli biri olarak düşünmem" gibi nörotik olarak sınıflandırılan danışanlar için yararlı ADDT bulunmuştur. Bu düşünceler ve başkaları kendini suçlama ve kaygıya sebep olur. Bu gerçekçi olmayan ve kendini yok eden istekler daha gerçekçi ve daha makul beklentilerle yer değiştirerek birey daha fazla kendini kabul eder ve daha az kaygılı olur (Axelson, 1993;ss:367) Birçok değişik yöntem izleyen ADDT'de en üst düzeydeki amaç; danışanın kendi kendini yıkma şeklindeki hayata bakışını olabildiğince azaltarak daha gerçekçi, hoşgörülü bir yaşam felsefesi edinmesine yardım etmektir (Corsini ve Wedding, 1989).

ADDT'de üç temel içgörü kazandırılması hedeflenir (Dryden ve Gordon,1990;s:27). Bunlar;

1. İçgörü: Kendimizi tahrip etme davranışımız eskiye ve anlaşılır nedenlere bağlıdır. Eski olaylar danışanların problemlerine sebep olmaz. Bu problemleri yaratan, danışanların olaylar veya durumlarla ilgili inançlarıdır. Danışanlara düşündüğü gibi hissettiği, duyguların, davranışların ve düşüncelerin birbirine bağlantılı olduğu öğretilir. Genç yaşta iken eleştirilmiş veya kötü bir davranışa maruz kalmış olmak gibi dış etkenler sizin duygusal ve buna paralel davranışlarınıza neden olmuştur. Aslında başınıza geleni düşünerek ve değerlendirerek kendi duygularınızı yaratıyorsunuz.

2. İçgörü: Danışanların şu anki rahatsızlıklarını, geçmişte kendilerini nasıl rahatsız ettiklerine bakmayarak, geçmişte yarattıkları rahatsız edici duyguların akılcı olmayan fikirlerine hala inandıkları için şu an kendilerini rahatsız hissettiklerini anlamaktır. Onlar aktif olarak bu doğru olmayan inançlarla kendilerini telkin ediyorlar. Bunu da daha önce şartlanmış oldukları ve otomatik olarak yaptıkları için değilde, bu fikirlerini o anki uygunsuz davranışlar veya hareketsizliklerine ek olarak gerçekdışı düşünceleri ile sürekli pekiştirdikleri içindir. Diğer bir deyişle danışanların rahatsız edici duygularını ve davranışlarını

sürdüren ve bunların şimdiki hayata egemen olmasını sağlayan danışanların aktif olarak kendi propagandasıdır. Danışanlar bu akılcı olmayan inançların devamı için tam olarak sorumluluk almadıkları sürece, onları gidermek için çok az girişimde bulunabilirler.

3. İçgörü: Bu danışanların geçmişte yaratılan duygusal problemleri düşünmenin kendi insanlık eğilimleri olduğu için ve bu problemlerin o anda sürekli telkin ettiğinden dolayı bu akılcı olmayan inançları kökten gidermek için sıkı çalışmak ve uygulama yapmaktan başka yolu olmadığı anlayışıdır. Bu inanışları yok etmek veya azaltmak için sürekli akılcı olmayan inançları tartışmak ve yok etmek için eylemlerde bulunmak gereklidir.

ADDT kişilik teorisine göre kısaca özetlenecek olursa; 1. İnsanlar kendi duygusal rahatsızlıklarını yaratma eğilimi ile doğarlar ve ayrıca bu eğilimi sosyal ve kültürel şartlanma ile daha da kötüleştirmeyi öğrenirler. 2. İnsanlar duygusal ve fonksiyonel olmayan davranışlarını nasıl edindiklerini ve devam ettirdiklerini anlama kabiliyetine sahiptirler. Aynı zamanda kendini tahrip eden inanç ve alışkanlıklarını değiştirme kabiliyetine sahiptir. 3. Kendini yenileme disiplin ve sıkı çalışma gerektirir. Akılcı olmayan ve büyüleyici inanç sistemlerine karşı gelmeleri için uygulama gereklidir.

Hem özel hem de genel düzeyde felsefi bir değişikliği gerçekleştirmek için insanın aşağıdakileri yapması gerekir;

1. Öncelikle psikolojik rahatsızlıklarını yarattığını daha sonra da çevresel şartların bu problemlere katkıda bulunabileceğini farketme;
2. Bu rahatsızlıkları değiştirebilecek yeteneğe sahip olduğunu kabul etme;
3. Duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların akılcı olmayan, mutlakiyetçi, dogmatik inançlardan geldiğini kabul etme;
4. Akılcı olmayan inançlarını belirleme ve onlar ile akılcı seçenekler arasında ayırım yapma;

5. Bilimin mantıksal ve deneysel metodunu kullanarak akılcı olmayan inançları tartışma;
6. Değişimin bilişsel, duygusal ve davranışsal metotlarını uygulayarak içselleştirmeye çalışma;
7. Yaşamının geriye kalan kısmı için değişimin multimodel metodunu kullanarak ve akılcı olmayan düşüncelere meydan okuyarak devam etme (Dobson,1988; s.229-230)

ADDT uygulamalarında üç temel noktada etkili değişiklikler oluşturulmaya çalışılır: 1) Düşüncede; danışanın daha akılcı ve bilimsel düşünmesine yardım etmek. 2) Duyguda; danışanın yaşam olaylarına karşı tepkilerinde daha uygun duygular hissetmelerine yardım etmek. 3) Davranışta; danışanın daha verimli ve tahrip edici olmayan şekilde davranmasına yardım etmektir. Bu sayede danışan özel değerler oluşturup içselleştirerek kişisel mutluluğu elde edebilir. Bu değerler aşağıda verilmiştir (Burke,1989,s:357)

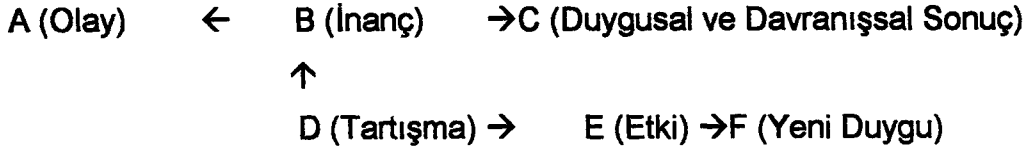
1. Kendine İlgili Duyma (Self Interest): Kendine karşı duyarlılık kazanmak, başkalarına karşı karşı duyarlı olma, kişinin kendine dikkat etmesi ve kendine bakması için gerekli bir temeldir.
2. Sosyal İlgisi (Social Interest): İnsan hayatının toplumsal olduğunu, kişinin ahlaki davranmasını ve başkalarının haklarını koruması gerektiğini kabul etmek.
3. Kendine yönelik olma (Self Direction): Başkasına minimal düzeyde güvenerek kendi sorumluluğunu alır.
4. Engellenme için yüksek tolerans (High Tolerance for Frustration): Kişi kendisinin ve başkalarının sınırlarını sabırla kabul edebilir.
5. Esneklik (Flexibility): Kişi değişime ve diğer farklılıklara karşı açıktır.
6. Belirsizliği kabul etme (Acceptance of Uncertainty): Kişi hayatta çok az şeyin belirli olduğu gerçeğiyle yaşayabilir.
7. Yaratıcı işlere bağlanma (Commitment to Creative Pursuit): Kişi yaratıcı işlere bağlanmanın en azından bir yolunu bulur.

8. Bilimsel düşünme (Scientific Thinking): Birey doğru akılcı değerlendirmelerle duygularını ayarlar.
9. Kendini kabul (Self Acceptance): Kişi kendini minimal düzeyde başkalarıyla kıyaslayarak koşulsuz kabul eder.
10. Risk alma (Risk-Taking): Birey başarısızlık ihtimalini kabul ederek hedeflerini eyleme koyar.
11. Uzun süreli haz (Long-Range Hedonism): Kişi mutlu olmaya çalışır, acıdan kaçınır ve şu anki durumuna takılıp kalmaz.
12. Ütopik olmama: Birey mükemmel, acıdan uzak, mutlu bir yaşamın olmadığını kabul eder.
13. Kendi sorumluluğunu alma (Self Responsibility): Kişi kendini suçlamadan duygusal rahatsızlıklarının sorumluluğunu kabul eder.

A-B-C Kişilik Teorisi

A-B-C kişilik kuramı ADDT teori ve pratiğinin merkezidir. Bu kuram olaydan çok bireyin olayı algılama biçimine dayanır (Corey, 1991). Bütün insanların anne, babasından veya kültüründen öğrendiği ve doğuştan getirdiği değerleri, hedefleri ve istekleri vardır. D ve E harfini eklediği A B C kişilik teorisinde Ellis'e göre, G veya hedeflerle başlanır (Akt. McGinn, 1997). Buna göre;

- G Temel ve ilk hedefler
- A İnsanın yaşamındaki başlatıcı olay
- B Akılcı ve akılcı olmayan inançlar
- C Duygusal ve davranışsal sonuçlar
- D Akılcı olmayan inançların tartışılması
- E Etkili ve yeni bir yaşam felsefesi
- F Yeni duyguları teşkil etmektedir.



(A) bir bireyin davranışının veya tutumunun bir gerçeğinin veya bir olayın varlığıdır. (C), duygusal sonuç veya bir bireyin tepkisidir. Bireyin (A) hakkındaki inanışları (B)'yi oluşturur. (A), (C)'ye neden olmaz bireyin (A) hakkındaki inanışları olan (B), (C)'ye neden olur (Corey,1991). (A) noktasında birey için nahoş bir olay olur. (C) noktasında bireyin duygusal olarak çok üzüldüğü varsayılırsa (C), başlatıcı olayı (A) takip eden duygusal sonuçları temsil eder. Birey kendini, inanç sistemlerini oluşturan (B) noktasında iki farklı temel şeye inandırır; Birincisinde birey kendisini " bana karşı olan şeyden kesinlikle hoşlanmıyorum, onun olmamasını isterdim. Ama oldu, inkar edilemez" gibi akla uygun veya gerçekçi bir inanca inandırır. Birey bu inancıyla kalırsa kendini nasıl hissedecek ? O altüst olmak, paniklemek veya dağıtmak yerine hayal kırıklığına uğramış, kederli, sinirli veya engellenmiş hisseder. Gerçekçi olmak gerekirse ne yazık ki hoş olmayan bir olay olmuştur. Bireyin sıkıntılı duyguları onu (A) noktasındaki başlatıcı olaya geri gitmeye motive edebilir ve onu değiştirmeyi deneyebilir. Veya onu değiştiremezse gelecekte tekrar olmasından sakınmak için tedbir almayı deneyebilir. O olan şeyle ilgili duygularını gerçekçi olarak bilir ve mümkünse problem durumuyla ilgili bir şeyler yapmayı dener. Bununla birlikte birey (C) noktasında duygusal yönden alt üst olmuşsa, kendine şunları söyler "Bana karşı olan bu olayla kalamam, onun olması korkunç bir şeydir, o kesinlikle olmamalıydı. Ben değersiz biriyim ve bana acı verdiğin için sen iğrenç birisin". Görüldüğü gibi ikincisinde inanç durumu akılcı değildir. A B C'den sonra (D) gelir. (D) kendi akılcı olmayan düşüncelerin üstesinden gelmeleri için danışana yardım sağlayacak bilimsel tekniklerin uygulanmasıdır.

Bu süreçte yer alan 3 bileşim tanımlanır: farketme, tartışma ve ayırtetme. Öncelikle danışan mantıksız inançlarını nasıl farkedebileceğini öğrenir ki bu genellikle –meli,malı- ve kendini aşağılık, berbat görme ile ilgili inançlardır. Sonra kendisine mantıklı ve deneysel soru sormasını öğretme yoluyla

danışanın işlevsel olmasını inançları tartışılır ve güçlü delil gösterilerek yeni bir inanç sistemi oluşturmasına yardım eder. Sonuç olarak da danışan akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırt etmeyi öğrenir. ADDT, danışanın akılcı olmayan inançlardan kurtulması için bilişsel, duygusal ve davranışsal metotlar kullanır. Bu şekilde (E)'ye ulaşılır. Eğer bu başarılı bir şekilde yapılmış ise yeni akılcı inançlar meydana gelir (Akt:Corey,1991).

ADDT'nin temel fikri duygusal bozuklukların bireylerin akılcı olmayan inançları tarafından belirlendiğidir. Her ne kadar akılcı olmayan inançlar (A) noktasındaki başlatıcı olayla bağlantılı olsa da, onların bu olaylarla ilişkisinde mantıklı değildir. Sonuçta akılcı olmayan inançlardan kaynaklanan yorumlarındaki başlatıcı olaylar hakkında akılcı inançları ayırt etmede danışana yardım etmek önemlidir.

Duygusal bozuklukların A B C modeli danışanların fonksiyonel olmayan davranışlarını ve üzücü duygularının kökenini ortaya çıkarmak ve

tanımlanmasında onlara yardım etmek için ve danışanın duygusal problemlerinin kavramlaştırılmasında hızlı ve etkili bir tekniktir (Dryden ve Gordon 1990,s:30)

ADDT genellikle psiko-eğitseldir. Biblioterapi, işitsel terapi, kurslar, workshoplar, dersler ve başka öğretme yöntemlerinin bir çoğunu kullanır. İşlevsel olmayan sistemde (bunalım yaratan aile gibi) sisteme rağmen bireyin kendisini değiştirmesi için bireylere yardım eder. Fakat tabii ki bireylere problem çözme, beceri eğitimi, sosyal değişme yöntemlerini öğretir ve bu şekilde yaşadıkları çevreyi ve sistemi biçimlendirebilirler (Ellis,1993).

Akılcı-Duygusal Terapide Kullanılan Teknikler:

ADDT'de kullanılan teknikler başlıca üç grupta toplanmaktadır Farklı kaynaklarda duygusal olarak gösterilen bir teknik diğer bir kaynaktan bilişsel

olarak da gösterilebilmektedir. Bu kuramda duygu, düşünce ve davranışın birbirinden ayrılmasının güç olduğunu ve birbirlerini karşılıklı olarak etkileyen ögeler olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bu farklılık üç ögeden birisinin daha çok vurgulanmasından ve müdahaleye bu ögeden başlanmasından kaynaklanabilmektedir. Aşağıda Jones'in (1995;s:280) yapmış olduğu gruplamaya göre ADDT'de kullanılan teknikler özetlenmiştir.

1. Bilişsel Teknikler
2. Duyuşsal Teknikler
3. Davranışsal Teknikler

Bilişsel Teknikler

Bilimsel sorgulama:

Temel bilişsel teknik bilimsel sorgulamadır. Danışandan inançlarını destekleyecek akıl, mantık ve gerçekleri kullanmaları istenir. Bu sorgulamadaki amaç danışanlara akılcı olmayan inançlarının nasıl ve niçin geçersiz olduklarını göstermektir. Belirli akılcı olmayan inançların ve onların türevlerinin tartışılmasının istenilen bilişsel sonuç, her inançla ilgili tercih edilen veya etkili yeni bir felsefe oluşturmaktır. Değişiklik isteyen danışanlar için akılcı olmayan inançları nasıl tartışacağını öğrenmenin amacı hem şimdi hem de gelecekte uygulanabilen etkili ve yeni bir felsefe oluşturmaktır (Jones.1995).

Ev Ödevi teknikleri:

Danışanların akılcı olmayan inançlarına meydan okumak ve hem öğrendiklerini hem de yeni akılcı felsefelerini pekiştirmek için tartışma becerilerini uygulamaları gerekir. ADDT tartışma becerilerini geliştirmek için değişik ev ödevi tekniklerini kullanır. Bunlar: oturumların kasetleri, kendine yardım formları, hatırlatıcı kartlar, dezavantajları listelemek, biblioterapi gibi tekniklerdir.

Akılıcı olmayan inançları ayırmak:

Danışmanlar danışanlara akılıcı olmayan inançları akılıcı olanlardan ayırmayı gösterebilir. Birincisinin onları uygun olmayan duygulara ve kendini tahrip etme davranışlarına götürdüğünü, ikincisinin ise olumlu sonuçlara götürdüğünü gösterebilir.

Duyuşsal Teknikler

Kuvvetli tartışma:

Bu metodu hem terapistler danışanlar üzerinde hem de danışanlar kendi kendilerine uygulayabilir. Bir çok akılıcı olmayan inanç geniş duygusal bileşime sahip olan sert bilişlere sahip olduğu için kuvvetli ve sert tartışmalara gerek duyarlar. Genellikle danışmanlar danışanlarının inançlarının sağlam olmayan mantığını tartışmaya, ikna etmeye ve vurgulamaya ihtiyaç duyarlar. Zayıf tartışmalar yetersiz olabilir. Diğer bir tartışma tekniği de rol değişimidir. Danışman danışanın yerine geçerek akılıcı olmayan inançlarını kararlı bir şekilde savunur.

Akılıcı-duyuşsal imgeleme:

Burada danışan başlarına gelebilecek en kötü olayları hayal etmeye teşvik edilir. Örneğin gerçekten kabul edilmeyi istedikleri biri tarafından reddedilmek. Bu kötü olayın hayatlarına bir çok problemi getireceğini canlı bir şekilde hayal ederler. Şartsız kabullenme, mizah, akılıcı rol oynama gibi diğer duygusal tartışma teknikleri de kullanılır.

Davranışsal Teknikler

İsteği Kamçılayan Görevler:

Kabul edilme ve edilmeme konusunda katı inançları olan danışanlar birisiyle çıkma veya kendilerini sosyalleştirmeye zorlamaları konusunda teşvik edilebilirler. Aynı anda reddedilme olayının korkunç değilde sadece uygunsuz olduğuna kendilerini ikna etmelidir. Mükemmeliyetçi inançları olan danışanlara toplum içinde kasıtlı olarak kötü konuşma yapma görevi verilir. Danışanlar görevlerini sürekli olarak yapmaları için teşvik edilir.

Utancın üstüne gitme alıştırmaları:

Ellis ego kaygısının utanç, suçluluk, küçük düşürme duygularıyla oldukça ilgili olduğunu varsayar. Sonuç olarak insanları bu duyguların arkasındaki akılcı olmayan inançlarla ne kadar çok yüzleşirse bu onları o kadar az rahatsız eder. Danışanlar utanç verici olarak düşündükleri olayları toplum içinde yapmaları için teşvik edilir. Ayrıca danışanlar utanç verici olarak algıladıkları veya başkalarının utanç verici olarak algıladıklarını kendilerinin ortaya çıkarmasıyla bu duygularla savaşmaları istenir.

Beceri eğitimi:

Davranışsal beceriler ile bilişsel beceriler arasındaki ayırım belirsizdir. Danışmanlar danışanlara davranışsal becerilerle yardım ettikleri her defasında bilişsel olarak da eğitirler. Bazen danışanlardan yararlı beceriler edinmeleri için ek eğitim tecrübeleri araştırmaları istenir.

Ödülleri ve cezaları kullanma:

Akılcı Duygusal davranışsal danışma danışanları ödev yapmak ve kendini değiştirme programları uygulamaları için ödül ve cezaları kullanır.

Problem çözmeye:

Danışanlar hayatlarındaki başlatıcı olayla (A) ilgili hedeflerini getirirler. Bu hedefler danışanların çözmeye çalışmaları gereken birçok pratik ve gerçek sorunlar sunar. Danışanlar bu problemleri çözmeye veya bunlarla kendilerini üzme seçeneğine sahiptir. Eğer danışanlar kendilerini üzme yolunu seçerlerse gerçek problemleriyle ilgili duygusal sorunları vardır. Bu durumlarda danışmanlar konu ile ilgili akılcı olmayan inançları aktif bir şekilde tartışmalarına ve araştırmalarına yardım edebilir.

Direncin üstesinden gelme:

Danışanlar aşağıda belirtilen akılcı olmayan inançlardan dolayı danışma prosedürlerine ve ev ödevleri yapmaya karşı direnç gösterirler; 1) kendimi iyi bir şekilde değiştirmeliyim, 2) siz (danışman veya diğerleri) değişmeme yardım etmelisiniz, 3) kendimi değiştirmem çok çabuk ve kolay bir şekilde olmalı. Bu inançlardan dolayı karşı koyanlar depresyon, kendine acıma olumsuz duygusal sonuçlara ve erteleme ve geri çekilme gibi davranışsal sonuçlara sahiptir. Ayrıca akılcı olmayan inançların türevlerini kullanırlar (korkunçlaştırma gibi). Akılcı duygusal davranışsal Yaklaşım danışanlara başlıca akılcı olmayan inançları bulmayı ve bunlarla kuvvetli bir şekilde tartışmayı öğretir.

Akılcı-Duygusal-Davranışsal Yaklaşım ile İlgili Bazı Eleştiriler;

Dryden ve Gordon (1990;s:70) ADDT ile ilgili çalışma gruplarında karşılaştıkları ADDT'ye ilişkin eleştiriler ve bunlara ilişkin cevaplar aşağıda verilmiştir. Buna göre ;

1. "ADDT Beyin Yıkamadır"; ADDT'nin beyin yıkama olduğu düşüncesi yanlış bir anlayıştır. Çünkü ADDT terapistleri danışanlarına düşünmeleri gereken şeyleri söylemekten çok kendilerini düşünmeye teşvik eder.

Danışanların problemlerinin temelinde olan kendileri, diğer insanlar ve dünya ile ilgili sahip oldukları akılcı olmayan düşünceleri değiştirmek için sokratik bir metodu benimser. Danışanlarına akılcı olmayan inançlarıyla ilgili soru sormaya teşvik eder ve bu danışanın yararı için yapılır. İnançlarını mantıklı olarak incelemeleri için bilimsel metot kullanmayı öğretir, gerçekçi olmayan, mantıkdışı ve akılcı olmayan inançlarla, gerçekçi inançlar arasındaki farkı göstermeye çalışır.

2. "ADDT terapistleri danışanlarına hissedecekleri şeyi ve nasıl hareket edeceklerini söyler"; Bu eleştiri yanlış anlaşılmalıdır. Çünkü ADDT terapistleri danışanlara yaşamlarındaki olması gereken hedefleri söylemek yerine, sahip oldukları temel hedef ve amaçlarını tanımlamaları için onlara yardım eder. ADDT terapistleri danışanların hedeflerini başaramadıkları ve alışmış olduğu fonksiyonel olmayan davranış örüntülerine sahip olduklarını ve ilk kez terapiye geldiklerini farzeder.

3. "ADDT danışanın duygularıyla ilgilenmez"; ADDT ilk ortaya çıkarıldığında akılcı terapi (Rational Therapy) olarak adlandırılmıştı. Ancak Ellis ADDT terapistleri danışanların duygularıyla ilgilenmez eleştirisine tepki olarak yaklaşımının adını akılcı duygusal yaklaşım olarak değiştirmiştir. ADDT temel olarak danışanın duygularıyla ilgilenir. Terapinin amacı danışanın duygusal problemlerini aşmasına, problemlerinin temelinde olan akılcı olmayan bilişlerin köklerini göstererek ve tanımlarını sağlayarak yardım etmektir. Yaşamındaki olan olaylara karşı tepkilerinde daha uygun duygular yaşamaları için onlara yardım eder.

4. "ADDT sadece insanların inançlarını değiştirmekle ilgilenir"; ADDT terapistleri yaşamlarındaki olumsuz olayları değiştirmek ve daha olumlu deneyimler kazanmaları için danışanlara yardım eder. Hedeflerini başarmak için danışanın gayretlerini engelleyen, kendini tahrip eden olumsuz duygular yaratan akılcı olmayan inançlardan kendilerini kurtarmaları için yardım eder. Olumsuz

yaşam olaylarını değiştirmek için girişimde bulunmaya, daha etkili başetme becerileri öğrenmeye ve daha yapıcı eylemlerde bulunmaya teşvik eder.

5. "RET danışanları duygusuz bir robot olmaya teşvik eder". ADDT uygun olmayan ve kendini tahrip eden olumsuz duygularla, uygun ve yapıcı olumsuz duygular arasındaki farkı görmeleri için danışanlara yardım eden birkaç terapi yaklaşımından biridir. Danışanlar sevilen birinin kaybı gibi olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığı zaman, ADDT terapistleri danışanları kederli, üzgün olma ve acı çekme gibi uygun olumsuz duyguları hissetmeye teşvik eder.

6. ADDT'ye karşı getirilen bazı felsefi itirazlar;

a) "Akılcılığın kriteri nasıl belirlenir? Danışanın akılcı olup olmadığına ne veya kim karar verir?" Sadece RET'de değil diğer çağdaş terapilerde de akılcı veya akılcı olmamanın tanımı keyfidir. Bununla birlikte danışanlar yaşamlarının iyi gitmediğini, bunları değiştirmek için yardım istediğini ve daha mutlu bir hayatın nasıl öğrenileceğini düşünerek terapiye gelir. Danışan ve danışman tarafından ortak olarak kabul edilen nokta, danışanın davranışları akılcı değil ve kendini tahrip etmektedir.

b) "Başka insanlar seni aksi şekilde etkileyemez düşüncesi". ADDT terapistleri danışanlara önemli konularda başkaları tarafından etkilenebileceğini öğretir. Danışanlar işinden atılabilir, sevgide reddedilebilir veya hoşlanılmayan sosyal veya politik nedenlerden dolayı toplumdan dışlanabilir. Bununla birlikte ADDT terapistleri danışanın kendisinin reddetmesi ve başkaları tarafından reddedilme arasındaki farkı görmesine yardım etmeye çalışır. Egosu veya kendine saygısı, başkalarını çok ciddiye almadıkça aksi bir şekilde etkilenemez.

Akılıc Olmayan İnançlarla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde akılıc olmayan inançlar ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde akılıc olmayan inançlarla, depresyon, kaygı, denetim odağı, yalnızlık gibi bir çok kişilik özellikleriyle olan ilişkilerin incelendiği görülmektedir.

Yapılan araştırmalar dışsal denetim odağı ile akılıc olmayan inançlar arasında bir ilişkisinin varlığını ortaya koymaktadır. Bu konu ile ilgili olarak Wright ve Phil (1981) araştırmalarında denetim odağı ve akılıc olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Rotter İçsel-Dışsal Denetim Odağı Ölçeği (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) ve Akılıc Olmayan İnançlar Testi (Irrational Beliefs Test) 40 erkek ve 40 kadın olmak üzere toplam 80 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Sonuçta akılıc olmayan düşünce ve dışsal denetim odağı arasında orta düzeyde ilişkiyi gösteren (.41) anlamlı korelasyon bulunmuştur. On tane akılıc olmayan inanç alt ölçeklerinin 5'inde (onaylanma ihtiyacı, engellenme, aşırı kaygı, bağımlılık ve çaresizlik) dışsal denetim odağı ile pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Cash (1984) ise denetim odağı ile birlikte bilişsel, davranışsal kişilik özellikleri ve depresyon ile akılıc olmayan inançların ilişkisini incelemiştir. Araştırmada üniversitede okuyan 114 kız öğrenci üzerinde akılıc olmayan inançlar, denetim odağı, başarı ve başarısızlıkta bilişsel yapı, kişilerarası girişkenlik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada Akılıc Olmayan İnançlar Testi, Yetişkinler İçin Nowicki-Strickland İçsel-Dışsal Denetim Odağı Ölçeği (Adult Nowicki-Strickland Internal-External Locus of Control Scale), Başarı-Başarısızlık Ölçeği (Success-Failure Inventory), Kolej Kendini Efade Etme Ölçeği (College Self-Expression Scale) ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Sonuçta akılıc olmayan inançlar testinin toplam puanı, diğer dört değişkenin her biriyle önemli korelasyon göstermiştir. Güçlü olarak akılıc olmayan inançlara sahip kişilerin daha fazla dışsal denetim odağına sahip oldukları bulunmuştur. Başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak daha az iyimser

bilişsel tutumu benimsemişlerdir. Daha az sosyal girişkenliği ifade etmiş ve daha fazla depresyon göstermişlerdir.

Dışsal denetim odağına sahip kişiler kaygı verici olayları daha fazla felaketleştirmeye, zorluklar veya sorumluluklarla yüzleşmektense kaçınmaya, geçmişin çaresiz bir kurbanı olmaya eğilimli oldukları görülmüştür. Başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak olumsuz bilişsel yapıya sahip olan kişiler aşırı kaygı ve problemlerden kaçınmayı benimsemişler, buna ek olarak daha fazla yüksek beklentiye girmişler ve kötü davranan insanların şiddetli cezalandırılmaları gerektiğini ifade etmişlerdir. Sosyal olarak girişkenlikte yetersiz olan kişiler güçlü olarak 6 akılcı olmayan inancı; aşırı kaygı, yüksek beklentiler, problemlerden kaçınma, geçmiş için çaresizlik, onaylanma ihtiyacı ve başkalarına bağlılığı benimsemişlerdir. Çok depresyonlu bireyler ise aşırı kaygı, yüksek beklentiler, onaylanma ihtiyacı, problemlerden kaçınma, çaresizlik ve engellenme alt ölçeklerin daha yüksek puan almışlardır.

Depresyonun akılcı olmayan inançlarla ilişkisini inceleyen bir başka çalışma Nelson (1977) tarafından yapılmıştır. Araştırmada depresyonda akılcı olmayan inançları incelenmiştir. Depresyonun şiddetiyle akılcı olmayan inançları tayin etmek için 156 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Envanteri ile Akılcı Olmayan İnançlar Testi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde depresyon ile akılcı olmayan inançların toplam puanı arasında yüksek ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte akılcı olmayan inançlardan kişinin kendini değerli hissetmesi için, bütün çabalarında üstün olma ihtiyacı (yüksek beklentiler), kişinin olmasını istediği şeylerin olmamasının korkunç olduğunu düşünmesi (engellenme), gelecekte olabilecek talihsizlikler için aşırı endişe duyması (aşırı kaygı) ve geçmişin izlerini silmenin mümkün olmadığı inancı (helplessness) ile yüksek ilişkiler bulunmuştur. Bu bulguların depresyonlu danışanlarla yapılan bilişsel terapilerde, değişiklik için önemli ipuçları sunabileceği ileri sürülmüştür.

Oei ve arkadaşları (1994) da depresyon ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada klinik olarak depresyonlu ayakta

tedavi edilen hastaların depresyonlu ruhsal durumu ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya Araştırma Teşhis Kriteri'ne (Research Diagnostic Criteria) göre depresif bozuklukları tanısı konan 63 ayakta tedavi edilen hasta grubu ve 43 üniversite öğrencisi karşılaştırma grubu olarak alınmıştır. Sonuçlarda iki grup arasında akılcı olmayan inançlar testinin toplam puanında ve 10 alt ölçeğin yedisinde anlamlı fark görülmüştür. Tüm grup için akılcı olmayan inanç testinin üç alt ölçeği çaresizlik, engellenme ve yüksek beklentiler depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur. Klinik örneklem için iki alt ölçek yüksek beklentiler ve çaresizlik depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur. Üniversite örneğine göre üç alt ölçek aşırı kaygı, problemlerden kaçınma ve yüksek beklentiler depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur.

Akılcı olmayan inançlarla depresyon ve özsaygının ortak ilişkisi McLennan (1987) tarafından yapılan bir araştırmada incelenmiştir. Araştırmaya 136 erkek ve 132 kız olmak üzere 280 öğrenci ve öğrenci olmayan kişiler alınmıştır. Rosenberg Özsaygı Ölçeği (Rosenberg Self Esteem Measure), Zung Depresyon Envanteri ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda 6 akılcı olmayan inanç düşük özsaygı ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Bunlar; onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemlerden kaçınma ve çaresizlik. Bağımlılık ve suçlama eğilimi ile ilişkili bulunmamıştır.

Akılcı olmayan inançlarla depresyonun ilişkisini ortaya koyan araştırmalar, akılcı olmayan inançlardan aşırı kaygı, yüksek beklentiler, onaylanma ihtiyacı ve çaresizlik alt boyutlarının depresyonu belirlemede ipucu olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Daly ve Burton (1983) akılcı olmayan inançlarla özsaygının psikososyal yapısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 163 kız ve 88 erkek olmak üzere toplam 251 üniversite öğrencisine Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Janis-Yetersiz Duygular alanı ölçeği (Janis-Field Feelings of Inadequacy Scale) uygulanmıştır. Yapılan analizlerde akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasında

anlamli negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca düşük özsaygının belirlenmesinde 4 spesifik akılcı olmayan inancın yararlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bunlar, onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve problemden kaçınmadır.

Akılcı olmayan inançlarla kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırma Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından yapılmıştır. Araştırmada genel öfke ve kaygı ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelenmiştir. Akılcı Olmayan İnançlar Testi, Öfke Envanteri (Anger Inventory) ve Sürekli Kaygı Envanteri 201 erkek ve 181 kız olmak üzere toplam 382 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Öfkeli ve şiddetli öfkeli gruplar akılcı olmayan inançlardan mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı, suçlama eğilimi ve facialaştırmayı göstermiştir. Bunlar genel öfkenin belirleyicisi olarak ele alınmıştır. Genel kaygı ile ilgili olarak aşırı kaygı, problemden kaçınma, facialaştırma ve mükemmeliyetçilik önemli faktörler olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların 7'sinde, öfke ve kaygıda cinsiyet farkı önemli bulunmamıştır. Erkekler akılcı olmayan inançların üçünde kızlara göre farklılık göstermiştir. Suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçiliği kız öğrencilere göre daha çok; bağımlılığı ise daha az benimsemişlerdir.

Kaygı ile akılcı olmayan inançların ilişkisini inceleyen bir araştırma da Lohr ve Bonge (1981) tarafından yapılmıştır. Araştırmada ayrıca mantıkdışı ve akılcı olmayan inançlar arasında fark olup olmadığı da incelenmiştir. Akılcı olmayan inançlar, mantıkdışı tutumlar ve ifade edilen kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek için 116 erkek ve 126 kız olmak üzere toplam 242 üniversite öğrencisine Akılcı Olmayan İnançlar Testi, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (The Dysfunctional Attitudes Scale) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State Trait Anxiety) uygulanmıştır. Araştırmada fonksiyonel olmayan bilişleri akılcı olmayan inançlar ve fonksiyonel olmayan tutumlar olarak; kaygının bileşenleri ise sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak alınmıştır. Yapılan analizlerde kaygı ölçümleri ve fonksiyonel olmayan bilişler arasındaki ilişki tamamen akılcı olmayan inançlar ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyle açıklanmaktadır. Ek olarak akılcı olmama (irrational) terimi ve mantıkdışı

(illocical) teriminin aynı anlamda kullanılmayacağı sonucuna varılmıştır. Akılcı olmama terimi akılcı olmayan inançlarla, mantıkdışı terimi ise depresyon ile açıklanmıştır.

Malouf, Schutte ve McClelland (1992) akılcı olmayan inançlar ve durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 42 kız ve 24 erkek üniversite öğrencisine Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (The Measure of Irrational Belief) ve Durumluk ve Sürekli Kaygı envanterini uygulanmıştır. Daha sonra öğrencilerin 37'si aynı ölçekleri çok stresli şartlarda doldurmuştur. Eğitim döneminin başlangıcı düşük stresli, final dönemi ise stresli durum olarak belirlenmiştir. Ne akılcı olmayan inanç puanları ne de sürekli kaygı puanları düşük stresli durumlardan yüksek stresli durumlara anlamlı bir değişiklik göstermemiştir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğindeki puanların durumluk kaygı puanlarına bağlı olduğu bulunmuştur. Daha stresli durumlarda durumluk kaygıdaki artış miktarının tahmin edilebileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu bulgulara göre akılcı olmayan inanç puanlarının, baskı altında çok kaygılı olmaya eğilimli bireyleri tanımlamaya yardım edebileceği önerilmiştir.

Akılcı olan inançlarla kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada Akılcı Davranış Envanteri (Rational Behavior Inventory) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri klinik olmayan 144 öğrenciye ve klinik olarak kaygılı oldukları test edilen 34 kişiye uygulanmıştır. Her iki grup içinde akılcı davranış ölçeğinden alınan puanlarla kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif korelasyonlar bulunmuştur. Kaygı düzeyinin arttığında, akılcı davranışların azaldığı görülmüştür (Himle ve ark., 1982).

Ellis tarafından ileri sürülen akılcı olmayan inançlarla stresle başa çıkma arasında ilişkinin olup olmadığı Shill, Adams ve Ramanajah (1982) tarafından incelenmiştir. Araştırmaya 105 erkek ve 85 kız üniversite öğrencisi alınmıştır. Geçmişte çok sayıda stresli yaşantıları ve bunların olumlu ve olumsuz etki düzeyini gösteren Yaşam Deneyimleri anketi (Life Experiences Survey), Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Stres ve

depresyon ölçeklerinden alınan puanlara bakılarak iki grup yapılmıştır. Birincisi yüksek stresli depresyonlu veya stresle başa çıkmada zayıf olan grup diğeri ise yüksek stresli depresyonsuz veya stresle başa çıkmada etkili olan grup olarak alınmıştır. Alınan sonuçlarda stresle başa çıkmada zayıf olan grubun daha fazla akılcı olmayan inançları benimsedikleri görülmüştür. Alt ölçeklerin analizlerinde daha çok engellenme tepkisi, aşırı kaygı, problemden kaçınmayı benimsedikleri görülmüştür.

Cramer ve Fong (1991) ise stresle ilgili araştırmalarında, hoş olmayan durumlarda, uygun olmayan duygusal strese akılcı inançlardan çok akılcı olmayan inançlar sebep olur hipotezini test etmiştir. Çalışmaya 30 kadın ve 30 erkek alınmıştır. Araştırmada öntest-sontest modeli uygulanmış ve üç deney düzeneği akılcı olmayan, akılcı ve nötr durum yaratılmıştır. Başlangıçtaki düzeyi belirlemek için deneklere akılcı olmayan inançlar, uygun olmayan duygular ve uygun duygular ölçekleri uygulanmıştır. Deneysel grupta bir partiye başkasının partneriyle gitme ve yalnız bırakılma ile ilgili ifadeler kullanılmıştır. Deneysel işlemten sonra alınan sonuçlarda hem uygun olmayan duygular hem de uygun negatif duygular nötr veya akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla bulunmuştur.

Akılcı olmayan inançlar ile iletişim kurma endişesi arasındaki ilişkiyi Ambler ve Elkins (1985) incelemiştir. Araştırmalarında 29 erkek ve 38 kadına Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve İletişim Kurma Endişesinin Kişisel İfadesi (Personal Report of Communication Apprehension) ölçeğini uygulamıştır. Verilerin analizinde akılcı olmayan inançların toplam puanı ve 10 alt ölçeğin 6'sında onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve bağımlılık ile iletişim kurma endişesi arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. İletişim kurma endişesi ile ilgili olarak 3 alt ölçek engellenme, aşırı kaygı ve problemden kaçınma erkeklerde daha önemli ; kadınlar için ise onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve bağımlılık daha önemli bulunmuştur.

Lohr ve Rea (1981) araştırmalarında toplum önünde konuşma korkusu ve akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemiştir. 57 kız ve 35 erkek öğrenciye (The Personal Report of Public Speaking Anxiety) Toplum Önünde Konuşma Kaygısını İfade Etme ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi uygulanmıştır. 23 kişiden oluşan 4 sınıfta konuşma düzenlenmiştir. Öğrencilere bu çalışmanın toplum önünde konuşma korkusu olanlara yardım ile ilgili olduğu söylenmiştir. Sonuçta akılcı olmayan inançları düzeltmek için yapılan terapiler toplum önünde konuşma korkusunu azaltmada başarılı olmuştur ve akılcı olmayan inançların konuşma korkusuna sebep olduğu hipotezi desteklenmiştir. Bununla birlikte 10 akılcı olmayan inançtan sadece biri onaylanma ihtiyacı toplum önünde konuşma korkusuyla pozitif ilişki göstermiştir. Onaylanma ihtiyacı puanları, yüksek ve düşük korku ifade eden gruplarda istatistiksel olarak farklılık göstermemiştir.

Toplum önünde konuşma kaygısı ile ilgili olarak Golfried ve Sobocinski de (1975) değişik durumlarda duygusal olarak harekete geçme ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İki deney durumu düzenlenmiştir. Yetmiş yedi kız öğrencinin alındığı birinci deneyde akılcı olmayan inançlar ölçeği ve toplum önünde konuşma kaygısı, sınav, kişilerarası kağıt-kalem ölçekleri arasında korelasyonlar oluşturulmuştur. On sekiz kız öğrencinin alındığı ikinci deneyde sosyal olarak onaylanmanın önemini üstün tutan bireyler ile bu bireylerin duygusal olarak harekete geçme ihtimali incelenmiştir. Deneye başkaları tarafından onaylanma ve sevilme ihtiyacı yüksek ve düşük olan kişiler seçilmiştir. Başkaları tarafından reddedilmeyi kapsayan sosyal durumlarda kendilerini hayal etmeleri istenmiştir. Onaylanmaya önem veren kişilere durum ile ilgili fikirleri sorulduğu zaman bu inanca sahip kişiler kendilerini daha kaygılı ve öfkeli hissettiklerini bildirmişlerdir.

Yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Hoglund ve Collison (1989) tarafından yapılan bir çalışmada, araştırmaya 85 erkek ve 151 kız olmak üzere toplam 236 üniversite öğrencisi alınmıştır. Öğrencilere UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA Loneliness Scale) ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi uygulanmıştır. Yalnızlık ölçeği puanlarında kız ve erkekler arasında

fark görülmemiş ancak akılcı olmayan inançlar testi puanlarında fark görülmüştür. Erkekler daha çok suçlama eğilimi ve mükemmelliği benimserken, kızların aşırı kaygı ve bağımlılığı benimsedikleri görülmüştür. Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 5 alt ölçeği ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Bunlar yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizliktir. Yalnızlık ile bağımlılık alt ölçeği arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yalnızlığı belirlemek için bulunan üç belli akılcı olmayan inanç bağımlılık, aşırı kaygı ve engellenme olarak bulunmuştur.

İyimser olma ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada (Caryk ve Walker, 1986) 68 erkek ve 154 kız öğrenciye iyimser olma eğilimlerini ölçmek için Yaşam Yönelimi Testi (Life Orientation Test) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Irrational Beliefs Scale) uygulanmıştır. Sonuçta Yaşam Yönelimi Testi ile ölçülen iyimser olma puanları yüksek olanların, akılcı olmayan inançlar ölçeğinde aldıkları puanların düşük olduğu görülmüştür. İyimserlik ile facialaştırma alt ölçeği arasında güçlü negatif korelasyon bulunmuştur. Bulgulara göre kötümser olan bireylerin facialaştırma eğilimlerini daha fazla gösterebileceği ileri sürülmüştür.

Coleman ve Ganong (1987) akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisini incelemiştir. Araştırmada 147 erkek ve 123 kız üniversite öğrencisine Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Bem cinsiyet rolü envanteri (Bem Sex-Role Inventory) uygulanmıştır. Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 9 alt ölçeği cinsiyet ve cinsiyet rolü için anlamlı etkiler göstermiştir. Onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık alt ölçeğinde kadınların puanı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Suçlama eğilimi alt ölçeğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip kişilerin puanı kadınsı ve hem erkek hem kadınsı (Androgynous) cinsiyet rolüne sahip kişilerden daha yüksek çıkmıştır. Problemden kaçınma ve mükemmeliyetçilik alt ölçeğini erkeksi ve hem erkeksi hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler diğerlerine göre daha az benimsemiştir. Veriler akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolü tarafından etkilendiğini göstermiştir. Genellikle femine bireylerin akılcı olmayan inançları kabul düzeyi

masculen ve hem erkeksi hem kadınsı (androjen) bireylerden daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Akademik olan işleri erteleme akılcı olmayan düşünceden ileri gelir teorisinin test edildiği bir araştırma da Bridges ve Roig (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 134 erkek ve 137 kız öğrenciye Solomon ve Rothblum tarafından geliştirilen öğrencilerin farklı akademik işlerde erteleme eğilimini ifade ettikleri bir ölçek olarak hazırlanan Öğrenciler İçin Ertelemeyi Değerlendirme Ölçeği (Procrastination Assessment Scale for Students) ve Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri (Irrational Beliefs Inventory) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ifade edilen akademik işi erteleme, akılcı olmayan düşünceyle korelasyon göstermiştir. Akılcı olmayan inançlar envanterinin problemlerden kaçınma alt ölçeği ile akademik işi erteleme arasında güçlü anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Akademik işi erteleme puanları yüksek olan grubun problemlerden kaçınma puanları da yüksek çıkmıştır. Ayrıca erkeklerin duygusal sorumsuzluk puanı kızlardan yüksek bulunmuştur.

Stead ve arkadaşları (1993) üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 153 üniversite öğrencisine mesleki kararsızlık ölçeği ve iki akılcı olmayan inanç ölçeği ; Ellis'in 10 akılcı olmayan inancını temel alan kişilik ölçeği ve meslek seçimi sürecini göz önünde bulundurarak akılcı olmayan inançları ölçen meslek ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlarda mesleki kararsızlığın kişiliğin özsaygı ve değerlilik bölümleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak meslek seçme ile ilişki bulunmamıştır.

Yemek yeme problemiyle ilgili olarak başa çıkma stratejileri, akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada klinik olmayan 49 üniversite öğrencisini kapsayan bir örnekleme, Rosenberg Özsaygı Envanteri, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (Irrational Beliefs Scale), Başa Çıkma İndeksi ve Yemek Yeme Bozuklukları Envanteri (Eating Disorders Inventory) uygulanmıştır. Alınan sonuçlarda Yemek Yeme Bozuklukları

Envanterinden yüksek puan alanlarda özsaygıda düşüş, akılcı olmayan inançlarda artış, bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejilerinin kullanımında azalma ve başa çıkma eyleminden kaçışın arttığı gözlenmiştir (Mayhew ve Edelman, 1989).

Ray ve Bak (1980) 27 erkek ve 33 kız üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmalarında Akılcı Olmayan İnançlar testi ve Shorkey ve Whiteman (1977) tarafından geliştirilen Akılcı Davranış Envanteri kullanılmıştır. Her iki ölçeğin karşılaştırılmasını içeren çalışmada, iki test arasında anlamlı ve negatif korelasyon bulunmuştur. Testin birinde akılcı olmayan inanca sahip olanlar diğer testde daha az akılcı davranış göstermiştir.

Ülkemizde akılcı olmayan inançlarla ilgili olarak ölçek geliştirme çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan biri akılcı olmayan düşünceler ölçeğinin geliştirilmesine yöneliktir (Türküm, 1996b). Söz konusu ölçek Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi ve Beck'in bilişsel modellerine dayalı olarak geliştirilmiş bilişsel çarpıtmaları ölçmeye yöneliktir. Bir başka çalışma depresyonu oluşturan bilişsel faktörleri ölçmeye yönelik otomatik düşünceler ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasına yönelik yapılan çalışmadır (Aydın, 1990). Bu ölçek daha çok Beck'in teorisi esas alınarak hazırlanmıştır.

Bilişsel çarpıtma türleri ve bunlara alternatif düşünce geliştirme yolları hakkında bilgi ve uygulamalardan oluşan bir psikolojik eğitim programının, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkındaki bilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve iletişim becerileri üzerinde etkili olup olmadığını inceleyen bir araştırmada ise (Türküm, 1996a) 26 üniversite öğrencisi araştırmaya alınmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçta bilişsel çarpıtmalar ile ilgili eğitim programının deneklerin bilişsel çarpıtmalarıyla bu örüntüleri tanıma becerileri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Ana-baba ve ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından inceleyen Eryüksel (1996) araştırmasına normal ve psikiyatrik örneklemden orta sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerden gelen 12-18 yaşları arasında 429 ergen, 254 anne ve 204 baba olmak üzere toplam 887 denek etmiştir. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu görülmüştür. Kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Yukarıda ifade edilen araştırmaların sonuçları, akılcı olmayan inançlar ile diğer kişilik özellikleri arasında bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Akılcı olmayan inançlara sahip olan kişilerin daha fazla dışsal kontrol odağına sahip oldukları; sosyal açıdan daha az girişken oldukları ve iletişim kurmada başarısız oldukları; yalnızlığı benimsedikleri, daha düşük özsaygıya sahip oldukları, stresle başa çıkmada daha zayıf oldukları, kaygı ve depresyona daha eğilimli oldukları gözlenmektedir. Ayrıca akılcı olmayan inançlar açısından cinsiyetler arasında farklılıkların olduğu görülmektedir. Psikolojik eğitimin akılcı olmayan inançları tanımada etkili olduğu bulunmuştur. Ana-baba tutumları, bireyin yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim birimi, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bilim dalı gibi değişkenlerle akılcı olmayan inançların ilişkisini ortaya koyan araştırmalara rastlanılmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın yöntemi, evren-örnekleme, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlerden söz edilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları öğrencilerin bulunduğu doğal ortam olan sınıflarında uygulanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları incelenmiştir. Uygulama doğal ortamda yapıldığı için araştırmanın bağımlı değişkenini etkilemesi muhtemel olan bağımsız değişkenler manipüle edilmemiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 1998-1999 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Felsefe Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği bölümleri ile Mühendislik-Mimarlık Fakültesinin İnşaat Mühendisliği, Çevre Mühendisliği ve Maden Mühendisliği bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarında okuyan 1262 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini, belirlenen evrenden tesadüfî olarak seçilen birinci ve dördüncü sınıfta okuyan 560 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan inançların, sınıf seviyesi ile ilişkili olup olmadığını görmek için örnekleme birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrenciler

dahil edilmiştir. Örnekleme alınan öğrencilerin okudukları bölüm, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

TABLO 1
Örnekleme Dahil Edilen Öğrencilerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete
Göre Dağılımı

Bölüm	Sınıf Düzeyi		IV		TOPLAM		GENEL TOPLAM
	I	Cinsiyet	Kız	Erkek	Kız	Erkek	
Psi.Dan.ve Reh.	13	19	12	11	25	30	55
Felsefe	12	23	17	24	29	47	76
Sınıf Öğrt.	19	24	24	24	43	48	91
İnşaat Müh.	7	46	6	66	13	112	125
Çevre Müh.	10	10	8	6	18	16	34
Maden Müh.	25	79	27	48	52	127	179
TOPLAM	86	201	94	179	180	380	560

Örnekleme dahil edilen öğrenciler sınıf ve cinsiyetlere göre dağılımına bakıldığında, öğrencilerin 287'inin birinci sınıf; 273'ünün ise dördüncü sınıf öğrencisi olduğu; Kız öğrenci sayısının 180, erkek öğrenci sayısının ise 380 olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ana-baba tutumları ile ilgili veriler, Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen ve sonradan Eldeleklioğlu (1996) tarafından yeniden düzenlenen Ana-Baba Tutum Envanteri (Ek-1) ile; akılcı olmayan inançlar ise Jones (1969) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türk toplumuna uyarlaması yapılan Akılcı Olmayan İnançlar Testi (Ek-3) kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi, cinsiyet, sınıf

düzeyi, öğrenim gördükleri bilim dalı gibi değişkenler hakkında bilgi toplayabilmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Ana-Baba Tutum Envanteri

Kuzgun tarafından geliştirilen Ana-Baba Tutum Ölçeği esas alınarak Eldeleklioğlu (1996) tarafından yeniden düzenlenen Ana-Baba Tutum Envanteri demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter olarak belirlenen üç ana-baba tutumu katagorisi için 40 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Envanterdeki maddelere verilen cevaplar hiç uygun değil (1), çok az uygun (2), kısmen uygun (3), oldukça uygun (4), tamamen uygun (5) şeklinde derecelendirilmiştir (Ek-2).

Ölçeğin Türkiye'de yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları aşağıda özetlenmiştir.

Ana-Baba Tutum Envanterinin Geçerliği

Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen Ana-Baba Tutum Ölçeği Eldeleklioğlu (1996) tarafından yeniden ele alınmıştır. Sözü edilen ölçek maddeleri esas alınarak yeni maddeler ilave edilip faktör analizi yapılmıştır. Eklenen yeni maddelerle madde sayısı 119 çıkan ana-baba tutum ölçeği 100 öğrenciye uygulanmış ve elde edilen puanlar faktör analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Faktör yükleri demokratik ana-baba tutumu için .53 ile .70; koruyucu istekçi ana-baba tutumu için .32 ile .56; otoriter ana-baba tutumu için .41 ile .68 arasında değişen değerler bulunmuştur.

Eldeleklioğlu (1996) tarafından Ana-Baba Tutum Envanterinin maddeleri yazılırken daha önce geçerlik ve güvenirlikleri belirlenmiş ana-baba tutum ölçekleri incelenmiş ve sorular aynı formda hazırlanmıştır. Böylece ölçeğin mantıksal geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca alt ölçekler arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve demokratik ana-baba tutumu alt ölçeği puanları

ile otoriter ana-baba tutumu alt ölçeği puanları arasında $-.64$ 'lük , otoriter ve koruyucu-istekçi ana-baba tutumları alt ölçek puanları arasında ise $.36$, demokratik ve koruyucu-istekçi ana-baba tutumları alt ölçek puanları arasında $-.13$ 'lük bir korelasyon bulunmuştur. Bulunan sonuçlara göre alt ölçeklerin birbirinden bağımsız ölçme yaptıkları kanaatine varılmıştır.

Araştırmacı Ana-Baba Tutum Envanteri alt ölçeklerinin birbirinden bağımsız ölçme yapıp yapmadığını kontrol etmek için alt ölçekler arasındaki korelasyonları hesaplamıştır. Buna göre demokratik ve otoriter ana-baba tutumları alt ölçek puanları arasında $-.65$; demokratik ve koruyucu-istekçi alt ölçek puanları arasında $.32$; koruyucu-istekçi ve otoriter alt ölçek puanları arasında ise $.62$ 'lik bir korelasyon bulmuştur. Sonuçlara bakıldığında alt ölçeklerin birbirinden bağımsız ölçme yaptığını söylemek mümkündür

Ana-Baba Tutum Envanterinin Güvenirliği

Eldeleklioğlu (1996) Ana-Baba Tutum Envanterinin güvenilirliğini iç tutarlık ve kararlılık katsayılarını hesaplayarak bulmuştur. Buna göre iç tutarlılık Cronbach Alpha yöntemi ile hesaplanmış ve bu yöntemle elde edilen alt ölçek puanı güvenilirlik katsayıları, demokratik ana-baba tutumu için $.90$; koruyucu istekçi ana-baba tutumu için $.82$; otoriter ana-baba tutumu için $.79$ olarak bulunmuştur. Alınan sonuçlara bakıldığında iç tutarlılığın oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmacı da Ana-baba Tutum Envanterinin güvenilirliğini iç tutarlık katsayısını hesaplayarak bulmuştur. İç tutarlığı Cronbach Alpha yöntemi ile hesaplanmıştır. Envanter 98 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanmıştır. Buna göre Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları demokratik ana-baba tutumu için $.94$; koruyucu istekçi ana-baba tutumu için $.87$; otoriter ana-baba tutumu için $.85$ olarak bulunmuştur. Alınan sonuçların, Eldeleklioğlu'nun bulduğu katsayılarla tutarlılık gösterdiği ve katsayıların oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Eldelikleioğlu (1996) Ana-Baba Tutum Ölçeğinin kararlılık düzeyini belirlemek için test tekrar test yöntemini kullanmıştır. Ölçeğin kararlı bir ölçme yapıp yapmadığı 54 kişilik bir öğrenci grubuna 15 gün ara ile aracın iki kez uygulanması ile elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayılarının hesaplanması ile bulunmuştur. Buna göre alt ölçekler için kararlılık derecesi, Demokratik ana-baba tutumu için .92; koruyucu istekçi ana-baba tutumu için .75; otoriter ana-baba tutumu için 79. olarak bulunmuştur. Sonuçlara göre ölçeğin kararlı bir ölçme yaptığı söylenebilir.

Akılıcı Olmayan İnançlar Testi

Akılıcı Olmayan İnançlar Testi (Irrational Beliefs Test) Ellis'in akılıcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen 100 madde ve 10 alt ölçeği bulunan bir ölçme aracıdır. Birinci alt ölçek onay İhtiyacı (demand for approval), ikinci alt ölçek yüksek beklentiler (high self expectations), üçüncü alt ölçek suçlama eğilimi (blame proness), dördüncü alt ölçek engellenme (frustration reactivity), beşinci alt ölçek duygusal sorumsuzluk (emotional irresponsibility), altıncı alt ölçek aşırı kaygı (anxious overconcern), yedinci alt ölçek problemden kaçınma (problem avoidance), sekizinci alt ölçek bağımlılık (dependency), dokuzuncu alt ölçek çaresizlik (helplessness) ve onuncu alt ölçek mükemmelliyetçiliktir (perfectionism). Likert tipi bir ölçme aracı olup, ölçeğe verilen cevaplar "hiç katılmıyorum (1)", "katılmıyorum (2)", "kararsızım (3)", "katılıyorum (4)", "kesinlikle katılıyorum (5)" şeklinde derecelenmektedir (Ek-4). Puanlama ölçek maddelerinin toplanması ile elde edilmektedir.

Akılıcı Olmayan İnançlar Testinin alt ölçekleri: Aşağıda akılıcı olmayan inançlara ilişkin bilgiler verilmiştir (Jones,1969).

1. **Onaylanma İsteği (demand for approval):** Kişinin içinde bulunduğu toplumda önemli bulduğu hemen her kişi tarafından seilmeyi ve onaylanmayı şiddetli bir ihtiyaç olarak düşünmesidir. Bu inancın esası sevgi ve onaylanmanın

istenilen bir durum olmaktan ziyade gereksinim olarak belirmesidir. Başkaları tarafından mutlaka onaylanma talebi mükemmel ve elde edilemez bir hedef olur. Hatta önemli olan tüm kişiler tarafından onaylansa bile hala onaylanma derecesi ve devamı konusunda endişesi devam eder.

2. Yüksek Beklentiler (high self expectations): Kişinin kendisi ile ilgili yüksek beklenti içinde olmasını ifade eder. Kendisini değerli biri olarak düşünmesi için oldukça yeterli, tam ve başarılı olması gerektiğini düşünmesidir. Kişinin kendi değerini kendisi ile ilgili aşırı yüksek beklentilere bağlaması, kaygı ve kendini değersiz biri olarak hissetmeye açık yol bırakır. Her zaman kendini başarılı olmak zorunda hisseden kişi kendini başkaları ile karşılaştırır ve kendine yönelimli olmaktan ziyade başkalarına yönelimli olur. Başarı ile aşırı ilgilenme genellikle risk alma ve hata yapma korkusunun artmasına ve belirli görevlerde başarısızlığa uğramaya sebep olur. Kişinin başarısını ve çalışmasını engeller.

3. Suçlama eğilimi (blame proness): Bazı insanlar kötüdür, günahkardır. Bu nedenle onlar şiddetle kınanmalı ve cezalandırılmalıdır düşüncesine sahip olmaktır. Bu inanç doğruluğun ve iyiliğin bilimsel temelden uzak mutlak bir standartını belirtir. Suçlama insanın değerini kötülemektir ve fonksiyonel olarak işlevsizdir. Çünkü insanın gelişimine yardım etmez. Başkalarını suçlayan kişi kendini de suçlayacaktır. Kendine yönelik düşmanlık, kızgınlık ve yanılabilceğini kabul etme ve akılcı hedefler oluşturmasını engeller.

4. Engellenme (frustration reactivity): Bireyin isteklerinin olmamasının bir felaket olduğu düşüncesine sahip olmasıdır. Bu inanç insana duygusal rahatsızlıklarını sürdürmek için hayal kırıklığına uğratan olayları kullanmasına izin verir. Mükemmel bir şekilde hoş olmayan istenmeyen durumlar akla uygun hale gelir. Engellenme durumunda akılcı yaklaşım mümkünse hoş olmayan durumları değiştirmeye çalışmaktır. Ama değiştiremezse felsefik bir şekilde onları kabul eder.

5. Duygusal sorumsuzluk (emotional irresponsibility): Mutsuzluğun kaynağı çevre koşullarıdır ve birey bu çevre koşullarını denetim altına alma gücünden yoksundur düşüncesine sahip olmaktır. İnsanlar dışsal olaylardan rahatsız olmaz, olayları yorumlamalarından rahatsız olurlar. Bu inanç kişinin sorumluluğu çevreye ve başkalarına atarak kendi duygularının sorumluluğunu bırakmasına neden olur. İnsanlar için depresyonu, mutsuzluğu ve diğer olumsuz duygusal durumları kontrol etmek zor olabilir. Özellikle bu şeylerde küçük tecrübelerle sahipse “Bu durum beni mutsuz yaptı “ demek yerine daha akılcı bir şekilde bu durumla ilgili “kendi kendine söylediğim şeyler beni mutsuz yapıyor” diyebilir ve bu akılcı olmayan inanç sürdürülmeyebilir.

6. Aşırı Kaygı (anxious overconcern): Tehlikeli ve korku verici şeyler kaygı kaynağıdır ve devamlı olarak bunların ortaya çıkma olasılığı üzerinde durulmalıdır. Gelecekte olabilecek olaylarla ilgili aşırı kaygı, genellikle korku verici bir olayın oluşmasına ilişkin ihtimallerin abartılmasına yol açarak daha da şiddetlenir ve akılcı düşünceleri engeller.

7. Problemden Kaçma (problem avoidance): Bazı güçlüklerden ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzyüze gelmekten daha kolay olduğu düşüncesine sahip olmaktır. Bu düşünce karar verme zamanında bundan kaçınmanın kolaylığını göz önüne alır. Bu inancın esası problemlere ilkel bir yaklaşımı vurgular. Uzun süreli hedeflerle ilgili kesin bir karar vermede yaşamsal mücadelelerle elde edilen uzun süreli yararlarına bakmaksızın o anın acı ve hazlarını vurgular.

8. Bağımlı Olma (dependency): Birey başkalarına bağımlı olmalı, kişinin kendisinden güçlü bir kimseye dayanma ihtiyacı olduğuna inanmasıdır. Kişi başkalarına ne kadar güvenirse o kadar yaşamındaki istek ve hedefleri bırakmaya ihtiyaç duyar. Rehberlik ve yardım için başkalarına ne kadar güvenirse o kadar az kendisi yapmaya yönelir ve daha fazla kendine güveni azalır. Başkalarına bağlanarak kendi kontrolünü yapamaz ve dış güçlere ihtiyaç

duyar. Eğer güvenlik kaynakları herhangi bir nedenle yok olursa yaşamını devam ettirmekten aciz ve yaşama hazırlıksız bir kişi olur.

9. Çaresizlik (helplessness): Kişinin şu anki davranışının en önemli belirleyicisi geçmiş yaşantısıdır. Çünkü birşey kişinin yaşamını güçlü bir şekilde bir kez etkilemiştir ve o benzer şekilde belirsiz olarak etkilemelidir düşüncesine sahip olmaktır. Bu akılcı olmayan inanç kişinin davranışı için sorumluluk kabul etmemesini kapsar. Kişi bazı şeyleri değiştirmeyi zor bulabilir, geçmişin sonuçları olarak bu doğru olsa da, olanı değiştirmenin mümkün olmayacağına inanmak akılcı olmayan bir inançtır. Bu felsefeye güvenmek etkili olarak problemlerle mücadele etmeyi zorlaştırır. Bu inanç kendini geliştirmekten kaçınmak için bir güç sağlar. Duygusal rahatsızlık ve uyumsuzluklarına yol açan yaşamındaki problemlerinden kaçınarak hayatın akışına kendini bırakır.

10. Mükemmeliyetçilik (perfectionism): İnsanın problemlerinin mükemmel bir çözümü vardır ve değişmez bir doğrunun olduğu düşüncesine sahip olmaktır. Kişinin problemlerinin çözümü için en pratik ve mümkün olanı başarmayı istemesi akıllı ve makuldür. Ancak daima mükemmel bir çözüm olacağını beklemek akılcı olmayan bir inançtır. Mükemmeliyetçi bir kişi için çözüme ulaşmak zordur, çünkü o normal olarak her alternatifin her yanını düşünmek zorunda olduğunu hisseder.

Akılcı Olmayan İnançlar Testinin Türkçe'ye Uyarlanması:

Akılcı Olmayan İnançlar Testinin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öncelikle aracın çeviri ile ilgili çalışmaları yapılırken Psikolojik Danışma ve Rehberlik, ve Psikoloji alanlarında uzman, İngilizcesi iyi olan, yurtdışı deneyimi geçirmiş kişiler olmasına dikkat edilerek 18 kişiden oluşan uzman görüşlerine başvurulmuştur. Araç önce İngilizce'den Türkçe'ye daha sonra Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin her iki İngilizce şekli kıyaslanarak, çevirinin orijinal dile yakınlığı araştırılmıştır. Çevirilerdeki tutarlılıklara bakılarak ölçek maddelerine son şekli verildikten

sonra, yapı geçerliğinin bulunması amacı ile bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçek 100 madde ve 10 alt ölçekten oluşmakta iken yapılan faktör analizi sonucunda madde sayısı 45'e ve alt ölçek sayısı 8'e indirilmiştir.

Akılcı Olmayan İnançlar Testinin Geçerliği

Akılcı Olmayan İnançlar Testi ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan geçerlik çalışmaları aşağıda özetlenmiştir.

Jones (1969) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Testinin oluşturulması aşamasında Ellis'in ifade ettiği akılcı olmayan inançları, ölçmesi düşünülen her alt ölçek için 40 madde yazılmıştır. 40 maddenin 20'si doğrudan diğer 20'si ise ters çevrilerek puanlanacak şekilde düzenlenmiştir. Sonuçta 100 madde seçilebilmesi amacıyla istatistiksel ilişkilerin anlamlı kurulabilmesi için başlangıçta 200 madde seçilmesine karar verilmiştir. Bunun için başlangıçta 400 maddeden oluşan araç, araştırmacının da içinde bulunduğu psikolojide uzman, test yazma tecrübesine sahip kişilerden oluşan hakemler grubu tarafından okunarak değerlendirilmesi istenmiştir. Ayrıca bu kişilerin her ölçek için madde seçimini yapabilmeleri amacıyla Ellis'in akılcı olmayan inançlarını da okumaları istenmiştir. Hakemler her alt ölçek için 20 madde seçmiş ve geriye 400 maddeden 200 madde kalmıştır. Daha sonra 200 maddelik araç, 131 kişilik psikoloji bölümünde okuyan bir öğrenci grubuna uygulanmıştır. Toplanan veriler üzerinde madde-madde ve madde-toplam korelasyonları hesaplanmış ve faktör analizi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda akılcı olmayan inançları tanımlayan faktörler bulunarak 10 ayrı akılcı olmayan inancı ölçen 100 maddelik Akılcı Olmayan İnançlar Testi (IBT) oluşturulmuştur.

Araştırmacı da Akılcı Olmayan İnançlar Testinin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını yaptıktan sonra ölçek maddelerine son şekli verilerek, yapı geçerliğinin bulunması amacı ile bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi yapmıştır.

Türkçe'ye çevirisi yapılan Akılcı Olmayan İnançlar Testi 1998-1999 öğretim yılında Çukurova Üniversitesinde okuyan 238 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından kontrol edildikten sonra, bilgisayara girilmiş ve SPSS istatistik paket programından yararlanılarak veriler bilgisayarda analiz edilmiştir. Faktör analizinde Varimax Rotation tekniği kullanılmıştır. Yapılan faktör analizinde 45 madde çıkmış ve bu maddeler 8 faktörde toplanmıştır.

Faktör yükleri incelendiğinde (Ek-5) birinci faktör için faktör yükleri .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; sekizinci faktör için ise .57 ve .48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Alt ölçeklere göre madde dağılımına bakıldığında (Ek-6), faktör yüklerinin yüksek çıktığı görülmüş ve ölçeğin bu şekilde araştırmada kullanılabilmesine karar verilmiştir.

Bu sonuçlara göre ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik bu çalışmada kullanılan son Akılcı Olmayan İnançlar Testi (Ek-3) elde edilmiştir. Buna göre birinci alt ölçek onay ihtiyacı, ikinci alt ölçek yüksek beklentiler, üçüncü alt ölçek suçlama eğilimi, dördüncü alt ölçek duygusal sorumsuzluk, beşinci alt ölçek aşırı kaygı, altıncı alt ölçek bağımlı olma, yedinci alt ölçek çaresizlik ve sekizinci alt ölçek mükemmeliyetçilik olarak belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılacak olan Akılcı Olmayan İnançlar Testinin alt ölçeklerindeki madde sayıları (Ek-7), birinci alt ölçek için 6, ikinci alt ölçek için 7, üçüncü alt ölçek için 5, dördüncü alt ölçek için 8, beşinci alt ölçek için 5, altıncı alt ölçek için 5, yedinci alt ölçek için 5 ve sekizinci alt ölçek için 4 olarak bulunmuştur.

Puanlama: Cevaplanan maddeler toplanarak puanlar elde edilmektedir. Ancak bazı maddeler ters yönde yazıldığı için, bu maddeler çevrilerek toplama

dahil edilmektedir. Örneğin, cevap kağıdında kişi 5'i işaretlemiş ise 1'e; 4'ü işaretlemiş ise 2'ye çevrilmiştir. Alt ölçeklere ilişkin puanlar o ölçeğe ilişkin maddeler toplanarak elde edilmektedir. Toplam puan ise bütün ölçek maddelerinin toplamından elde edilmektedir. Alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların arttığını, puanların düşmesi ise akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir.

Jones'in (1969) yapmış olduğu diğer geçerlik çalışması benzer ölçek geçerliğini bulmaktır. Benzer ölçekler geçerliği için 16 kişilik faktörü envanterini kullanmıştır. Bu envanterdeki duygusal rahatsızlıkların göstergesi sayılan C, H, L, O, Q3, Q4 alt ölçek puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Testi alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Buna göre IBT'nin 8 ve 10'uncu alt ölçekleri anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı ($p < .01$ ve $p < .05$) yüksek korelasyonlar göstermiştir.

Bu araştırmada ise benzer ölçekler geçerliğini bulmak için Akılcı Olmayan İnançlar Testi'nin alt ölçek puanları ile Türkçe'ye adaptesi Özgüven (1994) tarafından yapılan 16 Kişilik Faktörü Envanteri'nin akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri ile ilişkili olduğu düşünülen C, H, L, O, Q3, Q4 alt ölçek puanları arasında korelasyona bakılmıştır.

16 kişilik faktörü envanteri (Cattel, Eber ve Tatsuoka, 1970; Akt. Özgüven, 1994) faktör analizine dayanılarak geliştirilen bir envanteredir. Toplam 184 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerdeki madde sayıları 10 ile 13 arasında değişmektedir. 16KF testinde faktörler sürekli bir değişken olarak düşünülmüş ve puanın yüksek olması halindeki pozitif davranışlarla, düşük olması halindeki negatif davranışlar faktörün iki ucu olmak üzere iki boyutlu olarak ifade edilmiştir. Faktörlerin pozitif ve negatif boyutlarına ilişkin nitelikler faktör yüküne göre önemlileri betimsel olarak ifade edilmiştir. Sadece bir faktör ismi vermekten kaçınılmıştır. Faktörler harf sembolü ile belirtilmiştir.

İki ölçeğin ilgili olduğu düşünülen alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere hesaplanan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 2'de verilmiştir.

TABLO 2

Akılcı Olmayan İnançlar Testi Alt Ölçekleri ile 16KF Envanterinin C, H, L, O, Q3, Q4 Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Akılcı Olmayan İnançlar Alt Ölçekleri	16 Kişilik Faktörü Alt Ölçekleri					
	C	H	L	O	Q3	Q4
Onay İhtiyacı	.014	-.222	-.070	-.120	.050	-.105
Yüksek Beklentiler	-.280	-.536 ^{***}	-.135	.089	-.189	.286
Suçlama Eğilimi	.064	.010	-.044	-.011	.334 [*]	-.201
Duygusal Sorumsuzluk	-.628 ^{***}	-.572 ^{***}	-.068	.252	-.411 ^{***}	.496 ^{***}
Aşırı Kaygı	-.018	-.083	.076	.351 [*]	.024	.116
Bağımlı Olma	-.476 ^{***}	-.323 [*]	-.128	.292	-.218	.414 ^{***}
Çaresizlik	-.272	-.310 [*]	-.072	.352 [*]	.000	.245
Mükemmeliyetçilik	.053	.073	-.044	-.082	-.064	-.030

^{***} p<0.01

^{*} p< 0.05

Tablo 2'ye göre yüksek beklentiler ile 16KF'nin "H" alt ölçeği arasında negatif yönde, ($r=-0.536$; $P<0.001$), Suçlama eğilimi ile Q3 arasında pozitif yönde ($r=0.334$, $p<0.05$), duygusal sorumsuzluk alt ölçeği ile "C" ($r=-0.628$, $p<0.5$) negatif, "H" ile ($r=-0.572$, $p<0.05$) negatif, "Q3" ile ($r=-0.411$) negatif, "Q4" ile ($r=0.496$, $p<0.001$) pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aşırı kaygı ile "O" alt ölçeği arasında ($r=0.351$) pozitif ilişki bulunmuştur. Bağımlı olma ile "C" arasında ($r=0.476$, $p<0.001$) negatif, "H" ile ($r=0.323$, $p<0.05$) negatif, "Q4" ile ($r=0.414$, $p<0.01$) pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çaresizlik alt ölçeği ile "H" arasında ($r=-0.310$, $p<0.05$) negatif, "O" ile ($r=0.352$, $p<0.05$) pozitif ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre onay ihtiyacı ve mükemmeliyetçilik alt ölçekleri

anlamli korelasyon gostermemis, diger alt olcekler anlamlı ($p < 0.01$ ve $p < 0.05$) korelasyonlar gostermistir.

Alinan sonuclara bakildiginda onay ihtiyaci ve mukemmeliyetcilik alt olcekleri korelasyon gostermemis, diger alt olcekler ile 16 kisilik faktoru envanterinin ilgili boyutlari pozitif ve negatif duzeylerde korelasyon gostermistir. Bu bulgularin Jones'in yapmis olduğu benzer olcekler gezerligi calismasi ile tutarlilik gosterdigi soylenebilir

Akılıcı Olmayan İnançlar Testinin Güvenirliği

Jones (1969) olceğin guvenirliğini bulmak icin testin-tekrarı metodunu kullanmistir. Buna gore alt olcekler toplam puanı icin korelasyonu $r = 0.92$, alt olcekler icin ise $r = 0.67$ ve $r = 0.87$ arasında değişen değerler bulmuştur.

Lohr ve Bonge (1980), Akılıcı Olmayan İnançlar Testinin guvenirliğini hesaplamak icin testin-tekrarı metodunu kullanmistir. Test 25 kız ve 29 erkek olmak uzere toplam 54 universite ogrencisine iki hafta arayla uygulanmistir. Alt olcek puanlari ve toplam puanlar Lohr ve Bonge tarafından gelistirilen puanlama metodu kullanilarak hesaplanmistir. Pearson Product Moment korelasyonlari alt olcekler ve toplam puanlar icin şu şekilde bulunmuştur. Onaylanma ihtiyaci .58, yuksek beklentiler .72, suçlama eğilimi .74, duygusal sorumsuzluk .63, aşırı kaygı .72, problemden kaçınma .80, bağımlılık .58, çaresizlik .61, mukemmeliyetcilik .69, toplam puanlar .79 olmak uzere butun korelasyonlar $P < .001$ duzeyinde onemli bulunmuştur. Sonuclar testin akılıcı olmayan inançlar hakkında fikir verdigini gostermiş ve bilişsel terapilerde tedavi sonucunu olcmek icin kullanilabilir bir olcme araci olarak onerilmistir.

Araştırıcı tarafından Akılıcı Olmayan İnançlar Testinin guvenirliğini hesaplamak icin izlenen yollardan biri testin-tekrarı tekniğinin uygulanmasıdır. Cukurova universitesi Eğitim Fakultesi Sınıf Oğretmenliği ve Psikolojik danışma ve Rehberlik bolumunde okuyan 93 ogrenciye olcme aracının uc hafta sureyle

iki kez uygulanmasından elde edilen sonuçlara göre korelasyon katsayısı $r=.71$ olarak alt ölçekler için ise $r=.46$ ile $r=.82$ arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Alınan sonuçların yurt dışında yapılan güvenilirlik çalışmaları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Ölçeğin güvenilirliğini bulmak için izlenen ikinci yol ise iç tutarlılığın bulunmasıdır. Bunun için Cronbach Alfa güvenilirliği yöntemi kullanılmıştır. Buna göre ölçeğin tümü için bulunan iç tutarlılık katsayısı Akılcı Olmayan İnançların toplam puanı için $r=.74$ 'tür. Alt ölçekler için $r=.41$ ve $r=.90$ arasında değerler bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bulunan güvenilirlik katsayıları yeterli bulunmuş ve aracın araştırmada kullanılmasına karar verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında Akılcı Olmayan İnançlar Testi, Ana-Baba Tutum Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu örnekleme dahil edilen öğrencilere önceden belirlenen gün ve saatlerde araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Uygulama yapılabilmesi için örnekleme giren öğrencilerin bulunduğu sınıfların öğretim elemanları ile görüşülerek uygulama izni alınmış ve uygulama yapılacak gün ve saatler belirlenmiştir.

Ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçekler öğrencilere aynı anda verilmiş ve iki ölçeğin uygulaması yaklaşık olarak 40 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada incelenen bağımlı değişkenin bağımsız değişkenlere bağlı olarak değişimini ortaya çıkaracak bir desen içinde ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesi SPSS istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öğrenciler ana-baba tutumu, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşim

birimine göre sınıflandırılmış ve akılcı olmayan inançları karşılaştırılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri aşağıdaki belirlenen sıraya göre yapılmıştır;

1. Öncelikle ölçme araçları belirlenen örnekleme uygulanmıştır. Uygulama yapıldıktan sonra Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Ana Baba Tutum Envanteri cevap kağıtları kontrol edilmiş, cevaplandırılmayan veya cevaplandırılması yarım bırakılmış, hep aynı yönde işaretlenmiş cevap kağıtları değerlendirmeye alınmamıştır. Kontrol işleminin tamamlanmasından sonra cevap kağıtları bilgisayara girilerek puanlamaları yapılmıştır. Akılcı Olmayan İnanç puanları ana-baba tutumu, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre sınıflandırılmıştır.

2. Her grubun puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenin boyutları iki olduğunda ortalamalar arasındaki fark t testi ile; grupların ikiden çok olduğu durumlarda ise tek yönlü varyans analizi teknikleriyle test edilmiştir. Tek yönlü varyans analizinin anlamlı olduğu durumlarda, gruplar arasında bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek için de Tukey Kramer testi yapılmıştır.

Araştırmada Tukey-Kramer Testinin hesaplanmasında aşağıda verilen formül kullanılmıştır (Hovardaoğlu, 1994).

$$q = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{OKH \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) / 2}}$$

q = Tukey Kramer

$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$ = Ortalamalar farkı

OKH = ANOVA çizelgesindeki hataya ait kareler ortalaması

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine cevap bulabilmek amacıyla veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Analizler, araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puan ile onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik alt ölçekleri puan ortalamalarının, ana baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dallarına göre değişip değişmediğini ortaya koyacak şekilde yapılmıştır.

Buna göre önce akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puan ile onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puanları ana baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dallarına göre gruplandırılmıştır. Daha sonra her grubun puanlarının standart sapmaları ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasındaki farklar, karşılaştırılan gruplar iki olduğunda t testi ile; grup sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda ise F testi ile test edilmiştir. F'nin önemli olduğu durumlarda gruplar arasında bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için de "Tukey-Kramer" testi yapılmış ve sonuçlar tablolar halinde verilmiştir. Bu düzenleme içinde tüm bulgular, araştırmada ifade edilen alt problemlerdeki sırasına göre verilmiştir.

1.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamalarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dallarına göre değişip değişmeyeceği incelenmiş ve bulgular alt problemlerdeki sıraya göre aşağıda verilmiştir.

1.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları toplam puanlarının ana-baba tutumlarına göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 1.1. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmış Tablo 3'de verilmiştir.

TABLO 3

Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

İstatistik	n	\bar{x}	s
Ana-Baba Tutumları			
Demokratik Ana-Baba	462	137,57	13,9
Koruyucu-istekçi Ana-Baba	75	139,57	14,12
Otoriter Ana-Baba	23	144,44	9,72

Tablo 3'de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puanları, ana-baba tutumlarına göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve Tablo 4'de verilmiştir.

TABLO 4

Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler \ İstatistik	Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F Değeri	Önem Düzeyi
Ana-Baba Tutumları	Gruplar Arası	1215.70	2	607.85	3.49	P<0.05 Önemli
	Gruplar İçi	97027.28	557	174.19		
	Toplam	98242.98	559			

tt:3.02

Tablo 4'de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puanlarının, ana-baba tutumlarına göre 0.05 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey-Kramer Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir.

TABLO 5

Üniversite Öğrencilerinin Ana Baba Tutumlarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarına İlişkin Tukey Kramer Testi Sonuçları

İstatistik	Demokratik (\bar{X}_1) ve Koro.-İstekçi (\bar{X}_2)			Koruyucu-İstekçi ve Otoriter (\bar{X}_3)			Demokratik (\bar{X}_1) ve Otoriter (\bar{X}_3)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	Tk	\bar{X}_2	\bar{X}_3	Tk	\bar{X}_1	\bar{X}_3	Tk
Toplam Puan	137.57	139.57	1.72	139.57	144.43	2.18	137.57	144.43	3.44*

*p<0,05

TKT=3.31

Tablo 5'de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puanları, ana-baba tutumlarından, demokratik ve otoriter ana-baba tutumları arasında, otoriter ana-baba tutumunun lehine 0.05 düzeyinde önemli fark olduğu görülmektedir.

1.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları toplam puanlarının cinsiyete göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 1.2. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri hesaplanmış Tablo 6'da verilmiştir.

TABLO 6

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri

Istatistik \ Cinsiyet	n	\bar{X}	s	t Değeri
Kız	180	137,85	13,34	0.32
Erkek	380	138,24	13,23	

$\alpha:0,05$

$t_{11}:1,97$

Tablo 6'da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inançlarının toplam puan ortalamaları arasında 0,05 düzeyinde önemli bulunmamıştır. Bu bulgu akılcı olmayan inançların toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir.

1.3. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları toplam puanlarının sınıf düzeylerine göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 1.3. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri hesaplanmış Tablo 7'de verilmiştir.

TABLO 7

Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri

İstatistik / Sınıf Düzeyleri	n	\bar{x}	s	t Değeri
I. Sınıf	287	138,99	13,26	1.59
IV. Sınıf	273	137,21	13,22	

 $\alpha:0,05$ $tT:1,97$

Tablo 7'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akılcı olmayan inançlarının toplam puan ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde önemli bulunmamıştır. Bu bulgu akılcı olmayan inançların toplam puanının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

1.4. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Yerleşim Birimine Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları toplam puanlarının yerleşim birimlerine göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 1.4. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin yerleşim birimlerine göre akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmış Tablo 8'de verilmiştir.

TABLO 8

Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimlerine Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

İstatistik / Yerleşim Birimleri	n	\bar{x}	s
Büyük kent	358	138,27	13,27
Küçük kent	142	138,16	13,32
Kasaba-Köy	60	137,17	13,24

Tablo 8'de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları, yerleşim birimlerine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve Tablo 9'da verilmiştir.

TABLO 9

Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimine Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İstatistik Değişkenler	Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F Değeri	Önem Düzeyi
Yerleşim Birimi	Gruplar Arası	62.27	2	31.13	0.18	P<0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	98180.72	557	176.26		
	Toplam	98242.9	559			

tt: 3,02

Tablo 9'da görüldüğü gibi, yerleşim birimi farklı olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları arasında 0,05 düzeyinde önemli bulunmamıştır. Bu bulgu akılcı olmayan inançların yerleşim birimlerine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

1.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları toplam puanlarının bilim dallarına göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 1.5. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin bilim dallarına göre akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri hesaplanmış Tablo 10'da verilmiştir.

TABLO 10

Üniversite Öğrencilerinin Bilim Dallarına Göre Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri

Bilim dalları \ İstatistik	n	\bar{x}	s	t Değeri
Fen Bilimleri	222	137.98	13,07	-0.20
Sosyal Bilimler	338	138.21	13.40	

$\alpha:0,05$

$t_{\alpha}:1,97$

Tablo 10'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin bilim dallarına göre akılcı olmayan inançlarının toplam puan ortalamaları arasında önemli düzeyde farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu akılcı olmayan inançların toplam puanının bilim dallarına göre farklılaşmadığını göstermektedir.

2.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puanlarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dallarına göre değişip değişmeyeceği incelenmiş ve bulgular alt problemlerdeki sıraya göre verilmiştir.

2.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puanlarının ana-baba tutumlarına göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 2.1.

alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ana-baba tutumlarına göre akılcı olmayan inançlara ait alt ölçeklerin puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 11'de verilmiştir.

TABLO 11

Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Ana-Baba Tutumu İstatistik	Demokratik n = 462		Koruyucu-İstekçi n = 75		Otoriter n = 23	
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	\bar{x}	s
Akılcı Olmayan İnançlar						
Onay İhtiyacı	21.56	4.60	20.88	5.09	22.65	4.17
Yüksek Beklentiler	18.27	4.70	19.15	5.08	21.61	3.56
Suçlama Eğilimi	13.23	3.58	13.15	3.60	12.30	2.46
Duygusal Sorumsuzluk	19.48	2.91	19.21	3.28	19.52	2.83
Aşırı Kaygı	14.94	2.78	15.09	2.79	15.83	2.57
Bağımlı Olma	21.59	4.00	22.52	3.58	22.48	3.91
Çaresizlik	15.25	2.50	16.00	2.81	16.78	2.61
Mükemmeliyetçilik	13.25	2.16	13.57	2.35	13.26	1.54

Tablo 11 incelendiğinde, ana-baba tutumları göre akılcı olmayan inançların alt ölçekleri puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını test etmek amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

TABLO 12

Üniversite Öğrencilerinin Ana-Baba Tutumlarına göre Akılcı Olmayan
İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamalarına İlişkin
Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Akılcı Olmayan İnançlar	İstatistik	Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F Değeri	Önem Düzeyi
Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	60.95	2	30.47	1.41	P>0.05 Önemsiz	
	Gruplar İçi	12066.94	557	21.66			
	Toplam	12127.89	559				
Yüksek Beklentiler	Gruplar Arası	277.61	2	138.80	6.24*	P<0.01 Önemli	
	Gruplar İçi	12382.05	557	22.23			
	Toplam	12659.65	559				
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	18.75	2	9.38	0.75	P>0.05 Önemsiz	
	Gruplar İçi	6989.39	557	12.55			
	Toplam	7008.14	559				
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	4.81	2	2.41	0.27	P>0.05 Önemsiz	
	Gruplar İçi	4881.69	557	8.76			
	Toplam	4886.50	559				
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	18.04	2	9.02	1.17	P>0.05 Önemsiz	
	Gruplar İçi	4283.95	557	7.69			
	Toplam	4301.99	559				
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	68.36	2	34.18	2.20	P>0.05 Önemsiz	
	Gruplar İçi	8648.14	557	15.53			
	Toplam	8716.50	559				
Çaresizlik	Gruplar Arası	81.75	2	40.88	6.30*	P<0.01 Önemli	
	Gruplar İçi	3611.78	557	6.48			
	Toplam	3693.54	559				
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	6.73	2	3.36	0.72	P>0.05 Önemsiz	
	Gruplar İçi	2611.66	557	4.69			
	Toplam	2618.38	559				

*p<0.01

FT:4.66

Tablo 12'de görüldüğü gibi, ana-baba tutumları farklı olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarına ilişkin yüksek beklentiler ve çaresizlik alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında önemli farklar bulunmuştur. Ana-baba tutumlarına göre akılcı olmayan inançlarla ilgili yüksek beklentiler ve çaresizlik alt ölçek puanları arasında gözlenen önemli düzeydeki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey-Kramer testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 13'de verilmiştir.

TABLO 13

Üniversite Öğrencilerinin Ana Baba Tutumlarına Göre Yüksek Beklentiler ve Çaresizlik Alt Ölçekleri Puan ortalamalarına ilişkin Tukey Kramer Testi Sonuçları

Ana-Baba Tutumları	Demokratik(\bar{X}_1) ve Koru-İstekçi (\bar{X}_2)			Koruyucu-İstekçi ve Otoriter (\bar{X}_3)			Demokratik (\bar{X}_1)ve Otoriter (\bar{X}_3)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	Tk	\bar{X}_2	\bar{X}_3	Tk	\bar{X}_1	\bar{X}_3	Tk
Akılcı Olmayan İnançlar									
Yüksek Beklentiler	18.27	19.15	2.11	19.15	21.61	3.10	18.27	21.61	4.69**
Çaresizlik	15.25	16.00	3.36*	16.00	16.78	1.82	15.25	16.78	3.99*

* P<0.05

TkT=3.31

** P<0.01

TkT=4.12

Tablo 13'de görüldüğü gibi, otoriter ve demokratik ana-baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinin yüksek beklentiler alt ölçeği puan ortalamaları arasında otoriter ana-baba tutumuna sahip olanlar lehine 0.01 düzeyinde; demokratik ve koruyucu-istekçi ana baba tutumlarına göre çaresizlik alt ölçeği puan ortalamaları arasında koruyucu-istekçi ana-baba tutumunun lehine 0.05 düzeyinde önemli farklar olduğu bulunmuştur. Ayrıca demokratik ve otoriter ana-baba tutumunda da çaresizlik alt ölçeği puan ortalamaları arasında otoriter ana-baba tutumunun lehine 0.05 düzeyinde fark bulunmuştur.

2.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 2.2. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inançlar alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri hesaplanmış ve Tablo 14'de verilmiştir.

TABLO 14

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

Akılcı Olmayan İnançlar	Erkekler		Kızlar		t Değeri
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	
Onay İhtiyacı	21.33	4.56	21.91	4.85	1.34
Yüksek Beklentiler	18.54	4.79	18.49	4.70	0.12
Suçlama Eğilimi	13.79	3.31	11.88	3.67	5.93*
Duygusal Sorumsuzluk	19.42	3.09	19.51	2.67	0.33
Aşırı Kaygı	14.96	2.82	15.07	2.69	0.42
Bağımlı Olma	21.57	3.98	22.14	3.87	1.64
Çaresizlik	15.42	2.53	15.40	2.65	0.07
Mükemmeliyetçilik	13.22	2.24	13.46	1.99	1.31

*p<0.05

t_r : 1.97

Tablo 14'de kız ve erkeklerin akılcı olmayan inanç puan ortalamalarına ilişkin t değerleri incelendiğinde suçlama eğilimi alt ölçeği puan ortalamalarında kız ve erkekler arasında erkeklerin lehine 0.05 düzeyinde önemli fark bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlara ilişkin diğer alt ölçeklerdeki puan ortalamalarına göre kız ve erkekler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Bu durum, akılcı olmayan inançlara ilişkin sadece suçlama eğilimi alt ölçeğinde cinsiyete göre farklılık olduğunu, diğer alt ölçek puanlarına göre kız ve erkekler arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermektedir.

2.3. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puanlarının sınıf düzeyine göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 2.3. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akılcı olmayan inançların alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri hesaplanmış ve Tablo 15'de verilmiştir.

TABLO 15

Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

Akılcı Olmayan İnançlar	Sınıf Düzeyi		I. Sınıf			IV. Sınıf			t Değeri
	İstatistik		\bar{x}	s	n	\bar{x}	s	n	
Onay İhtiyacı			21.78	4.77	287	21.23	4.53	273	1.39
Yüksek Beklentiler			18.78	4.90	287	18.25	4.60	273	1.32
Suçlama Eğilimi			13.16	3.56	287	13.20	3.53	273	0.15
Duygusal Sorum.			19.64	3.12	287	19.24	2.76	273	1.62
Aşırı Kaygı			15.05	2.82	287	14.94	2.73	273	0.46
Bağımlı Olma			21.83	3.98	287	21.67	3.92	273	0.45
Çaresizlik			15.58	2.58	287	15.23	2.56	273	1.62
Mükemmeliyetçilik			13.17	2.21	287	13.43	2.11	273	1.43

$\alpha:0.05$ $t_r : 1.96$

Tablo 15 'de birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ait alt ölçeklerin puan ortalamalarına ilişkin t değerleri incelendiğinde, bütün gruplarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum akılcı olmayan inançlara ait alt ölçek puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

2.4. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Yerleşim Birimlerine Göre İncelenmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarının yerleşim birimlerine göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 2.4. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile

üniversite öğrencilerinin yerleşim birimlerine göre akılcı olmayan inançlarının alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 16'da verilmiştir.

TABLO 16

Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimlerine Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Yerleşim Birimi / Akılcı Olmayan İnançlar	Büyük Kent n = 358		Küçük Kent n = 142		Kasaba-Köy n = 60	
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	\bar{X}	s
Onay İhtiyacı	21.57	4.65	21.37	4.61	21.50	4.88
Yüksek Beklentiler	18.60	4.93	18.56	4.63	18.00	3.95
Suçlama Eğilimi	13.21	3.59	13.21	3.46	12.93	3.45
Duygusal Sorumsuzluk	19.47	3.04	19.47	2.96	19.27	2.44
Aşırı Kaygı	14.97	2.76	15.04	2.86	15.05	2.73
Bağımlı Olma	21.74	3.94	21.87	4.18	21.53	3.47
Çaresizlik	15.39	2.58	15.40	2.62	15.53	2.45
Mükemmeliyetçilik	13.31	2.20	13.23	2.18	13.35	1.95

Tablo 16 incelendiğinde yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarına ilişkin alt ölçek puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkların önemli olup olmadığını anlamak için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 17'de verilmiştir.

TABLO 17

Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Birimine Göre Akılcı Olmayan
İnançlar Ölçeği Alt Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin
Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İstatistik Akılcı Olmayan İnançlar	Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F Değeri	Önem Düzeyi
Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	4.06	2	2.03	0.09	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	12123.83	557	21.77		
	Toplam	12127.89	559			
Yüksek Beklentiler	Gruplar Arası	18.64	2	9.32	0.41	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	12641.01	557	22.70		
	Toplam	12659.65	559			
Suçlama Eğilimi	Gruplar Arası	4.04	2	2.02	0.16	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	7004.10	557	12.58		
	Toplam	7008.14	559			
Duygusal Sorumsuzluk	Gruplar Arası	2.22	2	1.11	0.13	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	4884.28	557	8.77		
	Toplam	4886.50	559			
Aşırı Kaygı	Gruplar Arası	0.60	2	0.30	0.04	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	4301.40	557	7.72		
	Toplam	4301.99	559			
Bağımlı Olma	Gruplar Arası	5.01	2	2.50	0.16	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	8711.49	557	15.64		
	Toplam	8716.50	559			
Çaresizlik	Gruplar Arası	1.02	2	0.51	0.08	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	3692.52	557	6.63		
	Toplam	3693.54	559			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	0.98	2	0.49	0.11	P>0.05 Önemsiz
	Gruplar İçi	2617.40	557	4.70		
	Toplam	2618.38	559			

Tablo 17 incelendiğinde yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarına ilişkin alt ölçek puan ortalamaları arasında önemli farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu akılcı olmayan inançların yerleşim birimine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

2.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarının bilim dallarına göre değişip değişmeyeceği araştırmanın 2.5. alt problemi olarak ifade edilmiştir. Bu alt problemi incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin bilim dallarına göre akılcı olmayan inançlarının alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri hesaplanmış ve Tablo 18'de verilmiştir.

TABLO 18

Üniversite Öğrencilerinin Bilim Dallarına Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

Akılcı Olmayan İnançlar	Fen Bilimleri			Sosyal Bilimler			t Değeri
	\bar{x}	s	n	\bar{x}	s	n	
Onay İhtiyacı	22,05	4,57	222	21,16	4,69	338	2,24*
Yüksek Beklentiler	18,26	4,72	222	18,70	4,78	338	1,07
Suçlama Eğilimi	12,74	3,56	222	13,47	3,50	338	2,38
Duygusal Sorum.	19,25	3,03	222	19,60	2,91	338	1,26
Aşırı Kaygı	14,86	2,78	222	15,09	2,77	338	0,94
Bağımlı Olma	22,09	3,96	222	21,53	3,93	338	1,62
Çaresizlik	15,53	2,53	222	15,33	2,60	338	0,87
Mükemmeliyetçilik	13,20	2,10	222	13,36	2,21	338	0,82

*p<0.05

t_r : 1.96

Tablo 18 'de görüldüğü gibi sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarına ait alt ölçek puan ortalamalarına ilişkin t değerleri incelendiğinde, onay ihtiyacı alt ölçeği puan ortalamalarında, sosyal bilimler grubunda öğrenim gören öğrencilerinin lehine 0.05 düzeyinde önemli fark bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlara ilişkin diğer alt ölçeklerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum akılcı olmayan inançlara ilişkin sadece onay ihtiyacı alt ölçeği puan ortalamalarının sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde daha fazla olduğunu göstermektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puanları ile onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puan ortalamalarının ana baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre değişip değişmediğine ilişkin elde edilen bulgular, alt problemlerdeki sıraya uygun olarak tartışılıp yorumlanmıştır.

1.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde akılcı olmayan inançların toplam puanlarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dallarına göre değişip değişmediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları bulgulardaki sıraya göre aşağıda verilmiştir.

1.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın 1.1. alt probleminde, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puanların ana-baba tutumlarına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre akılcı olmayan inançlar toplam puanının ana-baba tutumlarına göre değiştiği bulunmuştur. Bu bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarına göre akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın, otoriter ana-baba tutumuna sahip

olduklarını belirten öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlarla ana-baba tutumları arasındaki ilişkiyi doğrudan ölçen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak ADDT, anne ve babalık yapma tarzlarının, çocuk için en önemli çevresel şartları oluşturduğunu varsayar. Ana-babalar çocuğa sadece davranışsal kalıpları öğretmekle kalmazlar, ayrıca çocuğun doğuştan gelen akılcı olmayan ve bencilce eğilimlerine, ana-baba-çocuk etkileşiminin duygusal unsurlarına da katkıda bulunurlar (Joyce, 1990). Ana-baba tutumlarına yönelik olarak yapılan araştırmalar, otoriter ana-baba tutumlarının çocuğun kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Parker,1983; Baumrind,1978; Kuzgun,1972; Bilal,1984). Çocuğuna yakınlık gösteren, onun görüşlerine değer veren, kararlarını dikkate alan demokratik ana-baba tutumunda olumlu ve sağlıklı bir kişilik gelişiminin varlığı sözkonusu olmaktadır. Araştırmada da akılcı olmayan inançların çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyen otoriter ana-baba tutumunda daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun daha önceki bulgularla tutarlı olduğu görülmektedir.

1.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın 1.2. alt probleminde akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın cinsiyete göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularında, akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Bu bulgunun tartışma ve yorumu aşağıdaki paragrafta yapılmıştır.

Akılcı olmayan inançlarla ilgili toplam puanların kız ve erkek öğrencilere göre farklı çıkmayışının farklı nedenleri olabilir. Akılcı olmayan inançlar ile cinsiyet arasındaki ilişkileri de inceleyen araştırmalarda (Zwemer ve Deffenbacher 1984; Hoglund ve Collison, 1989) akılcı olmayan inançların toplam puanının cinsiyete göre farklılığını ortaya koyan bir bulguya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte araştırmaya alınan örneklem grubunu, aynı eğitim düzeyinde ve birbirine yakın yaş gruplarında olan öğrencilerin oluşturması da akılcı olmayan inançlara

ilişkin toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmasını azaltıcı etkisi olabilir. Eryüksel (1996) içselleştirilmiş inançlarda yaşı etkili olduğunu bulmuştur.

1.3. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumlanması

Araştırmanın 1.3 alt probleminde akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın sınıf düzeyine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularında, toplam puanın sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Bu bulgunun tartışma ve yorumu aşağıdaki paragrafta yapılmıştır.

Akılcı olmayan inançlarla ilgili toplam puanlar birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre farklılık göstermemiştir. Bu durum kuramsal temele bağlı olarak açıklanabilir. ADDT eğitim ve kültür düzeyi ne olursa olsun, akılcı olmayan inançlar hemen hemen bütün insanlarda vardır (Jones, 1995) ve insanların çarpık düşünme, duygulanma ve davranma alışkanlıklarını, kötü sonuçlara yol açtığını bildikleri halde onları kolayca ve otomatik olarak tekrarlamayı sürdürme eğiliminde olduklarını kabul eder (Ellis, 1993). Ellis bu akılcı olmayan varsayımların biyo-sosyal olarak oldukça kökleştiklerini ve bu inançların zayıf yöntemlerle yerinden oynatılmalarının olası olmadığını ileri sürer. (Akt:Corsini,1989). Araştırmadan elde edilen bulgular sınıf düzeyinin yükselmesinin, bir başka deyişle alınan eğitimin artmasının akılcı olmayan inançların değişiminde etkili olmadığını göstermektedir. Bu durum akılcı olmayan inançların değişiminde profesyonel düzeyde psikolojik bir yardımın yapılmasını gerekli kılabilir.

1.4. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Yerleşim Birimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumlanması

Araştırmanın 1.4 alt probleminde akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın yerleşim birimine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularında, toplam puanın yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Bu bulgunun tartışma ve yorumu aşağıdaki paragrafta yapılmıştır.

Akılcı olmayan inançlar ile ilgili toplam puanlar yerleşim birimine göre farklılık göstermemiştir. ADDT kültür ve eğitim düzeyine bağlı kalmaksızın akılcı olmayan inançların her insanda olabileceğini ileri sürmekle beraber kültüre özgü olarak akılcı olmayan inançlar değişiklik gösterebilir. Şahin ve Şahin'in (1991), fonksiyonel olmayan tutumlarda kültürel faktörlerin etkisi tartışılmıştır. Türk üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları yüksek bulunurken, otomatik düşüncelerinin aynı düzeyde yüksek olmadığı bulunmuştur. Bu çelişkili durumun kültürel faktörlerden ileri gelebileceği düşünülmüştür. Ayrıca araştırmanın yapıldığı üniversiteye öğrenciler genellikle güney, doğu ve güney doğu bölgesinden gelmektedir. Bu bölgeler kültür bakımından benzer özellikleri taşıdığı söylenebilir. Bu konuyu doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanılmamış olmasında tartışma ve yorumun yapılmasını sınırlandırmaktadır.

1.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Toplam Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumlanması

Araştırmanın 1.5. alt probleminde akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın bilim dalına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularında, toplam puanın sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Bu bulgunun tartışma ve yorumu aşağıdaki paragrafta yapılmıştır.

Akılıcı olmayan inançlara ilişkin toplam puanın sosyal ve fen bilimlerinde okuyan öğrencilere göre farklı çıkmayışı ülkemizde eğitim sisteminden kaynaklanmış olabilir. Branş seçimi konusunda yeterli yönlendirme yapılmamakta; branş seçiminde çevrenin tercihi ve tesadüf seçimler ön plana geçmektedir. Bu konuda Kuzgun'un (1982) tercih edilen meslekleri belirlemeye yönelik olarak yapmış olduğu araştırmada en çok tercih edilen mesleklerin tıp ve teknik alanlardaki meslekler olduğu, öğrencilerin genelde yetenek ve ilgilerine uygun olmayan alanlara yöneldikleri, çevrenin beğeni ve onayını kazanmanın önemsendiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılıcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin akılıcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puanlarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dallarına göre değişip değişmediğine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları bulgulardaki sıraya göre verilmiştir.

2.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılıcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Ana-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılıcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri puanlarının ana-baba tutumlarına göre değişip değişmeyeceği 2.1. alt problem olarak ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre Akılıcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden yüksek beklentiler ile çaresizliğin ana-baba tutumlarına göre değiştiği, diğer alt ölçeklerin ana baba tutumlarına göre

değişmediği bulunmuştur. Bu bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden onay ihtiyacının ana-baba tutumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Onay ihtiyacının ana-baba tutumlarına göre farklı çıkmayışı kuramsal yapı temel alınarak açıklanabilir. ADDT kişilerin doğuştan bazı eğilimlerle donanımlı olduğunu ve ana-baba tutumlarının bunları pekiştirebileceğini varsayar (Ellis,1993). Bu kuram diğer psikoterapi sistemlerinden farklı olarak kişiliğin biyolojik yönüne önem vermektedir. Araştırmaya üniversite öğrencileri alınmıştır. Buldukları gelişim dönemi itibariyle genç ailesinden bağımsız olma çabalarına girmiş ve akran gruplarına yönelmiştir. Özellikle bu dönemde çevrenin değerlendirmelerine verilen önem artmıştır. Bu durum ana-baba tutumlarının gencin üzerindeki etkisini azaltmış olabilir.

Akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan yüksek beklentilerin ana-baba tutumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Otoriter ana-baba tutumu ile yetiştiklerini belirten öğrencilerde akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentilerin, demokratik ana-baba tutumuna sahip ailelerden gelen öğrencilere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Ana-baba tutumları ile ilgili yapılan araştırmalarda (Kendziora ve O'Leary,1993), ana-baba çocuğun gelişiminde ve sonraki yıllarında sosyal ve psikolojik uyumunu belirleyen önemli kişiler olarak kabul edilmişlerdir. Baumrind (1978) araştırmasında otoriter ana-babaların çocuğunu biçimlendirmeye ve kontrol etmeye eğilimli olduklarını, geleneksel ve mutlak değer yargılarına göre yetiştirmeye çalıştıklarını, çocuğun özerkliğini sınırlandıran ve çocuğun itaat etmesini bekleyen bir tutum içinde olduklarını belirtmektedir. Çocuğuna yakınlık gösteren, onun görüşlerine değer veren, kararlarını dikkate alan demokratik ana-baba tutumunda olumlu ve sağlıklı bir kişilik gelişiminin varlığı sözkonusu olmaktadır. Bireylerin mutluluğunu ve hayatta kalmasını engelleyen şeylerin akılcı olmayan inançları geliştirdiği düşünülecek olursa bu araştırma bulgusunun önceki araştırma bulgularıyla desteklendiği söylenebilir.

Akılıcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan suçlama eğiliminin ana-baba tutumlarına göre değişmediği bulunmuştur. Suçlama eğiliminin ana-baba tutumlarına göre farklı çıkmayışı üniversite öğrencilerinin gelişim dönemi açısından, aile ile çatışmaların yoğun yaşandığı bir dönemde bulunmasından kaynaklanabilir. Bu çatışma her ailede yoğunluğu farklı olmak üzere yaşanan gelişim dönemine özgü sorunlardır. Bu dönemde genç ailesinden bağımsız olmayı istemekte, ancak bu konudaki yetersizlikleri onları ana-babalarına bağımlı kılmaktadır. Genç yetersizlik duygularını ana-babalarına başkaldırma, onları suçlama gibi eğilimlerle ödünleyebilmektedirler. Bu durum ana-baba tutumlarının etkisinden değilde gelişime özgü sorunlardan daha fazla etkilenmiş olabilir.

Akılıcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan duygusal sorumsuzluğun ana-baba tutumlarına değişmediği bulunmuştur. Duygusal sorumsuzluğun değişmemesi farklı nedenlerden kaynaklanmış olabilir. Duygusal sorumsuzlukda mutsuzluğun kaynağı çevreye atfedilir ve birey bu çevre koşullarını denetim altına alma gücünden yoksundur. İnsanlar akılıcı olmayan inançları çocukluk yıllarında kendileri için önemli olan kişilerden öğrenirler. İnsanlar aynı zamanda kendi kendilerine de akılıcı olmayan önyargılar yaratırlar. Bu düşünceleri tekrarlayarak, inançlarının devam etmesine neden olurlar. Bu nedenle sahip olunan akılıcı olmayan inançlar ana-babaların aktarımından çok, kişinin içselleştirdiği işlevsel olmayan tutumlara dönüşür (Corey,1991).

Akılıcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan aşırı kaygı ana-baba tutumlarına göre farklı çıkmamıştır. Ana-baba olma ile ilgili ana-babaların sahip oldukları akılıcı olmayan inançlar, çocuğa gelişim dönemi boyunca aktarılabilir. Ana-baba olma ile ilgili akılıcı olmayan inançların ana-babalardaki duygusal stresle ilgili olduğunu ortaya koyan araştırmalarda, ana-babanın akılıcı olmayan inançlarından bazıları "çocuğum ile ilgili sürekli kaygı duymalıyım ve problemlerinin üstesinden gelmesine yardım etmeliyim" gibi genelleştirilmiş

kaygı ile ifade edilmektedir (Joyce,1990). Bu durumda ana-babanın kaygı ile ilişkili olarak akılcı olmayan inanca sahip olup olmaması da çocuğun inanç sistemini etkileyebilir. Ayrıca ailenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik seviye de, kaygı düzeyini etkileyebilir. Ekonomik ve sosyal refah düzeyinin yükselmesi geleceğe yönelik kaygıları azaltabilir.

Akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **bağımlı olma** ana-baba tutumlarına göre farklı çıkmamıştır. Bu durum ülkemizdeki çocuk yetiştirme biçimlerinden kaynaklanabilir. Kağıtçıbaşı'na (1990) göre, ülkemizde ana-baba ve çocuk arasında karşılıklı bir bağımlılık ilişkisi vardır. Çocuk yaşamının ilk dönemlerinde ana-babaya bağlı bir ailede yetişmekte ve daha sonra ana-baba çocuğuna bağımlı bir ilişki yürütmektedir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin bulunduğu gelişim dönemi gözününe alındığında, bu dönemde bulunan bireyde, yetişkin olabilmek, bağımsızlığa kavuşabilmek önem taşır (Şemin,1992;s:150). Ancak devam eden öğrenimi onları ana-babaya bağımlı kılmaktadır. Bu konuda kültür de önemli rol oynamaktadır. Bağımsızlık görevi, sosyo-kültürel seviye açısından alt sınıfta orta sınıftakinden daha kolay yerine getirilirken; orta sınıf uzayan eğitimi, ekonomik desteği, gecikmiş evliliği, daha fazla korumayı vurgulamaktadır (Gander ve Gardiner, 1993;s:407).

Akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **çaresizliğin** ana-baba tutumlarına göre değiştiği bulunmuştur. Ana-baba tutumlarını otoriter ve koruyucu-istekçi olarak algılayan öğrencilerde çaresizliğin demokratik, ana-baba tutumlarına sahip olduklarını belirten öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ana-baba ile ilgili çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, koruyucu-istekçi ve otoriter ana-baba tutumunda çocuğun tüm davranışlarını kontrol altında olmasını isteyen bir düşüncenin varlığı sözkonusudur (Parker,1983; Baumrind,1978). Otoriter tutuma sahip ana-babalar çocuktan kesin itaat etmesini bekler. Bu durum çocuğun kendini güvensiz ve çaresiz bir kişi olarak algılamasına zemin hazırlayabilir. Öğrenilmiş çaresizliğe ilişkin yapılan araştırmalarda da geçmiş yaşamlarında aşırı korunmuş kişilerin ileriki yaşamlarında herhangi bir başarısızlıkla karşılaştıklarında çaba göstermekten

vazgeçip, öğrenilmiş çaresizlik gösterdikleri görülmüştür (Thornton, 1982). Cantekinler (1997) öğrenilmiş çaresizliği olan çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada ana-babalarını otoriter olarak algılayan çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin demokratik olarak algılayan çocuklarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu durumda araştırma bulgusunun önceki araştırma bulgularıyla desteklendiği söylenebilir.

Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçeği olan mükemmeliyetçilik ana-baba tutumlarına göre değişmediği bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin ana-baba tutumlarına göre farklı çıkmayışı ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinden kaynaklanmış olabilir. Güleç'in (1985) yaptığı bir araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin üniversitede okuyan çocuklarından beklentilerinin çok yüksek olduğunu bulmuştur. Bu durum öğrencide ana-babanın bu beklentisini karşılayabilmek için mükemmel olma çabalarını artırabilir.

2.2. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın 2.2. alt probleminde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre suçlama eğiliminin cinsiyete göre değiştiği, diğer alt ölçeklerin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Bu bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan onay ihtiyacının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yurt dışında yapılan bazı araştırmalar (Coleman ve Ganong,1987;Ambler ve Elkins, 1985) kızlarda onay ihtiyacının erkeklere kıyasla daha yüksek çıktığını göstermektedir. İçselleştirilmiş inançlarla ilgili Eryüksel'in (1996) yapmış olduğu araştırmada da

kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur. Bu araştırma bulgusunun benzer yönde çıkmayışı, yaşla ilgili olabilir. Onay ihtiyacı küçük yaşlarda daha önem kazanırken, üniversite döneminde bulunan öğrencinin çevreden bağımsız olma çabaları, onay ihtiyacının azalmasına neden olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan yüksek beklentilerin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentilerin cinsiyete göre farklı çıkmayışı örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturması ve başarılı olma açısından benzer konumda bulunmalarından kaynaklanmış olabilir. Aynı zamanda içinde buldukları gelişimin dönemine bağlı olarak başarılı olma ihtiyacının artması da (Şemin,1992) söz konusu olabilir. Yurt dışında yapılmış bu konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda da (Zwemer ve Deffenbacher,1984; Hoglund ve Collison,1989) akılcı olmayan inançların alt boyutu olan yüksek beklentilerin cinsiyete göre farkını ortaya koyan bir bulguya rastlanılmamıştır. Bu durumda araştırma bulgusunun yapılan diğer araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan suçlama eğiliminin cinsiyete göre değişdiği bulunmuştur. Suçlama eğilimi erkek öğrencilerde kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminin cinsiyete göre farklı çıkması, toplumun bireylerin cinsiyetine göre farklı özellikler atfedmesinden kaynaklanabilir. Timur (1972) araştırmasında kadınların erkeklere daha üstün nitelikler atfettiklerini, özellikle kendi cinslerine daha aşağı nitelikleri uygun bulduklarını saptamıştır. Bu tutumlar erkeklerin kendilerini daha üstün kişiler olarak görmelerini sağlayabilir ve olan olaylarla ilgili kendilerini sorumlu tutmak yerine başkalarını suçlama eğilimine yöneltebilir. Yurt dışında yapılan araştırmalar bulguları da erkeklerde suçlama eğiliminin kızlara oranla daha yüksek çıktığı görölmektedir (Coleman ve Ganong,1987; Zwemer ve Deffenbacher,1984; Hoglund ve Collison 1989).

Araştırma bulgusu daha önce yapılan araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **duygusal sorumsuzluğun** cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalardan farklı sonuçların alındığı görülmektedir. Yapılan bir araştırmada (Bridges ve Roig,1997) duygusal sorumsuzluk puanlarının cinsiyet açısından farklı olduğu ve bu farklılığın erkeklerin lehine anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Bununla birlikte bazı araştırmalarda da (Coleman ve Ganong,1987; Zwemer ve Deffenbacher,1984; Hoglund ve Collison, 1989) duygusal sorumsuzluk açısından cinsiyete göre farklılığı ortaya koyan bir bulguya rastlanmadığı görülmektedir. Bu durum araştırmaya alınan örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Bu araştırma bulgusunun yurt dışında yapılan bazı araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **aşırı kaygının** cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Yurt dışında yapılan bir araştırmada (Hoglund ve Collison,1989) kızlarda aşırı kaygının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık Aydın'ın (1990) yapmış olduğu kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmada, sürekli kaygı açısından kız ve erkekler arasında bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularında aşırı kaygı açısından kız ve erkek öğrenciler açısından farklılığın çıkmayışı örneklemin özelliğinden kaynaklanmış olabilir. Bireyin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzey gelecekte olabilecek olaylara bakış açısını etkileyebilir. Yapılan araştırmalar akılcı olmayan inançların kaygı durumları ile olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Lohr ve Bonge, 1981). Dolayısıyla bireylerin sürekli kaygı düzeyleri de cinsiyetten bağımsız olarak akılcı olmayan inançları belirleyici olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **bağımlı olmanın** cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yurt dışında yapılan araştırmalarda (Coleman ve Ganong 1987; Zwemer ve Deffenbacher 1984;

Hoglund ve Collison,1989) kızlarda bağımlılık ihtiyacının erkeklere nazaran yüksek olduğunu görülmüştür. Araştırma bulguları yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermemektedir. Araştırma bulgularında bağımlı olma puan ortalamalarının cinsiyete göre farklı çıkmayışı geleneksel aile yapısından kaynaklanmış olabilir. Bizim toplumumuzda çocuklar aileye bağımlı olmaya özendirilmektedir (Kağıtçıbaşı,1990). Ana-baba çocuğunu kendi geleceğinin garantisi olarak görmekte ve yaşlandığında kendilerine bakabilecek biri olarak algılamaktadır. Kültürümüze yönelik bu özelliğin, kız ve erkekler arasındaki farklılığı azaltıcı etkisi olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan çaresizliğin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Akılcı olmayan inançlardan çaresizliğin cinsiyete göre değişmemesinin farklı nedenleri olabilir. Araştırmaya alınan örneklem grubunun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliği gereği, genç çocukluktan çıkıp yetişkin rollerini kazanması gereken bir dönemdir. Bir çok yeni sorunlarla karşılaşmaktadır. Problem çözmedeki eski davranış biçimleri yetersiz kaldığında genç kendini çaresiz hissedebilmektedir. Bu konu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalarda çaresizlik puanları açısından kız ve erkekler arasında farkı ortaya koyan bulguya rastlanılmamıştır. Buna göre araştırma bulgusunun diğer araştırma bulguları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlardan mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Yurt dışında yapılan araştırma bulguları (Hoglund ve Collison,1989; Zwemer ve Deffenbacher,1984) mükemmeliyetçik puanlarının erkeklerde, daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgularında mükemmeliyetçilik cinsiyete göre farklı çıkmamıştır. Bu durum sosyo-ekonomik düzey, akran gruplarının etkisi, kültürel özellikler gibi başka etkenlerin de mükemmeliyetçilik boyutunu etkilediğini düşündürebilir.

2.3. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın 2.3. alt probleminde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik puanlarının birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre değişip değişmeyeceği incelenmiştir. Araştırma bulgularında birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında bir fark bulunmamıştır. Bu alt problemle ilgili bulguların tartışma ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **onay ihtiyacının** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacının sınıf düzeyine göre farklı çıkmaması, kuramsal çerçeve dikkate alınarak açıklanabilir. Onay ihtiyacı ile ilgili akılcı olmayan inançta kişinin, toplumunda önemli olan herkes tarafından onaylanmayı ve sevilmeyi önemli bir ihtiyaç olarak düşünmesi gibi ulaşılmaz bir hedef vardır (Akt.Paterson, 1973). Böyle bir inanca sahip olan kişi, ne kadar çabalarsa çabalasın arzu ettiği hedefe ulaşamayacaktır. Bu durum kişiyi sınıf değişkenine bağlı kalmaksızın her düzeyde bu ihtiyacını karşılayacak davranışlara yöneltebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan **yüksek beklentilerin** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentilerin sınıf düzeyine göre farklı çıkmayışı kuramsal çerçeve ile açıklanabilir. Yüksek beklentiler alt ölçeği, kişinin kendisi ile ilgili yüksek beklenti içinde olmasını ifade eder. Kişinin kendi değerini kendisi ile ilgili aşırı yüksek beklentilere bağlaması, kaygı ve kendini değersiz biri olarak hissetmeye açık yol bırakır. Başarı ile aşırı ilgilenme genellikle risk alma ve hata yapma korkusunun artmasına ve belirli görevlerde başarısızlığa uğramaya

sebepler olur (Jones,1969). Bu durumda kişi hiç bir zaman kendisi ile ilgili belirlediği yüksek hedeflere ulaşması söz konusu olamayacağı için, sınıf düzeyinin yükselmesi de bu inancın ortadan kalkmasında etkili olmayabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar leği alt ölçekleri olan **suçlama eğiliminin** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminin sınıf düzeyine göre farklı çıkmayışı kuramsal çerçevede açıklanabilir. Suçlama eğilimi ile ilgili akılcı olmayan inançta, bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır düşüncesi vardır (Akt.Peterson 1973). Başkalarını suçlayan kişi kendini de suçlayacaktır. Kendine yönelik düşmanlık, kızgınlık ve yanılabilceğini kabul etme ve akılcı hedefler oluşturmasını engeller (Jones,1969). Kişi bu durumunu sınıf değişkeninden bağımsız olarak muhafaza edebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlardan **duygusal sorumsuzluğun** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan duygusal sorumsuzluğun sınıf düzeyine göre farklı çıkmayışı, kuramsal çerçevede açıklanabilir. Duygusal sorumsuzlukta mutsuzluğun kaynağı evre koşullarıdır ve birey bu evre koşullarını denetim altına alma gücünden yoksundur. İnsanlar için bazı durumlarda depresyonu, mutsuzluğu ve diğer olumsuz duygusal durumları kontrol etmek zor olabilir (Jones,1969) ve kolayca işlevsel olmayan düşünce ve davranışlara koşullanabilir (Jones,1982). Bu durumda kişi sınıf düzeyinden bağımsız olarak işlevsel olmayan inançlarını sürdürme eğilimi gösterebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar leği alt ölçeklerinden olan **aşırı kaygının** sınıf düzeyine göre değişmediği görülmüştür. Akılcı olmayan inançlardan aşırı kaygının sınıf düzeyine göre farklı çıkmayışı kuramsal çerçevede şöyle açıklanabilir. Aşırı kaygıda geleceğe yönelik kaygılar vardır. Tehlikeli ve korku verici şeyler kaygı kaynağıdır ve devamlı olarak bunların ortaya çıkma olasılığı üzerinde durulmalıdır. Gelecekte olabilecek olaylarla ilgili aşırı kaygı, genellikle korku verici bir olayın oluşmasına ilişkin ihtimallerin

abartılmasına yol açarak daha da şiddetlenir ve akılcı düşünceyi engeller (Jones,1969). Kişi belirsizliği kabul ederek hayatta çok az şeyin belirli olduğu gerçeğiyle yaşayabilir (Burke,1989;s:357). Belirsizlikler sınıf düzeyine bağlı kalınmaksızın, insan yaşamının her döneminde yer alabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **bağımlı olmanın** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan bağımlı olmanın sınıf düzeyine göre farklı çıkmayışı kuramsal çerçevede açıklanabilir. Bağımlı olmada ifade edilmek istenen şey birey başkalarına bağımlı olmalı, kişinin kendisinden güçlü bir kimseye dayanma ihtiyacı olduğuna inanmasıdır. Kişi başkalarına ne kadar güvenirse o kadar yaşamındaki istek ve hedefleri bırakmaya ihtiyaç duyar (Jones,1969). Kişi böyle bir eğilimi olduğunda bu düşüncelerinin mantıksızlığını farketmeye karşı direnç göstermektedir. Bu durum kişinin yaşamının her döneminde bu ihtiyacını karşılayacak faaliyetler içine itebilir. Ayrıca araştırmaya alınan örneklem grubunun üniversite öğrencisi olması ekonomik ve duygusal bazı ihtiyaçlar açısından ailesine bağımlılığı devam etmektedir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **çaresizliğin** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Çaresizlik ile ilgili akılcı olmayan inanç, kişinin şu anki davranışının en önemli belirleyicisinin geçmiş yaşantıları olduğunu ifade eder. Bu durum da birey kendisi için sorumluluk almaktan kaçır. Bu felsefeye güvenmek etkili olarak problemlerle mücadele etmeyi zorlaştırır (Jones,1969) ve birey sürekli kendine bu durumu telkin ederek mevcut inancını değiştirmeye karşı da direnç oluşturabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **mükemmelliyetçiliğin** sınıf düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Mükemmelliyetçilik ile ilgili akılcı olmayan inançta ifade edilen şey insanın problemlerinin mükemmel çözümü ve değişmez bir doğru olduğuna inanmasıdır (Jones,1969). Bu tür bir akılcı olmayan inanca sahip birey, eğitim yaşamında da mükemmelliyetçi olma arayışlarına girebilir. Tüm davranışlarını mükemmellik

boyutunda değerlendirerek, kendini mutsuz duruma getirebilir. Bu durumdaki birey enerjisini daha çok mükemmellik için harcayacağından dolayı içinde bulunduğu anı sağlıklı bir şekilde değerlendiremeyebilir ve eğitimi süresince de bu durumunu muhafaza edebilir.

2.4. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Yerleşim Birimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın 2.4. alt probleminde, akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puan ortalamalarının yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişip değişmeyeceği incelenmiştir. Araştırma bulgularında yerleşim birimine göre öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında bir fark bulunmamıştır. Bu alt problemle ilgili bulguların tartışma ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan onay ihtiyacının yerleşim birimine göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacının yerleşim birimine göre değişmeyişi, örneklem grubunun içinde bulunduğu gelişim dönemine bağlı olarak takdir edilme gereksinmesinin önem taşımasından kaynaklanabilir. Bu dönemde genç için arkadaş ilişkileri ve arkadaşları tarafından önemsenmek oldukça önem taşımaktadır (Şemin,1969).

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan yüksek beklentilerin yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentilerin yerleşim birimine göre farklı çıkmayışi, araştırmaya alınan örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Sosyo-ekonomik düzey yüksek beklentilerle ilgili akılcı olmayan inancı etkileyebilir. Alt sosyo-ekonomik

düzeyde üniversite okumak, yaşamını güvenceye almak için bir çıkış yolu olarak düşünülürken, orta sosyo-ekonomik düzeyde bir üst sosyo-ekonomik sınıfa geçmek için basamak olarak düşünülebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan suçlama eğiliminin yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Araştırma bulgularında suçlama eğiliminin yerleşim birimine göre farklı çıkmayışı, içinde bulunulan sosyo-kültürel konumdan kaynaklanabilir. Ayrıca akılcı olmayan inançlarla ilgili biyolojik eğilim de durumu etkileyici olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan duygusal sorumsuzluğun yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Duygusal sorumsuzluğun yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre farklılaşmaması sosyo-kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir. Şahin ve Şahin (1991) araştırmalarında fonksiyonel olmayan tutumların kültürden kültüre farklılaşabileceğini ileri sürmektedir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan aşırı kaygının yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Aşırı kaygı ile ilgili akılcı olmayan inançta gelecekte olabilecek olaylara ilişkin aşırı kaygılanma sözkonusudur, genellikle korku verici bir olayın oluşmasına ilişkin ihtimallerin abartılmasına yol açarak daha da şiddetlenir ve akılcı düşünceyi engeller (Jones,1969). Ayrıca yaşamını güvenceye alma konusunda ülke genelinde yaşanan soruların olması, aşırı kaygı ile ilgili akılcı olmayan inançların yerleşim birimine göre olan farklılığını azaltıcı etkisi olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan bağımlı olmanın yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan bağımlı olmanın

yerleşim birimine göre farklı çıkmayışı geleneksel aile yapımızdan kaynaklanmış olabilir. Genellikle çocuklar aileye bağımlı olmaya özendirilir. Ayrıca örneklem grubunun gelişim döneminin bir özelliği olarak genç bu dönemde bir rehber ihtiyacı duyar, bu ona davranışını belirlemek için bir ölçü sağlar ve karar alırken bir temel vazifesini görür (Şemin,1990).

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği olan çaresizliğin yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan çaresizliğin yerleşim birimine göre değişmemesi farklı nedenlerden kaynaklanmış olabilir. Örneklem grubu kendileri için yeni bir durum olan üniversite ortamına girmiştir. Yeni sorunlarla karşılaşmıştır. Yeni uyum becerileri geliştirmek zorundadır. Kendilerini çaresiz hissetmelerine neden olabilecek bir çok durumlara karşılaşabilmektedirler.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan mükemmelliyetçiliğin yerleşim birimi büyük kent, küçük kent ve kasaba-köy olan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan mükemmelliyetçiliğin yerleşim birimine göre değişmeyişi örneklem grubu ergenliğin son döneminde bulunmaktadır. Bu dönemde bulunan gençte başarılı olma ihtiyacı artmıştır. Yetişkinliğin sınırında bulunan gencin yaşadığı toplumda yerini alabilmesi için otonom bir kişilik kazanması, ekonomik bağımsızlığını ve kendi cinsiyetine özgü rolünü ve görevlerini kabul etmesi gerekmektedir (Şemin,1992). Bu durum onu yaşlılarıyla rekabete ve mükemmel olmaya itebilir.

2.5. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puanlarının Bilim Gruplarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın 2.5. alt probleminde, akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt ölçekleri olan onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik puanlarının sosyal bilimler ve fen bilimlerinde okuyan öğrencilere göre değişip

değişmeyeceği incelenmiştir. Araştırma bulgularında bilim dalına göre akılcı olmayan inançlardan onay ihtiyacının değiştiği bulunmuştur. Diğer alt ölçeklerin değişmediği görülmüştür. Bu alt problemle ilgili bulguların tartışma ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **onay ihtiyacının** sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değiştiği bulunmuştur. Sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde onay ihtiyacı fen bilimlerinde okuyan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum farklı bilim dallarının farklı özelliklerinden kaynaklanabilir. Fen bilimlerinde okuyan öğrencilerin daha ferdi çalışmaları ve alanlarının daha somut verilerle çalışılabilir olmasından dolayı bu durum bireysel kararlar almalarını kolaylaştırıcı olabilir. Buna karşılık sosyal bilimlerde okuyan öğrenciler daha soyut ve belli bir doğrusu olmayan konularla çalışmaktadır. Bu durum onları çalışma alanlarına yönelik olarak başkaların da fikirlerini almaya götürebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **yüksek beklentilerin** sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Yüksek beklentilerin sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre farklı çıkmayışı ülkenin içinde bulunduğu ekonomik koşullardan kaynaklanmış olabilir. Öğrenciler için herhangi bir bilim dalından başarılı olarak mezun olmanın ileriki yaşamında fazla katkısı olmayacağı görülmektedir. Yapılan bir araştırmada gelecekte iş bulamama beklentisinin gençlerin çoğunda olduğunu göstermektedir (Kocacık, 1987). Bu durumun yüksek beklentiler açısından bilim dalları arasındaki farkı azaltıcı etkisi olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan **suçlama eğiliminin** sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Suçlama eğiliminin sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere farklı çıkmayışı araştırmaya alınan örneklemin aynı eğitim düzeyinde bulunması ve benzer olanaklara sahip olmalarından kaynaklanabilir. Ekşi (1982) üniversite gençlerinin sorunlarını belirlemeye yönelik yaptığı

araşmada üniversite öğrencilerinin sorunlarının; gencin kendisine ait içsel korkuları ve güvensizlikleri, yetersizlik duyguları, sosyal yaşamda uyulması gereken belirli kuralları bilememe, yalnızlık duygusu yaşamaları, büyük şehir yaşamına uyum sağlayamamaları, arkadaş edinememeleri olduğu saptamıştır. Bu durum suçlama eğilimi ile ilgili akılcı olayın düşüncelerde benzerlik sağlayabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan **duygusal sorumsuzluğun** sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların denetim odağı, kaygı, depresyon, iletişim kurma becerileri kişilik özellikleri ile olan ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Cash, 1984; Lohr ve Bonge, 1981, McLennan, 1987; Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Ambler ve Elkins, 1985). Duygusal sorumsuzluğun sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre farklı çıkmayışı da, kişisel özelliklen etkilenmiş olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği olan **aşırı kaygının** sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Aşırı kaygının sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere farklı çıkmayışı ülkemizdeki eğitim anlayışından kaynaklanabilir. Eğitim anlayışını, eğitimin amaç ve gereklilerinin öğrenciler tarafından ne ölçüde dikkate alındığının bir ölçütü olarak değerlendiren Aydın (1990) sürekli kaygı ile eğitim anlayışı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Ülkemizde özellikle son dönemlerde bilim dalları dikkate alınmadan yapılan iş alımları gençlerin eğitim anlayışını olumsuz yönde etkileceğini söylemek mümkündür. Bu durum aşırı kaygı ile ilgili akılcı olmayan inanç ağıısından bilim dallarına göre farklılığı azaltıcı etkisi olabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan **bağımlı olmanın** sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Bağımlı olmada kültürel bir yatkınlık da sözkonusudur. Ayrıca Bağımlı olma ile ilgili akılcı olmayan inançta ifade edilen durum birey

başkalarına bağımlı olmalı, kişinin kendisinden güçlü bir kimseye dayanma ihtiyacı olduğuna inanmasıdır. Bu tür bir eğilim olduğunda kişi, sosyal ve fen bilimleri dallarından bağımsız olarak kendine destek sağlayacak birilerini bulma arayışlarına girebilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçekleri olan çaresizliğin sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Çaresizliğin sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere farklı çıkmayışı, çaresizlik ile ilgili akılcı olmayan inançta geçmiş yaşantıların önemli olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği alt ölçeklerinden olan mükemmeliyetçiliğin sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değişmediği bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere farklı çıkmayışı yetişkinliğin sınırında bulunan gencin yaşadığı toplumda yerini alabilmesi için otonom bir kişilik kazanması, ekonomik bağımsızlığını ve kendi cinsiyetine özgü rolünü ve görevlerini kabul etmesi gerekmektedir (Şemin,1992). Bu durum onu yaşantılarıyla rekabete ve mükemmel olmaya itebilir..

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar ile bu sonuçlar çerçevesinde kişilere yardımcı olacak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırmanın bağımlı değişkeni üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının toplam puanları ve onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik alt ölçekleri puanlarının, ana-baba tutumu, cinsiyet, sınıf düzeyi yerleşim birimi ve bilim dallarına göre betimlenmesine yönelik olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının iki alt boyutunun ana-baba tutumlarına göre değiştiği görülmüştür. Otoriter ana-baba tutumu ile yetiştirildiklerini belirten öğrencilerde akılcı olmayan inançlardan yüksek beklentilerin, demokratik ana-baba tutumu ile yetiştirildiklerini belirten öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Hem koruyucu-istekçi ana-baba tutumu ile yetiştirildiklerini ifade eden öğrencilerde hem de otoriter ana-baba tutumu ile yetiştirildiklerini belirten öğrencilerde akılcı olmayan inançlardan çaresizliğin demokratik ana-baba tutumuna sahip olan öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminin cinsiyete göre değiştiği ve erkeklerin lehine önemli bir fark olduğu belirlenmiştir. Onaylanma ihtiyacı sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerdeki kiyasla daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre ise öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında önemli bir fark görülmemiştir. Bu sonuçlar ana-baba tutumları, cinsiyet ve bilim dallarına göre akılcı olmayan inançların bazı boyutlarının farklılaştığını ve aralarında bir ilişkinin varlığını ortaya koyar niteliktedir. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre

akılcı olmayan inançların farklılaşmaması, bu değişkenler açısından bir ilişkinin olmadığını ortaya koyar niteliktedir.

Kişinin sahip olduğu akılcı olmayan inançları farketmesi ve onları değiştirerek yerine daha fonksiyonel, daha akılcı düşünceleri koyması onun daha üretken ve verimli olmasını sağlayacaktır. Temel olan insanın potansiyellerini farkedip bunları kullanabilecek duruma getirmektir. İnsanın temel hedefi mutlu olmak ise onun kendisini mutlu kılmasını sağlayacak yaratıcı yolları bulmasına yardım edilmesi gerekli olmaktadır .

Öneriler

Araştırma akılcı olmayan inançları, çeşitli örüntüleri açısından betimlemeye yönelik olarak yapılan bir başlangıç çalışmasıdır. Buna göre konu ile ilgili yapılacak bundan sonraki çalışmaların yönünü belirlemeye yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur:

Araştırma bulgularından yararlanılmasına ilişkin öneriler

1. Araştırma bulguları akılcı olmayan inançların bazı boyutlarının ana-baba tutumlarına göre değiştiğini göstermektedir. Aile kişiliğinin gelişiminde önemli bir role sahip olması nedeniyle, bu araştırmanın bulguları ana-baba olma eğitimi konusunda yapılacak çalışmalara, akılcı olmayan inançların belirlenmesi açısından başlangıç noktası teşkil edebilir.

2. Eğitim öğretim ortamında öğretmenler önemli bir role sahiptir. Eğitim ortamında başarının artırılmasına yönelik çalışmalara katkı getirmesi amacı ile araştırma bulgularından öğretmenlerin faydalanmasını sağlamak onların öğrencilerini daha iyi tanımaları, onlara yardımcı olmaları açısından katkı getirebilir. Öğrencilere sorunlarının farkettilmesi ve problemleriyle başedebilmesi için yardımcı olması açısından bu tür araştırma sonuçları öğretmenlere yararlı bilgiler verebilir.

3. Özellikle eğitim ortamlarında görev yapan psikolojik danışmanlar, öğrencilerin akılcı olmayan inanç örüntülerinin ortaya çıkarılmasında ve koruyucu ruh sağlığı açısından önemli bir role sahiptir. Bu konuda onların bilgilendirilmeleri ve ADDT'yi temel alan eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması konusunda beceri kazandırılması, öğrenci sorunlarının giderilmesine önemli katkılar getirebilir.

4. Çeşitli korkulara sahip olan kişilerin, (toplum önünde konuşma iletişim kurma v.b) bu korkularının altında yatan temel akılcı olmayan düşünce örüntülerinin ortaya çıkarılması, bu korkularla başetmek için önemli bilgiler sunacaktır. Böyle bir durumda bu araştırma kullanılan akılcı olmayan inançlarla ilgili kullanılan ölçme aracından faydalanılabilir.

Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin öneriler:

1. Bu araştırmada Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım temel alınmış ve yaklaşımın temel kavramlarından akılcı olmayan inançlar ana-baba tutumları cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre incelenmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda kaygı, denetim odağı, meslek seçimi, yalnızlık, stresle başa çıkma, özsaygı vb. kişilik özelliklerinin akılcı olmayan inançlarla olan ilişkisinin ortaya çıkarılmasına ihtiyaç vardır.

2. Bu araştırmada üç ana-baba tutumu değişkeni olarak alınmıştır. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim durumu , ailedeki çocuk sayısı, sırası ve ana-babanın sahip olduğu akılcı olmayan inançlar gibi aile yapısına yönelik diğer değişkenlerin incelenmesine ihtiyaç vardır.

3. Kişilerin akılcı olmayan inanç örüntüleri ortaya çıkarıldıktan sonra, onlara yardımcı olacak koruyucu ruh sağlığı veren uzman kişilerin, ortaya çıkarılan problemlerin çözümlerine yardımcı olabilmeleri için, Akılcı Duygusal Davranışçı Eğitim konusunda bilgilendirilmeleri ve bunu çalışma ortamlarında

uygulayabilmeleri için, bu konu ile ilgili eğitim programlarının geliştirilip etkilerini konu alan araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

4. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bu ortam artık öğrencilerin kendi başlarına hareket ettikleri, normal süregelen yaşamından daha farklı bir ortama girdikleri; yeni durumlarla karşı karşıya kaldıkları; kendi sorumluluklarını üstlenmeleri gerektiği, yetişkin ve üretken bir hayata geçmenin son basamağı olması nedeniyle önem taşımaktadır. Bu dönemde onlara hem kendilerini tanımalarına yardımcı olacak, hem sahip olduğu inançlarını, kendi kendilerine analiz etme imkanını sağlayacak akılcı duygusal davranışçı yaklaşımı temel alan kişinin kendine yardım etme becerisini geliştirmesine imkan veren yayınların artırılması, gençlerin kimlik oluşumuna katkı getirebilir.

5. Bu araştırma üniversite örneklemi üzerinde yapılmıştır. Farklı yaş ve gruptaki bireyler alınarak, buna benzer çalışmaların yapılması konunun daha iyi anlaşılmasına ve kapsamının genişletilmesine yardımcı olacaktır.

6. Akılcı olmayan inançları ölçmek için kullanılan ölçme araçları konusunda yetersizlik vardır. Kendi toplum yapımıza uygun ölçme araçlarının geliştirilmesi daha kapsamlı çalışmalar yapılmasına fırsat verebilir..

7. Kùltürler arasında akılcı olmayan inançları belirlemeye yönelik yapılacak çalışmalar konunun daha iyi anlaşılmasını ve toplum yapısı hakkında bilgi vermesi açısından önemli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

AMBLER,B. AND ELKİNS M.

1985 "An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension" **Annual Meeting of The Speech Communication Association**. November, 7-10.

AYDIN G. ve AYDIN O.

1990 "Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". **Psikoloji Dergisi**. 24 (7), 51-55.

AYDIN B.

1990 "Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma Tutum ve Alışkanlıklarının İncelenmesi". **Psikoloji Dergisi**. 25 (7), 33-40.

AXELSON J.A.

1993 **Counseling and Development in a Multicultural Society**. Eddition II. by Wadsworth, Inc.

BALTAŞ,A. VE BALTAŞ, Z.

1992 **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitapevi, Onikinci Baskı.

BAUMRIND D.

1978 **Parental Disciplinary Paterns and Social Competence in Children**. **Youth and Society**. 9: 239-276.

BRIDGES K.R. AND MIGUEL ROIG

1997 "Academic Procrastination and Irrational Thinking: a-re-xamination with context cotrolled". **Personality and Invidual Differences**. Vol.22, No.6, 941-944.

BURKE J.F.

1989 **Contemporary Approaches to Psychotherapy and Counseling.**
Brooks/Cole Publishers Company, 351-362.

CANTEKINLER S.

1997 "Öğrenilmiş Çaresizliği Olan Çocuklar Üzerinde Deneysel bir Çalışma ". Seçuk Üniversitesi, KONYA (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

CASH T.F.

1984 "The Irrational Beliefs Test: Its Relationship With Cognitive-Behavioral Traits and Depression". **Journal of Clinical Psychology.**
November, Vol.40, No.6.

CARYK C.J. VE WALKER J.L.

1986 "Optimism and Irrational Beliefs". **Psychological Reports.** 59, 457-458

COREY G.

1991 **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.**
Brook/Cole Company, California, 324-329.

COLEMAN M. VE GANONG L.H.

1987 "Sex, Sex-Roles and Irrational Beliefs", **Psychological Reports.**
61, 631-38.

CORSINI R.J. AND WEDDING D.

1989 **Current Psychotherapies.** Illinois:F.E.Peacock Publishers Inc.

CRAMER D. VE FONG J.

1991 "Effect of Rational and Irrational Beliefs on Intensity and "Inappropriateness" of Feelings: A test of Rational Emotive Theory". **Cognitive Therapy and Research**. Vol.15, No.4, 319-329.

DALY M.J. VE BURTON R.L.

1983 "Self Esteem and Irrational Beliefs. An Exploratory Investigation With Implications For Counseling". **Journal of Counseling Psychology**. Vol.30, No.3, 361-366.

DOBSON K.S.

1988 **Handbook of Cognitive Behavioral Therapies**. MUTCHINSON, London, 214-272.

DOĞAN S.

1995 "Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal bir inceleme". **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 6(2),29-36.

DRYDEN W. AND GORDON J.

1990 "What Is Rational Emotive Therapy? A Personal and Practical Guide". Published by Gale Centre Publications.

EKŞİ A.

1982 **Gençlerimiz ve Sorunları**. İstanbul Üniversitesi Yayınları No:2790

ELDELEKLIOĞLU, J.

1996 "Karar Stratejileri İle Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler" Gazi Üniversitesi, ANKARA, (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

ELLIS, A

1962 **Reason and Emotion in Psychotherapy**. New York, Springer.

ELLIS, A.

1986 "An Emotional Control Card for Inappropriate and Appropriate Emotions in Using Rational Emotive Imagery". *Journal Emotive of Counseling and Development*. 65, 205-206.

ELLIS, A.

1993 "Reflections on Rational-Emotive Therapi". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 61(2):199-201.

ELLIS, A. AND HARPER R.A.

1975 *A new Guide to Rational Living*. Englewood Cliff, N.j.Prentice-Hall,1975.

ELLIS A.

1995 "Changing Rational Emotive Therapy (RET) Rational Emotive behaviour Therapy (REBT)". *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*. 13(2), 85-89.

ELLIS A. AND DIGIUSEPPE, R.

1993 "Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings in Rational Emotive Therapy Qualitative or Quantitative". *Cognitive Therapy and Research*. 17 (5), 471-477.

ERYÜKSEL G.N.

1996 "Anababa ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme, İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi". Ege Üniversitesi, İZMİR (Yayınlanmamış Doktora tezi).

GANDER,M.J. AND GARDİNER,H.W.

1993 *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çev:Bekir Onur) Birinci Baskı.Ankara,İmge Kitapevi.

GOLFRIED M.R. AND SOBOCINSKI D.

1975 "Effect of Irrational Beliefs on Emotional Arousal". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Vol.43, No.4, 504-510

GÜLEÇ M.

1989 "Ergenlik Çağı Krizleri". XX. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ç.Ü. Tıp fakültesi yayını, ADANA.

HIMLE D.P., THYER B.A. AND PAPSDORF J.D.

1982 "Relationships Between Rational Beliefs and Anxiety". **Cognitive Therapy and Research**. Vol.6, No.2, 219-223.

HOVARDAOĞLU S.

1994 **Davranış Bilimleri İçin İstatistik**. Hatipoğlu Yayınları, ANKARA.

HOGLUND C.L. AND COLLISON B.B.

1989 "Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students". **Journal of College Student Development**. January, Vol.30, 53-57.

IVEY A.E., IVEY M.B. AND MORGAN L.S.

1997 **Counseling and Psychotherapy A Multicultural Perspective**. Edition 4, By Allen and Bacon A Viacom Company.

JONES R.G.

1969 A Factored measure of Ellis Irrational Beliefs system, with Personality and maladjustment corelates. Texas Technological College (Doctora Tesis).

JONES R.N.

1982 **Danışma Psikolojisi Kuramları**. (Ed:Füsun Akkoyun,1995). Ankara, 72TDFO Ltd.Şti.

JONES R.N.

1995 **The Theory and Practice of Counseling.** Holt Rinehart and Winston Ltd, 2 Edition.

JOYCE, M.R.

1990 "Rational-Emotive Parent Consultation". **School Psychology Review.** Vol. 19 Issue 3, p304, 11p, 1 chart

KAĞITÇIBAŞI, Ç.

1989 **İnsan Aile Kültür.** İstanbul, Remzi Kitapevi.

KENDZIORA K.T.VE O'LEARY S.G.

1993 **Dysfunctional Parenting as Focus For Prevention and Treatment of Child Behaviour Problems.** In T.H. Ollendick and R.J. Prinz (Eds), **Advances in Clinical Child Psychology**,15,175-205.

KOCACIK F.

1987 **Üniversite Gençliği: Çukurova Üniverstesi Öğrencilerinin Sorunları Üzerine Uygulanan bir araştırma.** Çukurova Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi. 9,3-35.

KÖKNEL Ö.

1986 **Kişilik. Bilimsel Sorunlar Dizisi.** İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi Yedinci Baskı,

KUZGUN Y.

1972 "Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi" (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, ANKARA

1982 **Mesleki Rehberliğin Bireyin Yetenek ve İlgilerine Uygun Meslekleri Tanımalarına etkisi.** Ankara Üniversitesi (Doçentlik Tezi).

1987 **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: ÖSYM Eğitim Yayınları.

LOHR J.M. AND BONGE D.

1980 "Retest Reliability of The Irrational Belief Test" . **Psychological Reports**. 47, 1314.

LOHR J.M. AND REA R.G.

1981 "A Disconfirmation of the Relationship Between Fear of Public Speaking and Irrational Beliefs" **Psychological Reports**. 48, 795-798

LOHR J.M. AND BONGE D.

1981 "On The Distinction Between Illogical an Irrational Beliefs and Their Relationship to Anxiety" **Psychological Reports**. 48, 191-194.

LOHR J.M. AND BONGE D.

1980 "Retest Reliability of the Irrational Beliefs Test". **Psychological Reports**. 47, 1314.

MALOUFF J.M. SCHUTTE N.S. AND MCCLELLAND T.

1992 "Examination of The Relationship Between Irrational Beliefs and State Anxiety". **Personality and Individual Differences**. Vol.13, No.4, 451-456.

MAYHEW R. VE EDELMAN R.J.

1989 "Self Esteem, Irrational Beliefs and Coping Strategies in Relation to Eating Problems in a Non-Clinical Population" **Personality and Individual Differences**. Vol.10, No.5, 581-584

MCGINN, LATA K.

1997 "Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavior Therapy."
American Journal of Psychotherapy. Vol. 51 No 3, p309, 8p

MCLENNAN J.P.

1987 "Irrational Beliefs in Relation to Self Esteem and Depression".
Journal of Clinical Psychology. January, Vol.43, No.1, 89-91.

NELSON R.E.

1977 "Irrational Beliefs in Depression". **Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol.45, No.6, 1190-1191.**

NYSTUL M.S.

1993 **The Art and Science of Counseling and Psychotherapy. By Macmillan Publishing Company Inc.**

ÖZGÜVEN, E.

1994 **Psikolojik Testler. Ankara: Yeni Doğu Matbaası,**

OEI T.P.S , ANNE C. ETCHELLS VE MICHAEL L. FREE

1994 "The Relationship Between Irrational Beliefs and Depressed Mood in Clinically Depressed Outpatients" **Psychologia. Vol.XXXVII, No.4. December.**

PARKER,G.

1983 **Parental Over Protection: A Risk Factor in Psychosocial Development. New York: Grune and Stratton Inc.**

PATERSON C.H.

1973 **Theories of Counseling and Psychotherapy. Harpe and Row Publishers, Newyork, 49-76.**

RAY J.B AND BAK J. S

1980 "Comparison and Cross-Validation of the Irrational Belief Test and The Rational Behaviour Inventory" **Psychological Reports**. 46, 541-542.

SCHILL T., A.E. ADAMS VE RAMANAIAH N.

1982 "Coping With Stress and Irrational Beliefs". **Psychological Reports**. 51, 1317-1318

STEAD G.B.WATSON M.B. AND FOXCROFT C.D.

1994 "The Relation Between Career Indecision and Irrational Beliefs Among University Student". **Journal and Vocational Behavior**. 42, 155-169.

ŞAHİN N.H ve ŞAHİN N.

1991 "Bir Kültürde Fonksiyonel Olan Tutumlar Bir Başka Kültürde de Öyle midir? Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri". 26 (7), 30-40.

ŞEMİN,R.U.

1992 **Gençlik Psikolojisi**. İstanbul, Remzi Kitapevi.

THORNTON J.W.

1982 "Predicting helplessness in Human Subjects". **Journal of Psychology**. 112, 251-257.

TİMUR S.

1972 **Türkiye' Aile Yapısı**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları

TÜRKÜM, S.

1996a "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi". Ankara Üniversitesi, ANKARA, (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

1996b "Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi". Üçüncü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

WRIGT P.G. VE PHIL R.O.

1981 "Relationship Between Locus of Control and Irrational Beliefs" *Psychological Report*. 48,181-182.

YAVUZER, H.

1992 *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi, Sekizinci Baskı.

YÖRÜKOĞLU, A.

1986 *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Doğu Matbaası.

ZWEMER W.A. AND DEFFENBACHER J.L.

1984 "Irrational Beliefs, Anger and Anxiety", *Journal of Counseling Psychology*. Vol.31, 391-393.

EK-1 ANA-BABA TUTUM ENVANTERİ

Açıklama

Bu envanter anne ve babanızın size karşı tutumunu nasıl algıladığınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. İçinde 40 madde vardır. Her bir madde için cevaplar; hiç uygun değil (1), çok az uygun (2), kısmen uygun (3), oldukça uygun (4), tamamen uygun (5) şeklindedir. Size uygun gelen cevabı, cevap kağıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa X işaretini koyarak belirtiniz.

Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmamızın değerini artıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı

Filiz Yurtal

Ç.Ü. Eği.Fak. İlköğretim Bölümü

1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.
2. Çok yönlü biri olarak büyümem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.
4. İlişkimiz, problemlerimi ona açamayacağım kadar resmidir.
5. Arkadaşlarımı eve çağırmana izin verir, onlara iyi davranırdı.
6. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.
7. Her zaman başıma kötü birşey gelecekmiş gibi davranırdı.
8. Bana hükmetmeye çalışırdı.
9. Her konuda benim fikrimi de almaya özen gösterirdi.
10. Problemlerimi onunla rahatlıkla konuşabilirim.
11. Evde bir konu tartışılırken benim de görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.

12. Bugün bile alışverişse çıktığım zaman, beni kandıracakları endişesiyle kendisinde gelmek ister.
13. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.
14. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zamanlar soğuk ve itici davranırdı.
15. Yapmamam gereken şeylerin nedenini bana açýklar.
16. Sevmediğim yemekleri bana zorla yedirirdi.
17. Sınavda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.
18. Benim gibi bir evladı olduğu için mutsuz olduğunu düşünüyorum.
19. Küçüklüğümde itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.
20. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.
21. Her gittiğimiz yere beni de götürür, evde yalnız kalmamı istemezdi.
22. Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak görmüştür.
23. Cinsiyet konusunda karşılaştığım problemleri kendisine anlattığımda, çok ilgisiz davranırdı.
24. Ona yakınlaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık vermiştir.
25. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır, parka, sinemaya vs. götürmeyi ihmal etmezdi.
26. Bana önergeli ve değerli bir insan olduğum inancını vermiştir.
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı biçimde kontrol eder.
28. Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.
29. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.
30. Benimle genellikle sert tonda ve emrederek konuşur.
31. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.
32. Aile ilgili kararlar alırken benim de fikrimi sormuştur.
33. Benim iyiliğimi istediğini, ama benim için iyinin ne olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.
34. Beni yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.
35. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.
36. Başkalarına benden daha çok önem verir, daha nazik davranır.

37. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.
38. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.
39. Günlük olaylarla ilgili anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verirdi.
40. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı.



EK-2

ANA - BABA TUTUM ENVANTERİ CEVAP KAĞIDI

ANNE					BABA				
Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	()	()	()	()	1	()	()	()	()
2	()	()	()	()	2	()	()	()	()
3	()	()	()	()	3	()	()	()	()
4	()	()	()	()	4	()	()	()	()
5	()	()	()	()	5	()	()	()	()
6	()	()	()	()	6	()	()	()	()
7	()	()	()	()	7	()	()	()	()
8	()	()	()	()	8	()	()	()	()
9	()	()	()	()	9	()	()	()	()
10	()	()	()	()	10	()	()	()	()
11	()	()	()	()	11	()	()	()	()
12	()	()	()	()	12	()	()	()	()
13	()	()	()	()	13	()	()	()	()
14	()	()	()	()	14	()	()	()	()
15	()	()	()	()	15	()	()	()	()
16	()	()	()	()	16	()	()	()	()
17	()	()	()	()	17	()	()	()	()
18	()	()	()	()	18	()	()	()	()
19	()	()	()	()	19	()	()	()	()
20	()	()	()	()	20	()	()	()	()
21	()	()	()	()	21	()	()	()	()
22	()	()	()	()	22	()	()	()	()
23	()	()	()	()	23	()	()	()	()
24	()	()	()	()	24	()	()	()	()
25	()	()	()	()	25	()	()	()	()
26	()	()	()	()	26	()	()	()	()
27	()	()	()	()	27	()	()	()	()
28	()	()	()	()	28	()	()	()	()
29	()	()	()	()	29	()	()	()	()
30	()	()	()	()	30	()	()	()	()
31	()	()	()	()	31	()	()	()	()
32	()	()	()	()	32	()	()	()	()
33	()	()	()	()	33	()	()	()	()
34	()	()	()	()	34	()	()	()	()
35	()	()	()	()	35	()	()	()	()
36	()	()	()	()	36	()	()	()	()
37	()	()	()	()	37	()	()	()	()
38	()	()	()	()	38	()	()	()	()
39	()	()	()	()	39	()	()	()	()
40	()	()	()	()	40	()	()	()	()

EK-3 AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR TESTİ

Açıklama

Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (3) ve hiç katılmıyorum (5) şeklindedir. Seçeneklerden birini cevap kağıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa X işaretini koyarak cevabınızı belirtiniz. Mümkün olduğu kadar "kararsızım" seçeneğini işaretlemekten kaçınınız.

Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır. Katılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı

Filiz Yurtal

Ç.Ü. Eği.Fak. İlköğretim Bölümü

- 1 Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir
- 2 Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim
- 3 Hata yapan insanlar başlarına geleni hakeder.
- 4 Eğer insan isterse, hemen her durumda mutlu olabilir.
- 5 Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar.
- 6 İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum.
- 7 İnsanlar olaylardan değil kendilerine verdiği görüntüsünden rahatsız olurlar
- 8 Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım
- 9 Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.
- 10 Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır.
- 11 Hiçbir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur.
- 12 Herkesin beni sevmesini isterim.
- 13 Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.
- 14 Hata yapanlar suçlanmayı hakeder.

- 15 Ruhsal durumumun nedeni benim.
- 16 Kafama takılan bazı şeyleri, genellikle kafamdan atamıyorum.
- 17 İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.
- 18 Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım, ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem.
- 19 Ahlaksızlık kesinlikle cezalandırılmalıdır.
- 20 Sefil insanlar genellikle o duruma kendileri gelirler.
- 21 İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler.
- 22 Yaptığım herşeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.
- 23 Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım.
- 24 Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kıyızgın ve kederli bir şekilde kalamaz.
- 25 Değişik tecrübeler yaşamış olsaydım, olmak istediğime daha çok benzerdim.
- 26 Aktiviteleri aktivite olsun diye yaparım, onları ne kadar iyi yaptığım önemli değil.
- 27 Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder.
- 28 Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur.
- 29 Gelecek konusunda nadiren endişelenirim.
- 30 Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.
- 31 Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen benim için önemli bir ihtiyaç değildir.
- 32 Hiçbir şeyin kendisi üzücü değildir, sadece sizin yorumlamanız onu üzücü hale getirir.
- 33 Gelecekteki bazı şeyler hakkında çok endişeliyim.
- 34 Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız.
- 35 Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır.
- 36 İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim.
- 37 Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır.
- 38 Pratik bir çözüm aramak mükemmel aramaktan daha iyidir.
- 39 İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine çok önem veririm.
- 40 Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur
- 41 Ölümü veya nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem.

- 42 İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.
- 43 İnsan kendi cehennemini kendi yaratır.
- 44 Kendimi sık sık çeşitli tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum.
- 45 Şartların ideal olarak bir araya gelmesi düşünülemez.



EK-4

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR TESTİ

CEVAP KAĞIDI

No	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	No	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	()	()	()	()	()	24	()	()	()	()	()
2	()	()	()	()	()	25	()	()	()	()	()
3	()	()	()	()	()	26	()	()	()	()	()
4	()	()	()	()	()	27	()	()	()	()	()
5	()	()	()	()	()	28	()	()	()	()	()
6	()	()	()	()	()	29	()	()	()	()	()
7	()	()	()	()	()	30	()	()	()	()	()
8	()	()	()	()	()	31	()	()	()	()	()
9	()	()	()	()	()	32	()	()	()	()	()
10	()	()	()	()	()	33	()	()	()	()	()
11	()	()	()	()	()	34	()	()	()	()	()
12	()	()	()	()	()	35	()	()	()	()	()
13	()	()	()	()	()	36	()	()	()	()	()
14	()	()	()	()	()	37	()	()	()	()	()
15	()	()	()	()	()	38	()	()	()	()	()
16	()	()	()	()	()	39	()	()	()	()	()
17	()	()	()	()	()	40	()	()	()	()	()
18	()	()	()	()	()	41	()	()	()	()	()
19	()	()	()	()	()	42	()	()	()	()	()
20	()	()	()	()	()	43	()	()	()	()	()
21	()	()	()	()	()	44	()	()	()	()	()
22	()	()	()	()	()	45	()	()	()	()	()
23	()	()	()	()	()						

EK-5

Faktör analizi sonucunda çıkan faktör yükleri

Faktör analizi sonucunda çıkan faktör yükleri yüksek çıkan maddeleri gösteren SSPS program çıktısı aşağıda verilmiştir.

Rotated Factor Matrix:

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
VAR00035	.65924				
VAR00015	.60648				
VAR00025	.60042				
VAR00065	.58690				
VAR00095	.53769				
VAR00085	.53413				
VAR00045	.52973				
VAR00005	.46685				
VAR00081	.71278				
VAR00001	.64529				
VAR00071	.64311				
VAR00021	.63258				
VAR00061	.51490				
VAR00049	.37306				
VAR00003		.73582			
VAR00023		.67237			
VAR00053		.54102			
VAR00043		.48793			
VAR00033		.48207			

VAR00018	.60164
VAR00028	.54644
VAR00008	.53091
VAR00055	.50788
VAR00026	.40876

VAR00056	.60493
VAR00016	.58992
VAR00096	.48794
VAR00086	.47889
VAR00066	.40577

	Factor 6	Factor 7	Factor 8
--	----------	----------	----------

VAR00032	.72584		
VAR00092	.70095		
VAR00042	.61607		
VAR00022	.58664		
VAR00002	.51923		
VAR00052	.50392		
VAR00012	.43448		

VAR00069	.68625		
VAR00075	.47115		
VAR00039	.46616		
VAR00019	.42415		
VAR00059	.35686		

VAR00080		.57056	
VAR00020		.53089	
VAR00070		.52751	
VAR00100		.47771	

EK-6

Faktör Yükleri Yüksek Çıkan Ölçek maddeleri

Faktör analizi sonuçlarına göre faktör yükleri yüksek çıkan ölçek maddeleri ve ait oldukları alt ölçekler; yüz maddelik orijinal ölçek maddelerine göre aşağıda verilmiştir.

Alt ölçekler	Faktör	Maddeler
1	2	81,01,71,21,61,49
2	6	32,92,42,22,02,52,12
3	3	3,23,53,43,33
4	-	-
5	1	35,15,25,65,95,85,45,5
6	5	56,16,96,86,66
7	-	-
8	4	18,28,8,55,26
9	7	69,75,39,19,59
10	9	80,20,70,100

EK-7

Araştırmada Kullanılan Alt Ölçekler ve İlgili Ölçek Maddeleri

Faktör analizi sonuçlarına göre faktör yükü yüksek çıkan ölçek maddeleri kendi içinde yeniden numaralandırılmış ve araştırmada kullanılan akılcı olmayan inançlar testi elde edilmiştir. Bu testle ilgili alt ölçekler ve ilgili maddeleri aşağıda verilmiştir.

Alt ölçekler	Maddeler
1	1,12,25,31,36,39
2	2,6,13,18,22,26,42
3	3,14,19,23,27
4	4,7,15,20,24,32,40,43
5	8,29,33,41,44
6	5,9,16,17,28
7	10,21,30,34,37
8	11,35,38,45